



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“NIVELES DE ANSIEDAD EN SITUACIONES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES CON ELEVADO COEFICIENTE INTELECTUAL DE LOS PRIMEROS, SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN, DE LA CIUDAD DE IBARRA, DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2014-2015”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

AUTORA: Mariela Patricia Palma Aguirre

DIRECTOR: MSc. Henry Cadena Povea

Ibarra, 2015

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del trabajo de grado titulado: **“NIVELES DE ANSIEDAD EN SITUACIONES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES CON ELEVADO COEFICIENTE INTELECTUAL DE LOS PRIMEROS, SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN, DE LA CIUDAD DE IBARRA, DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2014-2015”**, realizado por la señorita egresada Mariela Patricia Palma Aguirre previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación en la especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, afirmo que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea asignado oportunamente. Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad.



Msc. Henry Cadena Povea

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

El trabajo expuesto lo dedico a los dos seres que más amo, respeto y admiro, mis padres por ser ejemplo vivo de trabajo y perseverancia, por su cariño y cuidado, por ser la mano amiga que nunca se cansa, falla o cesa, no puedo más que dar gracias a la vida por el regalo maravilloso de su existencia.

Palma Mariela.

AGRADECIMIENTO

De manera especial agradezco el apoyo y comprensión del Magister Henry Cadena Povea, director del trabajo de grado, quien supo sin recelo alguno compartir su conocimiento y experiencia.

Gracias por el tiempo dado y la sonrisa amiga.

A mi familia que han sido la base y motor de todo, por ser la fuerza constante y apoyo que nunca termina.

Palma Mariela.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.	5
1.4 Delimitación	5
1.5 Objetivos:	6
1.6 Justificación	6
CAPÍTULO II	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Fundamentación Teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	9
2.1.2 Fundamentación Psicológica	11
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	16
2.1.4 Fundamentación Sociológica	18

2.1.5 ANSIEDAD	19
2.1.5.1 Concepto básico de ansiedad.....	19
2.1.5.2 Ansiedad y Personalidad	21
2.1.5.3 Ansiedad y miedo	22
2.1.5.4 Enfoque múltiple sobre ansiedad	23
2.1.5.5 Ansiedad y la Interacción con otros	26
2.1.5.6 Manifestaciones de la ansiedad	27
2.1.5.7 Niveles de Ansiedad.....	28
2.1.6 INTELIGENCIA.....	30
2.1.6.1 Teorías sobre inteligencia	32
2.1.6.2 Spearman y el factor g	32
2.1.6.3 Las habilidades primarias de Thurstone	32
2.1.6.4 La teoría de Catell-Horn-Carroll (CHC)	33
2.1.6.5 La teoría triarquica de la inteligencia de Sternberg	34
2.1.7 COEFICIENTE INTELECTUAL.....	35
2.1.7.1 Como surge el CI	36
2.1.7.2 Coeficiente intelectual-Edad cronológica y mental.....	37
2.1.7.3 El CI y las Inteligencias Múltiples	38
2.1.8 ANSIEDAD Y COEFICIENTE INTELECTUAL	40
2.1.8.1 Explicación alternativa entre inteligencia y ansiedad.....	40
2.1.8.2 Ansiedad; Situaciones y Medio Académico.....	41
2.1.8.3 Ansiedad y la tarea a aprender.....	43
2.1.8.4 Aptitud escolar.....	45
2.1.8.5 Efectos de la ansiedad en el estudiante.....	46
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	47
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS	49
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	51

2.5 MATRIZ CATEGORIAL	51
CAPÍTULO III	53
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	53
3.1 Tipo de investigación	53
3.2 MétodoS.....	54
3.3. Técnicas e instrumentos:	55
CAPÍTULO IV.....	59
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	59
4.1 Entrevista Semiestructurada.....	59
4.2 Test de inteligencia Terman-Merril	59
4.3 Rangos de CI y clasificación establecidas por Terman.....	60
4.4 Tablas y Gráficos del Coeficiente Intelectual por Paralelos	60
4.5 Escala de ansiedad H.A.D MODIFICADA.....	67
4.6 Rangos de puntuación de la escala H.A.D Modificada	67
4.7 Tablas y Gráficos de la aplicación de la E. H.A.D.....	68
CAPÍTULO V.....	78
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
5.1 Conclusiones.....	78
5.2 Recomendaciones.....	79
5.3 Respuestas a las interrogantes de investigación	81
CAPÍTULO VI.....	83
6. PROPUESTA ALTERNATIVA.....	83
6.1 Título de la Propuesta.....	83
6.2 Justificación e Importancia.....	83
6.3 Fundamentación de la propuesta.....	85
6.3.1 Fundamentos Psicológicos.....	85
6.3.2 Fundamentos Pedagógicos.....	86

6.4 Objetivos	86
6.5 Ubicación sectorial y física.....	87
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	87
6.7. Impactos.....	153
6.8. Difusión	154
6.9. Bibliografía.....	154
ANEXOS.....	159
ANEXO 1: FODA.....	159
ANEXO 2: Árbol de Problemas	161
ANEXO 3: Matriz de Coherencia	162
ANEXO 4: Esquema de la Entrevista Semiestructurada	163
ANEXO 5: Test Terman-Merril de Coeficiente Intelectual	164
ANEXO 6: Escala H.A.D Modificada.....	165
ANEXO 7: Certificación de la aplicación de los instrumentos.....	168
ANEXO 8: Certificación de la Socialización de la Propuesta.....	169
ANEXO 9: Aplicación de los instrumentos: Terman-Marril y E. H.A.D (M)	170
ANEXO 10: Socialización de la Propuesta Alternativa	171

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N°1 Variables	51
TABLA N°2 Tabla Estadística- Fracción Maestral	58
TABLA N°3 Rangos de CI.....	60
TABLA N°4 CI Primero BGU "A"	60
TABLA N°5 CI Primero BGU "B".....	61
TABLA N°6 CI Segundo BGU "A"	63
TABLA N°7 CI Segundo BGU "B".....	64
TABLA N°8 CI Tercero BGU "A".....	65
TABLA N°9 CI Tercero BGU "B"	66
TABLA N°10 Rangos de la Escala H.A.D Modificada	67
TABLA N°11 Escala H.A.D Primero BGU "A"	68
TABLA N°12 Escala H.A.D Primero BGU "B".....	69
TABLA N°13 Escala H.A.D Segundo BGU "A".....	70
TABLA N°14 Escala H.A.D Segundo BGU "B".....	71
TABLA N°15 Escala H.A.D Tercero BGU "A"	72
TABLA N°16 Escala H.A.D Tercero BGU "B".....	73
TABLA N°17 Resultados Generales del Test TERMAN-MERRIL.....	75
TABLA N°18 Resultados Generales de la E. H.A.D (M) de Ansiedad.....	76

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N°1 CI Primero BGU "A"	61
GRÁFICO N°2 CI Primero BGU "B"	62
GRÁFICO N°3 CI Segundo BGU "A"	63
GRÁFICO N°4 CI Segundo BGU "B"	64
GRÁFICO N°5 CI Tercero BGU "A"	65
GRÁFICO N°6 CI Tercero BGU "B"	66
GRÁFICO N°7 Escala H.A.D Primero BGU "A"	68
GRÁFICO N°8 Escala H.A.D Primero BGU "B"	69
GRÁFICO N°9 Escala H.A.D Segundo BGU "A"	70
GRÁFICO N°10 Escala H.A.D Segundo BGU "B"	71
GRÁFICO N°11 Escala H.A.D Tercero BGU "A"	73
GRÁFICO N°12 Escala H.A.D Tercero BGU "B"	74
GRÁFICO N°13 Resultados Generales del Test Terman-Merrill	75
GRÁFICO N°14 Resultados Generales de la E. H.A.D (M) de Ansiedad	76

RESUMEN

El trabajo de investigación se ha enfocado en dos principios: inteligencia y ansiedad dentro de una de las bases más complejas, la educación y considerando a los elementos más sensibles de la misma los estudiantes así el objeto de investigación reposa en los niveles de ansiedad en situaciones académicas que experimentan estos estudiantes altamente cognitivos y el efecto de la misma en el plano psicológico y físico. La investigación reposa en un objetivo macro que busca determinar los niveles de ansiedad en situaciones académicas en estudiantes con elevado coeficiente intelectual de los primeros, segundos y terceros años de bachillerato general unificado del Colegio Universitario UTN. La solvencia y rumbo teórico-científico necesario para un desarrollo investigativo adecuado, descansan en un diseño metodológico de investigación bibliográfica y de campo de tipo descriptivo, así también se establece un sólido fundamento filosófico, psicológico y pedagógico que se define en la teoría humanista, cognitiva e histórico cultural respectivamente, así como también se adopta los principios gestálticos para un acercamiento más pleno del objeto de estudio; aquí el análisis detenido y minucioso de la inteligencia y ansiedad responden a concepciones trascendentales, criterios y reflexiones que se han desarrollado a través del tiempo y que dotaron de un conocimiento más profundo del cuerpo de estudio. Los resultados de la investigación son el motor que transforma la investigación en acciones pues se respondió con una guía que alberga estrategias para superar los estados ansiosos por las situaciones académicas detectados en el diario vivir educativo, técnicas que son puntos neurálgicos que al ser utilizadas por los docentes desarrollan cimientos de tranquilidad en estos estudiantes que poseen una dotación intelectual mayor al promedio. Es entonces como el trabajo y los resultados aquí expuestos responden a un prototipo que muestra que la inteligencia dentro del medio educativo no los exime de esta emoción básica, realidad que se desconoce por un lamentable sistema educativo que asocia bienestar con cognición desprotegiendo entonces el lado emocional y sensible de estos discentes, problema que se reconoció y el cual se ha descifrado con el estudio teórico respectivo, aplicación ardua del test y cuestionario de Ansiedad y Coeficiente intelectual respectivamente y posterior elaboración de la propuesta alternativa como patente de mejora y alivio del enrevesado estado dominado por la ansiedad latente en los estudiantes con elevado coeficiente intelectual.

ABSTRACT

This research work has been focused on two principles: intelligence and anxiety within one of the most complex databases, education considering the most sensitive elements of the same students, the object of research is based on the levels of anxiety in academic situations experienced by these students cognitive and the effect of the same in the psychological and physical level. The research lies in a macro lens that seeks to identify the levels of anxiety in academic situations with students with high IQ scores of the first, second and third of academic years at UTN high school. The necessary theoretical-scientific solvency and heading for a proper research and development rest in a methodological design of bibliographic research and descriptive type field; this also sets a solid philosophical, psychological and pedagogical foundation that is defined in the humanistic, cognitive and cultural historical theory. As well as adopting the gestalt principles to approach closely to the target study object, the thorough analysis of the intelligence and anxiety respond to transcendental concepts, criteria and reflections that have developed over time and that gave a more in-depth knowledge of the topic. The research results are the engine that transforms the action research because as a result, there is a guide that embraces strategies to overcome the anxious states. Due to academic situations encountered in the daily educational life, techniques that are extremely sore points, which at being used by teachers develop foundations of tranquility in these students who possess an intellectual strength greater than average. Then, it is how the present research work and the results here exposed respond to a prototype that shows that the intelligence within the educational environment does not exempt them from this basic emotion, a reality which is unknown by an unfortunate educational system that associates well-being with cognition lacking the emotional and sensitive side of these learners. Problem that has been recognized and which has been decrypted with the respective theoretical study, application of the arduous test and questionnaire of Anxiety and IQ respectively, and subsequent elaboration of the alternative proposal as patent of improvement and relief of the messy state dominated by the latent anxiety in students with high IQ.

INTRODUCCIÓN

La asistencia continua al sistema educativo es considerada uno de los elementos más propios del ser humano pues es la educación el ente transformador de la persona a través del tiempo y mediante la misma historia. Muchos acontecimientos sorprendentes surgen en este campo y uno de ellos responde a la experiencia misma del educando, su percepción, sentimientos y emociones inmersos en el medio, es entonces donde varias situaciones se desprenden como elementos interesantes de estudio y uno de ellos es la capacidad intelectual básicamente estudiantes poseedores de un coeficiente intelectual superior al promedio y la experimentación de ansiedad frente a las situaciones académicas de los mismos, cual es la directriz frente al medio que estos estudiantes adoptan resulta una fuente rica en detalles que mediante la investigación se desea responder.

La formulación del problema y el estudio de los antecedentes son la base para la investigación puesto que en el medio educativo los estudios realizados no adoptan interés similar al propuesto en el trabajo lo cual permite formular un objetivo general para determinar los niveles de ansiedad en situaciones académicas en estudiantes con elevado coeficiente intelectual, de acuerdo a este, los objetivos específicos subsiguientes establecen los escalones mismo que permiten el desarrollo del trabajo propuesto lo expuesto responde a una brevísima recapitulación del **Capítulo I**.

Es claro que la base conceptual responde a una parte medular de todo trabajo investigativo es por esta razón que el **Capítulo II** alberga una variedad teórica rica en especificaciones, definiciones, conceptos y clasificaciones que responde al tema de estudio de esta forma

comprender y adoptar una posición más cercana del trabajo se vuelve menos complejo.

En el **Capítulo III** se plasma la metodología de la investigación, trabajo apoyado en la investigación descriptiva, de campo, propositiva y documental donde se ha hecho uso de métodos y técnicas propias de la ciencia que estudia no más que el misterio mismo de la psique humana.

Los resultados de la investigación se exponen en el **Capítulo IV**, basados en un análisis cauteloso de los mismos y apoyados en graficas que permiten comprender de forma clara y oportuna el estudio.

En el **Capítulo V** se encuentran las conclusiones en reconocimiento a los objetivos específicos del estudio realizado y las recomendaciones que responden a posibles soluciones del problema de investigación de acuerdo a los datos encontrados y los resultados expuestos.

El desarrollo de la propuesta alternativa como respuesta al problema de acuerdo a lo investigado reposa en el **Capítulo VI**, aquí se expone el fin de la propuesta que responde a una guía con estrategias para el control de la ansiedad se presenta su estructura, fines, impactos y difusión de la misma.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

La ansiedad está vinculada al ser humano en el transcurso de su propia evolución desde este punto se puede decir que es parte de la existencia misma del individuo, pero esta va más allá cuando se la relaciona con la inteligencia, y la duda aparece con la interrogante de la relación que puede existir entre la ansiedad y la presencia de un coeficiente intelectual elevado, es decir cuál es el papel que ésta ejerce en aquellos estudiantes que poseen un coeficiente intelectual superior al promedio, respecto a las situaciones académicas dentro del medio educativo.

Investigaciones como la de los científicos del Baylor College de Medicina uno de los centros donde se realizaron estudios sobre la ansiedad y la relación con el coeficiente intelectual reconocieron mediante un escaneo del cerebro de los voluntarios, el componente químico cerebral asociado tanto con las preocupaciones ansiosas como con la alta inteligencia. Así también el informe, publicado en la revista *Frontiers in Evolutionary Neuroscience*, (2012), explica que entre los pacientes que sufren ansiedad, aquellos que tenían alto cociente intelectual tenían ansias más intensas que los menos inteligentes.

Qué es lo que produce ansiedad en el sujeto y cómo esto puede ser reflejo de inteligencia es en sí una incógnita que no se puede comprender fácilmente por lo que es necesario considerar la explicación de Jeremy Coplan, profesor en la New York State University respecto a este punto sostiene, que la ansiedad induce a las personas a no correr riesgos por lo tanto terminan por tener en muchos casos una tasa de supervivencia más alta, en ventaja de la especie, dándose entonces una extraña yuxtaposición entre ansiedad e inteligencia.

La ansiedad está enfocada a diversos ámbitos y uno de ellos es la educación y el efecto de esta en los estudiantes en el proceso de aprendizaje, de esta forma la ansiedad ha sido considerada como base que representa no más que malestar para los estudiantes especialmente para aquellos que no desempeñan un papel académico destacado. Pero qué pasa con aquellos estudiantes que son académicamente brillantes, acaso pueden experimentar mayores niveles de ansiedad, sin duda es una pregunta que despierta interés y hasta contradicción.

En este sentido es necesario considerar que un estado ansioso hace que el sujeto se altere fácilmente, se preocupe excesivamente, presente desasosiego así como sensaciones importantes de inseguridad y síntomas somáticos. Con respecto al CI elevado son innumerables los atributos que se cree están inmersos en éste como; toma de decisiones correctas, resolución de problemas de forma práctica, agilidad mental, desenvolvimiento social adecuado, en otras palabras refleja éxito.

Pero que pasa al considerar que entre estas dos variables tan distintas puede haber algún tipo de relación, en este caso sobre aquellos estudiantes que presentan un CI elevado y el nivel de ansiedad que los mismos pueden experimentar, cual es el efecto que nace de la conexión

de estas dos incógnitas, quizá negativo si se considera a la ansiedad como un factor de malestar, intranquilidad e insatisfacción pero puede esto ocultarse con el factor inteligencia y el bienestar que con ella viene atribuido. Es necesario conocer si acaso la inteligencia que presentan es un sinónimo de tranquilidad o tal vez un parámetro que despierta ansiedad en el desarrollo de las actividades académicas que realizan diariamente.

Son innumerables las investigaciones en el país que se han realizado sobre ansiedad es claro reconocer que estas están enfocadas en aquellos estudiantes que presentan un cuadro académicamente deficiente lo que deja entonces un campo de estudio olvidado, que se pretende explorar en el colegio universitario UTN, institución que ha sido sujeto de estudio para reconocer que pasa con aquellos estudiantes con un CI mayor y los niveles de ansiedad que experimentan en las actividades académicas presentes en el día a día durante el proceso educativo del que son parte y al que están expuestos.

1.2 Planteamiento del Problema.

La realidad que se percibe en el diario vivir está en constante cambio de igual forma la realidad presente en las instituciones educativas y en si en los docentes que las componen son variadas, en este sentido, uno de los aspectos que afecta es la ansiedad que experimentan los estudiantes y aún más interesante es la idea del nivel de ansiedad que un estudiante con elevado coeficiente intelectual puede experimentar, para ello es necesario reconocer algunas de las causas y efectos que pueden ser detonantes de ansiedad en los mismos.

La asignación de tareas en un tiempo relativamente corto puede dar como resultado insatisfacción con la tarea realizada pues al estar el estudiante sometido al factor tiempo puede producir ansiedad esto puede afectar a la realización del trabajo al considerar que en el estudiante se presenta un cuadro de ideas enfocadas en ocasiones a pensar que no obtendrá una calificación adecuada, que no podrá terminar la tarea y que si bien la termina no estará completamente bien lo que a la vez despierta insatisfacción consigo mismo.

La actitud negativa e indisciplina de los compañeros durante el desarrollo de la clase puede ocasionar ansiedad produciéndose una falta de claridad en el entendimiento de la clase dada y en sí de la materia ya que al hacer los compañeros de clase ruido o mostrar indisciplina el proceso de aprendizaje se ve afectado pues el medio no es adecuado, no es controlado de forma idónea para que se produzca un aprendizaje.

El desconocimiento del proceso de asignación de calificaciones puede ser factor detonante de ansiedad en el estudiante que se matiza en una reacción comportamental inadecuada pues el hecho mismo de que ciertas actividades posean mayor puntuación que otras contempla un factor de ansiedad, incomodidad o malestar por lo que puede afectarse el plano personal en relación al entorno.

El tiempo de espera para la asignación de calificaciones puede ser factor de ansiedad lo que puede producir agitación psicomotora en el estudiante que se refleja en movimientos inconscientes, malestar, inquietud por el desconocimiento de la puntuación alcanzada en determinada actividad académica o examen realizado.

La mayor presión académica por parte de los docentes sin duda puede despertar ansiedad en el estudiante desencadenando entonces procrastinación en el mismo, es decir el estudiante experimenta una subestimación de sus capacidades o en otro punto tiende a posponer lo que tiene que hacer por el hecho mismo que la presión que otros ejercen sobre él le produce un mayor estado de ansiedad que puede generar una interrupción en la realización adecuada de las distintas actividades académicas.

1.3 Formulación del Problema.

¿Qué nivel de ansiedad se presenta en situaciones académicas en los estudiantes con elevado coeficiente intelectual de los primeros, segundos y terceros años de bachillerato general unificado del Colegio Universitario UTN, de la ciudad de Ibarra, de la provincia de Imbabura en el periodo académico 2014-2015?

1.4 Delimitación

1.4.1. Unidades de Observación: Estudiantes de primeros, segundos y terceros años de bachillerato general unificado.

1.4.2. Delimitación Espacial: Colegio Universitario UTN, de la provincia de Imbabura, de la ciudad de Ibarra.

1.4.3. Delimitación Temporal: Periodo académico 2014-2015

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General: Determinar los niveles de ansiedad en situaciones académicas en estudiantes con elevado coeficiente intelectual de los primeros, segundos y terceros años de bachillerato general unificado del Colegio Universitario UTN, de la ciudad de Ibarra, de la provincia de Imbabura en el periodo académico 2014-2015.

1.5.2 Objetivos Específicos:

Identificar a los estudiantes con elevado coeficiente intelectual a través de la aplicación de los instrumentos psicotécnicos.

Diagnosticar los principales factores que producen ansiedad en los estudiantes con coeficiente intelectual elevado.

Elaborar una guía con estrategias para el control de la ansiedad enfocada en los problemas identificados con los alumnos de CI alto.

Socializar la guía con estrategias para el control de la ansiedad a la comunidad educativa.

1.6 Justificación

El tema merece ser investigado puesto que se enfoca en el área más importante y a la vez susceptible, la educación, al tomar como eje de estudio el cuerpo medular de la misma, los estudiantes, y como la diversidad de factores afecta de forma directa o indirecta su actuar académico. Desde esta óptica, al reconocer los diversos factores que en el proceso educativo interfieren se plasma una duda, una pregunta,

respecto a aquellos estudiantes que poseen un coeficiente intelectual elevado y si los niveles de ansiedad que los mismos experimentan son mayores ante la diversidad de actividades académicas a las que están sometidos.

Son diversos los estudios realizados sobre ansiedad en el medio educativo pues sin duda este tema ha despertado el interés en varios investigadores, pero estas investigaciones en su mayoría están relacionadas con aquellos estudiantes que presentan dificultades en la adquisición de conocimientos, presentan conflictos comportamentales, entre otros, pero, particularmente la ansiedad se relaciona con estudiantes que no sobresalen en el medio educativo, aquellos que presentan un desenvolvimiento académico deficiente al promedio, por lo tanto, se ha creado una concepción que relaciona estrechamente a la ansiedad con aquellos dicentes poco o nada destacados o menos aún brillantes.

Pero ¿cuál es la realidad?, sin duda marca una ruta que se resume en ansiedad igual “malos” estudiantes, pero esto va más allá del simple hecho de reducir el grupo en un solo foco de estudio. Es aquí donde surge el pleno interés de conocer si el poseer un elevado coeficiente intelectual exime de experimentar ansiedad al estudiante o si de forma contraria su brillantez desencadena mayores niveles de ansiedad ante las diversas actividades académicas a las que debe responder y si este fuese el caso cuales son los factores que despiertan esta ansiedad y como la misma afecta en su actuar académico.

Se debe considerar que el presente tema es importante y a la vez comprende un nivel de relevancia significativo porque al conocer si la

ansiedad es mayor en estudiantes con elevado coeficiente intelectual dicho conocimiento permite de una u otra forma dar una respuesta encaminada a ayudar al estudiante a bajar estos niveles de ansiedad y también a evitar factores o detonantes que hacen que surja la misma en el desarrollo de las diversas actividades escolares, de tal forma que su actuar académico y su bienestar emocional se encuentren en equilibrio.

Se convierte entonces en una interrogante que al responderse aporte de manera significativa al proceso educativo, al proceso de aprendizaje especialmente provea información que permita conocer de mejor forma al estudiantado que ha sido en este caso principio y fin único de estudio, que según la realidad presente en la institución ha despertado gran interés. Un aspecto primordial es la factibilidad del trabajo, mostrándose una apertura y apoyo de todos y cada uno de los miembros de la institución, se destaca la prestación de bienes materiales y espacios de acuerdo a lo que la investigación exige, esto permite sin duda un desarrollo eficaz y eficiente del estudio, lo expuesto, ha motivado a realizar el mencionado trabajo donde el eje central son aquellos estudiantes que por el hecho mismo de ser muy destacados intelectualmente han adoptado o mejor dicho el contexto ha adoptado sobre estos una sensación de bienestar que es necesario conocer si responde o no a lo que en realidad experimenta el estudiante.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría humanista

La teoría humanista resalta la importancia del ser humano como ser poseedor de capacidades, el humanismo centra el reencuentro de la esencia del hombre con el hombre mismo, enfocado entonces a una educación humana, digna, donde se presenta las potencialidades que el ser humano posee, al ser este el centro de todo lo existente, educado en valores, con características intelectuales que se pueden cultivar y acrecentar, con sentimientos y emociones que responde a lo que la propia naturaleza humana exige; la convivencia armónica consigo mismo y con los otros.

La misma teoría plantea un estudio e interés relevante sobre el individuo respecto a la posición que adopta su propio pensamiento sobre el dolor, la ansiedad, la muerte, el amor, la autorrealización que responden a elementos que conforma la vida y albergan un lugar en la única especie que tiene sentido de su propia existencia; el ser humano.

De acuerdo a la posición que adopta esta teoría al concebir al ser humano como ente poseedor de capacidades y virtudes permite entender de forma más profunda la psique del individuo desde una base que responde a las necesidades físicas, espirituales y sociales.

Lo expuesto responde a las concepciones filosóficas pues el punto de estudio e interés es el hombre, así el humanismo filosófico resalta al ser humano desde una acción interpretativa del mismo.

Buitrón y Ortiz (2012) en su trabajo reconocen que:

Es una teoría de las diferencias individuales (psicología diferencial) cuyos temas centrales son las relaciones interpersonales, la libertad y la responsabilidad, la escala individual de valores el sentido de la vida, el dolor, la ansiedad, la muerte, los conflictos del sujeto con sí mismo y la sociedad así como los estados mentales que pueden generar trastornos patológicos. (Buitrón y Ortiz, 2012, Pág. 15)

El humanismo si bien plantea una perspectiva basada en el ser humano como centro virtuoso y poseedor de capacidades, descuida una parte fundamental que es la posición científica lo que muestra un eje frágil al enmarcarse en un punto en mayor parte subjetivo y con un elevado énfasis en el aspecto positivista.

Postulados del humanismo

Según Tirado y colaboradores (2010) en su obra: Psicología Educativa, comprende algunos postulados de la psicología humanista:

-El ser humano debe estudiarse en su totalidad y no en forma fragmentada

-El ser humano es un ser social, innato a su naturaleza pues vive en un contexto humano.

-El ser humano tiene facultades de decisión, es libre intencional y tiene conciencia para elegir, lo que lo hace un ser activo y constructor de su propia vida. (Según Tirado , 2010,Pág. 42)

De acuerdo a lo expuesto se puede considerar que la teoría humanista aporta significativamente a la presente investigación, puesto que percibe al ser humano como poseedor de capacidades y potencialidades se da un rescate del ser humano, de su esencia, de su individualidad que por naturaleza posee, esta base conceptual aporta a la investigación porque adopta una directriz que encierra el aspecto humano, emocional, afectivo, esa parte prioritaria que posee la persona y que afecta la diversidad de tareas a las que está expuesto, por lo cual permite obtener una visión más clara del estudiante como ser único, poseedor de habilidades en potencial desarrollo y la relación tan estrecha entre estas habilidades, el factor emocional y su latente efecto sobre el mismo.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

El principal interés de esta teoría está en reconocer los procesos mentales por tanto perspectivas que se interesaron en impulsos, necesidades y emociones no se consideran actos aislados de la persona sino aspectos que responden y a la vez son controlados por procesos cognitivos. De esta forma se da una interacción clara entre el aspecto emocional y el papel que desempeñan los procesos cognoscitivos sobre

la diversidad de emociones presentes en el ser humano y una de ellas y en este sentido la que interesa en la investigación es la ansiedad.

Para el cognitivismo el aprendizaje ocurre mediante la construcción, al relacionarse los anteriores conocimientos con los nuevos, lo que permite un ejercicio de comparación, asimilación y organización de conocimientos que modifican la estructura cognitiva del sujeto. De tal forma que el aprendizaje en si es un proceso que radica en la experiencia previa y la nueva experiencia así el entorno juega un papel importante. De esta manera la cognición responde al estudio de los procesos que permiten en el ser humano adquirir o construir el conocimiento.

Piaget y la construcción del conocimiento

Tirado et al (2010) en la obra: Psicología Educativa, reconoce que investigaciones e innumerables estudios realizados por Piaget y colaboradores proporcionaron aportaciones significativas al enfoque cognitivista. Piaget presente un claro interés en el corte epistemológico es decir dirige su atención a reconocer como se adquiere el conocimiento básico y como la persona se traslada de un conocimiento inferior a uno superior, tal duda hizo que realizara investigaciones encaminadas a reconocer las formas de conocimiento y de inteligencia presentes en los sujetos desde el nacimiento hasta la vida adulta, dándose entonces una teoría psicológica genética y una teoría psicológica del desarrollo del aprendizaje, así a diferencia de las escuelas empiristas y conductistas Piaget sostenía que el sujeto tiene un papel activo en el proceso del conocimiento.

Sus estudios permitieron reconocer una de las bases más fuertes de su teoría como es los estadios o periodos de desarrollo que son: sensorio motor, pre operacional, operatorio concreto, operatorio formal, que responden a

fases que el sujeto experimenta y donde la inteligencia se desarrolla y consolida. De esta forma Piaget reconoce una continuidad entre la vida y el pensamiento presentando entonces el planteamiento genético evolutivo donde se encuentra inmerso la génesis y el desarrollo de las funciones psicológicas. De esta forma en la obra Psicología Educativa de Tirado y colaboradores (2010) hacen referencia a la psicología genética de Piaget el cual considera que: “En el ser humano existe una predisposición a dar sentido a su entorno. Este impulso lo lleva a construir, a partir de las informaciones tomadas del ambiente, esquemas mentales explicativos de la realidad”. (Tirado et al., 2010, pág. 31).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se puede decir que el conocimiento que adquiere la persona no es en sí una mera copia del entorno sino que va más allá puesto que es una construcción que el sujeto adquiere mediante la interacción con el medio circundante, es decir el sujeto actúa sobre el objeto y emite un cambio sobre el mismo dándose entonces una estructura o estructuración de esquemas propios e interpretativos de la realidad que percibe, entonces el comportamiento humano no es más que el resultado de las interpretaciones de las representaciones mentales.

Tirado et al en la obra: Psicología Educativa sostiene que:

Las estructuras mentales por su carácter predictivo, orientan la acción de sujeto sobre el medio y solo a partir de esta acción es que los esquemas se modifican y se elaboran nuevos significados. En este sentido, el desarrollo cognitivo progresa a partir de la reestructuración de los esquemas o sistemas cognitivos previos y tanto las funciones psíquicas como los conocimientos se diversifican y se especializan. (Tirado et al 2010, Págs. 31-32)

En si el sujeto experimenta periodos de adaptación así como periodos de desequilibrio donde la estructura mental se cambia o modifica por la interacción con el medio por lo tanto la adaptación no es más que la síntesis de dos procesos complejos; asimilación y acomodación pero no basta los procesos antes mencionados si no que a la vez esta asimilación permite que surjan los procesos de diferenciación y generalización con los que el sujeto experimenta cambios más equilibrados y complejos que modifican significativamente su estructura mental, todos estos cambios solo tienen un fin lograr periodos de ajuste del individuo con el medio que luego tendrán que ser modificados de nuevo pues la persona entra en etapas de desequilibrio constante.

Esta teoría es básicamente necesaria dentro del presente tema de investigación pues permite adoptar un conocimiento más profundo sobre la estructura mental del sujeto, desde este punto la base conceptual que defiende la misma, es línea medular del presente trabajo: coeficiente intelectual elevado y ansiedad pues permite comprender como la cognición, el complejo procesamiento de la información y especialmente la presencia de estados internos producen diversidad de reacciones.

Entonces reconocer el análisis que emite el paradigma cognitivo es necesario para reconocer el efecto y el estado de correlación de estos dos polos el coeficiente intelectual y la ansiedad, por lo tanto se puede decir que esta teoría contribuye a entender dos caracteres propios de la naturaleza humana: lo cognitivo y lo psico-emocional que según lo expuesto está supeditado al primero.

Gestalt; el todo antes que las partes

Los precedentes más significativos para el cognitivismo son los de la teoría Gestalt. Los gestálticos fueron los primeros en tomar el concepto de organización en el aprendizaje. Esto es sumamente importante si se considera que los seres humanos no perciben trozos aislados de la realidad y más aún de la información sino al contrario el ser humano adopta una percepción total del ambiente y es el quien le da forma a la información obtenida, es decir, se presentan patrones que mediante la estimulación externa adquiere sentido y significado de acuerdo la persona. Así Tirado Felipe y colaboradores en su obra: Psicología educativa (2010), menciona a Wertheimer, Kohler y Koffka quienes sostienen que: “el aspecto más importante de los estímulos es el modo en que el organismo los percibe” (Tirado et al., 2010, pág. 30)

De tal forma que el principio básico de la Gestalt es que el todo es mayor a la suma de sus partes, esto permite obtener una visión holística del ser humano quien a través de la percepción (clave fundamental para comprender el entorno) piensa y actúa, tal principio da un perfil necesario para reconocer la experiencia que día a día vive el sujeto y más aquellas personas que son parte del sistema educativo, en si los docentes, es necesario tener una visión holística de los mismos sin caer en la simple fragmentación o el tan errado comportamiento clasista sobre aquellos que son “buenos” o “malos” estudiantes, reconocer que el ser humano no es solo conocimiento si no que posee un lado emocional es necesario para enrumbarse hacia un sistema educativo integral.

La importancia de acoger las bases de la teoría Gestalt para el problema de investigación es de suma importancia, puesto que constantemente el entorno educativo se ha fortificado solo en un aspecto el cognitivo, el valor cuantificable, medible, que si bien es cierto es objetivo no es adecuado ya que enajena al ser humano, lo reduce a un

simple individuo receptor de estímulos, de aquí, por qué el postulado de esta teoría permite adoptar una directriz completa sobre el aspecto que responde a lo que se pretende investigar, el factor cognitivo y humano, concebido desde el punto gestáltico como una relación que únicamente puede darse con la participación de todos los elementos que necesariamente dependen entre sí.

Esta aseveración aporta significativamente al trabajo al considerar que lo que se pretende reconocer es que al ser el sujeto un ente holístico tanto sus capacidades como aspectos emocionales también deben comprenderse de manera integral y más aún en el medio educativo que es en este sentido la base de investigación.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Histórico-Cultural de Vygotsky

En el trabajo de Buitrón y Ortiz (2012) hace énfasis en la teoría del aprendizaje de Vygotsky quien habla de la Zona de Desarrollo Próximo, que responde a la distancia o nivel real y el nivel potencial de desarrollo; el primero está determinado por la capacidad para resolver independientemente un problema y el segundo en la capacidad para resolver un problema con la ayuda de un adulto o bien sea un par más competente, de esta manera de acuerdo a Vygotsky el ser humano puede actuar hasta un determinado punto solo pero será necesaria la ayuda de otro individuo cuando se presenten problemas con un nivel más elevado de complejidad, lo que sin duda demuestra el carácter social del hombre como ser humano; pilar fundamental para el aprendizaje de acuerdo con esta teoría.

La teoría del Aprendizaje la cual toma como referencia el trabajo de Buitrón y Ortiz (2012) rescatan un concepto importante que plantea Vygotsky con respecto al desarrollo del ser humano sosteniendo que se da en dos planos; el primero a en un plano social y el segundo en un plano intrapersonal, es decir la persona con otros y consigo mismo. Vygotsky diferencia el proceso de la evolución biológica, de las especies animales que condujo al surgimiento del hombre y el proceso del desarrollo histórico por medio del cual ese hombre primitivo se convirtió en un hombre racional. Es decir la evolución del hombre es la cultura, el medio socio –histórico es lo que transformo al ser humano en un ser social, pensante y poseedor de capacidades superiores.

Tomando como referente la esencia misma de la teoría Histórico cultural se puede reconocer algunas características de la Zona de Desarrollo Próximo que se habló anteriormente de tal forma que los principios que acoge sean visualizados con plena claridad. Así La Teoría del Aprendizaje de Vygotsky mencionado en el trabajo de Buitrón & Ortiz, (2012) sostiene que:

En situaciones reales de solución de problemas, no hay pasos predeterminados para la solución ni papeles fijos de los participantes, es decir, que la solución está distribuida entre los participantes y que es el cambio en la distribución de la actividad con respecto a la tarea lo que constituye al aprendizaje. (Pág.27)

El desarrollo histórico cultural de Vygotsky y la concepción que defiende aporta significativamente a la investigación pues habla de la importancia que tiene el entorno y su efecto a la vez predominante en el sujeto, entonces, si específicamente se reconoce la duda que se pretende esclarecer con el tema a investigar, esta teoría sienta las bases para

comprender como el estudiante en este caso se ve afectado por el entorno, por las distintas situaciones académicas y como sus funciones mentales superiores reaccionan, así el paradigma de Vygotsky brinda claros principios encaminados a entender este campo educativo tan antiguo como complejo, la interacción del medio, de la cultura, del lenguaje, de las capacidades mentales superiores y su efecto en el educando.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría socio-crítica

Buitrón y Ortiz (2012) en su trabajo reconocen que esta perspectiva se interesa en la demanda social, cultural y productiva y como la realización del currículo engloba las necesidades específicas del contexto, por lo que se crea conciencia sobre aspectos trascendentales en el existir del ser humano sobre la base de un currículo educativo que tiene como fin único la transformación social, a la vez se da una concepción social humanista donde se concentran valores como la razón, libertad. Por lo cual el sistema educativo es considerado como un eje liberador, donde el simplismo basado en el dominio del hombre por el hombre se exime totalmente.

De esta manera entender el mundo del educando desde una perspectiva que adopta una visión política, técnica y económica del proceso educativo como fuente de transformación responde a la vez entender cuáles son las experiencias que los miembros envueltos en el proceso educativo en este caso lo que los educandos experimentan en el vivir educativo, si se entiende como un proceso de construcción y mejora social es idóneo conocer como emociones, afectos, influyen en la

realización de las actividades académicas y como a la vez es el actuar de los agentes educadores.

De acuerdo al rol de los agentes educadores, el maestro viene a ser un individuo crítico, reflexivo, comprometido con la situación escolar y social convirtiéndose entonces no más que en un agente de cambio social, por lo cual la elaboración del currículo se convierte en una prioridad que responde a un aspecto político cultural entonces los agentes educadores son agentes transformadores que toman líneas de acción para cambiar la realidad a la que están sometidos.

La teoría socio-crítica aporta significativamente a la investigación pues la misma permite entender la importancia del sistema educativo desde un punto económico, cultural y político, más aun si se reconoce que la educación es factor de transformación del individuo, la misma debe responder de forma racional y lo más adecuada posible a tal punto que el educando comprenda que el sistema del que es pieza fundamental responde a sus necesidades. Esto permite entender de mejor forma la investigación al considerar que al ser el estudiante sujeto de transformación gracias a la educación este debe ser reconocido como un ser integral que no solo responde a un aspecto cognitivo sino que también se ve afectado por emociones donde el actuar racional de los agentes del medio educativo debe ser responsable.

2.1.5 ANSIEDAD

2.1.5.1 Concepto básico de ansiedad

La ansiedad es una emoción que ha sido experimentada por todas las personas, en mayor o

menor medida, en algún momento de su vida, la misma comprende una reacción normal en el desarrollo de cada individuo claro está que la forma de experimentarla varia de la persona, como de la situación a la que se enfrente. Así Sue, Wing y Sue S. (2010) comprenden a la ansiedad como: “La emoción humana básica que produce reacciones corporales que nos preparan para pelear o huir, la ansiedad es anticipatoria, el evento o la situación temidos no han pasado”. (Sue et al., 2010, pág. 117)

Es decir conciben a la ansiedad como una reacción que anticipa ciertos eventos que pueden afectar de alguna forma al sujeto, es una alarma natural que posee el ser humano que activa varias reacciones corporales pero recalca que los hechos no han pasado aun de allí que la ansiedad se produce por un sin números de pensamientos que la persona adopta ante una o varias situaciones que pueden pasar a futuro.

Otro concepto mencionado en el libro titulado: Convivir con niños y adolescentes con ansiedad. Sostiene lo siguiente: “La ansiedad es una respuesta normal ante un posible peligro. Ante una amenaza reaccionamos con preocupación e incluso miedo y nos ponemos en alerta para poder defendernos o huir”. (Soutullo & Figueroa, 2012, pág. 2)

Shirley Trickett (2012) en su obra: Supera la ansiedad y la depresión, sostiene sobre ansiedad lo siguiente:

“La ansiedad es una reacción frente a la vida en el mundo. Forma parte de nuestro mundo tanto como el comer . Ha sido así desde el principio de la humanidad. Es normal ¿Como podemos escapar a ella si empieza con el trauma del nacimiento?” (Pág. 15)

Para Luciani (2010) en su obra: Como superar la ansiedad y la depresión, la ansiedad es comprendida como una respuesta o bien estrategia:

La respuesta luchar o huir es una estrategia generalizada que enseguida dota al cuerpo de energía liberada por las hormonas y otras sustancias químicas. Al sentirnos más fuertes estamos en una situación óptima para luchar contra el peligro o alejarnos a toda prisa. En cualquier caso nuestro cuerpo está listo para la acción y a sus genes les da igual si es un cobarde o un héroe lo importante es sobrevivir (Pág. 63)

La ansiedad es una respuesta y ella permitirá que el sujeto reaccione, esta es la base conceptual semejante que se va a encontrar en los conceptos de varios libros, artículos e investigaciones, como se ha dicho la ansiedad no responde más que a una reacción típica del individuo esta cumple una función de protección ante peligros del ambiente y a lo largo de la historia la ansiedad ha adoptado un papel de suma importancia pues ha permitido la supervivencia de la especie humana, de esta forma se puede decir que la ansiedad es en cierto sentido benéfica por naturaleza.

2.1.5.2 Ansiedad y Personalidad

En la obra: Higiene y prevención de la ansiedad de Baeza, Balanguer, Belchi, Coronas, Guillamon (2008), reconocen que la personalidad es el patrón de sentimientos pensamientos y conductas presentes en un sujeto las cuales persisten a lo largo de toda la vida frente a distintas situaciones la misma es estable por tanto aun siendo las situaciones diferentes la forma de reacción en la persona es similar, entonces se presentan los rasgos de la personalidad que permiten diferenciar un sujeto de otro en la medida que presenta determinado

rasgo en una situación. Es decir la tendencia a reaccionar ante distintas situaciones son características propias del ser humano que se califican como rasgos que marcan la diferencia plena ante los otros.

Baeza et al (2008) reconoce entre ansiedad de rasgo y ansiedad de estado, la primera es una característica de personalidad relativamente estable a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones es decir este rasgo se refiere a la tendencia del sujeto a reaccionar de manera ansiosa, así las personas con un marcado rasgo de ansiedad tienden a percibir un gran número de situaciones como peligrosas o amenazantes y tienden a responder a las mismas con intensas manifestaciones.

La ansiedad de estado se refiere a un estado emocional transitorio aquí el nivel de ansiedad es alto cuando la persona percibe alguna situación como amenazante y bajo en situaciones no amenazantes. Por consiguiente se puede aludir que un individuo es ansioso o que está ansioso; el primer término responde al rasgo, el segundo al estado. Es decir tanto la ansiedad rasgos como ansiedad estado son parte del sujeto solo que varía de acuerdo a lo que el individuo perciba como amenazante y por ende experimenta ansiedad en mayor o menor nivel, en fin las diferentes circunstancias van a producir ansiedad en algún momento variando la intensidad.

2.1.5.3 Ansiedad y miedo

Con frecuencia los temimos ansiedad y miedo se confunden fácilmente pero ello implica alejarnos de lo que la persona experimenta en verdad, para ello es necesario referirnos a una diferenciación de estos dos factores.

David Sue y colaboradores (2010), en su obra Psicopatología: comprendiendo la conducta anormal, sostienen que:

Los términos ansiedad y miedo son fácilmente intercambiables, quizá porque ambos producen las mismas respuestas fisiológicas. Sin embargo la ansiedad es anticipatoria; el evento o situación temida no ha ocurrido aun. El miedo es una reacción más intensa que un individuo siente cuando en realidad enfrenta una situación amenazante. (David Sue y colaboradores, 2010, Pág. 117)

Esto demuestra la clara diferencia entre estos dos factores como son la ansiedad y el miedo sin duda con facilidad las personas los confunden pero la comprensión de los dos términos radica entre la verdad y la fantasía en este caso la verdad responde al miedo que experimenta la persona ante una situación amenazante que percibe y la fantasía se matiza en los pensamientos anticipatorios que una persona adopta ante una situación que aún no pasan y producen ansiedad. Otro factor que toma fuerza entre estos dos términos es la emoción y su nivel de intensidad, en este punto el miedo produce una emoción más intensa que la ansiedad.

2.1.5.4 Enfoque múltiple sobre ansiedad

Interacciones biológicas, psicológicas y sociales

Dimensión biológica

Dos factores biológicos principales afectan los trastornos de ansiedad; la estructura cerebral y las influencias genéticas.

En la obra Psicopatología: comprendiendo la conducta anormal de Sue y colaboradores (2010), se reconoce lo siguiente:

En la estructura cerebral está la amígdala que es una parte del cerebro que interviene en la formación y memoria de los eventos emocionales esta desempeña una función central en los trastornos de ansiedad ya que cuando se presenta una amenaza alerta a las otras estructuras cerebrales como el hipocampo y la corteza prefrontal dispara una respuesta de miedo o ansiedad. (David Sue y colaboradores, 2010, Pág. 120)

Es decir la respuesta de ansiedad que se produce en el ser humano se da mediante las estructuras cerebrales y la reacción que en ellas se produce, donde los diversos estímulos son interpretados a milésimas de segundo por el sujeto y ello despierta a la vez la respuesta de ansiedad, misma que produce sensaciones poco satisfactorias o agradables en el individuo. La utilización de las técnicas de neuroimagen como la tomografía por emisión de positrones y la imagen por resonancia magnética utilizada por expertos permiten entender el circuito cerebral que participa en la ansiedad, así también los circuitos que en esta interfieren.

Es posible pensar que los factores de crianza podrían influir en la expresión de los genes esto sería que ciertos factores externos despierten o bien activen los genes del individuo para que reaccione de determinada forma.

David Sue y colaboradores (2010), en su obra: Psicopatología comprendiendo la conducta anormal, menciona a Leonardo y Hen mismos que sostiene que: “Las características como ansiedad y miedo pueden resultar de influencias genéticas y ambientales y son codificadas por sistemas neurales en el cerebro durante un periodo crítico del desarrollo”. (David Sue y colaboradores, 2010, Pág. 121)

Dimensión psicológica

Dentro del enfoque psicoanalista se presenta un interés en la relación padres-hijos en el trastorno de la ansiedad, por lo tanto la ansiedad sería no más que una manifestación de la experiencia de una infancia problemática. Si se refiere a la concepción cognitivo conductual el desarrollo y mantenimiento de los problemas de ansiedad se debe al desarrollo del proceso cognitivo, en este sentido la persona presta mayor interés en un estímulo amenazante reforzado en pensamientos negativistas y catastróficos lo que hace que al sujeto caer en un estado ansioso. Así Sue y colaboradores (2010), en su obra sostienen que: “Las variables psicológicas como la sensación propia de control también pueden estar involucradas en el desarrollo de los trastornos de ansiedad”.

Dimensión social y sociocultural

Como bien plantea Sue y colaboradores (2010) es necesario considerar el impacto que los factores externos juegan en el desarrollo de la ansiedad. Tensiones sociales y socio culturales, tragedias como aquellas relacionadas con ataques terroristas, tiroteos en instituciones educativas y desastres naturales como el huracán Katrina también influyen para que se den los trastornos de ansiedad en la población, según estudios de Palmieri, Weathers, Difede, y King, 2007; Weems et al., 2007 acerca de desastres naturales y ansiedad. (Sue et al., 2010, pág. 123)

David Sue y colaboradores (2010), mencionan investigaciones como los de Nolen- Hoeksema realizado en el 2004 mismos que sostienen que: “las mujeres son más propensas a desarrollar trastornos emocionales debidos a la falta de poder y estatus que mantiene en la

sociedad y el estrés crónico relacionado con la pobreza, la falta de respeto y las decisiones limitadas”. (Pág. 123)

2.1.5.5 Ansiedad y la Interacción con otros

De acuerdo al artículo publicado en el blog: Clínica de la Ansiedad, toma a consideración los criterios del DSM-IV de la Asociación Americana de Psiquiatría donde reconoce varios puntos que interfieren en el adecuado actuar del sujeto con otros en el medio como son:

La exposición a las situaciones sociales temidas provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, que puede tomar la forma de una crisis de angustia situacional o más o menos relacionada con una situación.

Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar que aparece en la(s) situación(es) social(es) o actuación(es) en público temida(s) interfieren acusadamente con la rutina normal del individuo, con sus relaciones laborales (o académicas) o sociales, o bien producen un malestar clínicamente significativo. (Asociación Americana de Psiquiatría)

En ocasiones podría considerarse que el tener que interactuar con otros puede ejercer cierto tipo de ansiedad pero, ¿es esto verdad?, si bien el ser humano es un ser social por excelencia, algunas actividades que impliquen la relación con otros sujetos pueden producir ansiedad como lo explican investigaciones a lo largo del tiempo enfocadas en la fobia social que sin duda enmarcan sensaciones sumamente desagradables que se desencadenan al implicar la relación del sujeto con el medio.

Según lo expuesto por la Asociación Americana de Psiquiatría la exposición a situaciones sociales, actuación en público, entre otras actividades que parecerían triviales la persona la percibe con un intenso malestar, ansiedad que se refleja en incomodidad que interfiere en el actuar diario provocando angustia situacional que aunque si bien no se puede producir todo el tiempo en aquellas situaciones donde se presenta marca significativamente al sujeto interrumpiendo el equilibrio entre él y su entorno.

De acuerdo al enunciado la ansiedad puede intervenir en el actuar de la persona respecto a sus semejantes entonces si se reconoce que la ansiedad puede provocarse al interactuar con los otros que es lo que experimentan los estudiantes en el medio educativo, acaso la ansiedad forma parte de las actividades que implican mayor interacción grupal es una duda que ahora es más fácil reconocer con la información anteriormente mencionada pues la misma encamina a discernir con mayor facilidad de criterio la experiencia educativa.

2.1.5.6 Manifestaciones de la ansiedad

Según Soutullo y Figueroa (2012) en su obra: Teorías de la Personalidad, la ansiedad puede manifestarse de formas diferentes puede ser a nivel físico y también psíquico. Los síntomas psíquicos suelen ser miedo, angustia, terror, desasosiego, nerviosismo estos son factores negativos que surgen de la ansiedad que la persona experimenta lo cual a la vez produce alteraciones en el sueño, pero esto no es todo la actividad motora también cambia en ciertos casos puede presentar movimientos excesivos así también en casos no muy frecuentes las personas muestran inhibición como dificultad para hablar o moverse y hasta bloqueo y parálisis lo que sin duda resulta abrumador.

La evitación de determinadas situaciones es otro punto en las personas especialmente niños que presentan mayores niveles de ansiedad, así también demuestran constante indecisión y preocupación lo que hace que tengan dificultad para mantener la concentración en clase. Son inseguros de sí mismo por lo que buscan constantemente la aprobación de otros.

2.1.5.7 Niveles de Ansiedad

De acuerdo al trabajo de Monzón (2013) sobre la Prevalencia de los niveles de ansiedad en alumnos de la universidad abierta interamericana, menciona que el estado de ansiedad puede clasificarse por niveles o grados de intensidad: leve, moderado, grave, severo y de pánico. Esta clasificación también es reconocida por la Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria del ministerio de sanidad y consumo de España (2008). Cada uno de los niveles presenta unas manifestaciones diferentes que varían en intensidad y tienen una incidencia sobre las respuestas de la persona, en sus diferentes dimensiones (fisiológica, cognitiva y comportamental).

Nivel de ansiedad leve

Se caracteriza principalmente por un estado de alerta en el que la percepción y la atención de la persona están incrementadas. Sin embargo, la persona conserva la capacidad para afrontar y resolver situaciones problemáticas. A nivel fisiológico, una ansiedad leve puede provocar insomnio y sensación de malestar y agotamiento físico.

Entre las características de este nivel se encuentra:

-Aumenta el estado de alerta.

- Mejora el aprendizaje.
- Mejora el manejo de estrés.
- La resolución de problemas se hace máxima

Nivel de ansiedad moderado:

Provoca una disminución de la atención y de la percepción, dificultades de concentración y disminución de la capacidad para analizar la realidad de forma objetiva. A nivel fisiológico, la ansiedad moderada se manifiesta a través de un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, pudiendo producirse además temblores y estremecimientos.

Entre las características de este nivel se encuentra:

- Capacidad para centrarse en las principales preocupaciones
- Dificultad para permanecer atento y aprender.
- Falta de atención selectiva.
- Resolución de problemas con ayuda
- Son útiles las técnicas de relajación.

Nivel de ansiedad severo:

Se caracteriza principalmente por la incapacidad de la persona para concentrarse y por una percepción muy reducida de la realidad. A nivel fisiológico, la persona puede presentar taquicardia, dolor de cabeza y/o náuseas.

Entre las características de este nivel se encuentra:

- Incapacidad para centrarse y resolver problemas
- Activación del sistema nervioso simpático.
- Precisa actividades estructuradas.
- Intensa actividad muscular.

De acuerdo a lo expuesto sobre los niveles de ansiedad son variadas las características de estos, si se presta atención al nivel leve la ansiedad que aquí se experimenta resulta un tanto benéfica especialmente dentro del proceso de aprendizaje pues el estado de alerta que presenta la persona le ayuda a desenvolverse de forma más productiva. Respecto a los niveles moderado y severo se vuelven claros elementos que afectan a la persona a nivel físico y psicológico, factores principales que se entrelazan y afectan continuamente y producen las sensaciones pocas o nada agradables en los sujetos que las experimentan en el medio en el que se desenvuelven.

2.1.6 INTELIGENCIA

Para comprender el tema de estudio es básico y más aún necesario empezar por definir lo que es inteligencia.

Algunas definiciones sobre Inteligencia que alude Gregory (2012) en su obra: **Pruebas Psicológicas. Historias, principios y aplicaciones** son: **Thurstone (1921): “capacidad para inhibir las adaptaciones instintivas, para imaginar de manera flexible diferentes respuestas y para realizar adaptaciones instintivas modificadas en la conducta manifiesta”**. Una definición de Gardner (1986) responde a: **“capacidad o habilidad para resolver problemas o para crear productos que se consideren valiosos dentro de uno o más entornos**

culturales”. Y Sattler (2001) afirma que: “la conducta inteligente refleja las habilidades de supervivencia de las especies más allá de aquellas relacionadas con procesos fisiológicos básicos”. (Gregory, 2012, pág. 153)

Comprender el significado y más aún intentar dar un concepto de inteligencia envuelve varios vectores puesto que la concepción de ésta, está supeditada a la cultura, al desarrollo y sobre todo a la sociedad y al concepto que la sociedad emita sobre la misma de esta forma surgen diferencias totalmente pronunciadas, por ejemplo si nos referimos a las concepciones sobre inteligencia en oriente esta se enfoca en la humildad, libertad, respeto a las normas de convivencia, es decir comprende un espectro más espiritual, más humano. A diferencia la cultura occidental concibe las definiciones sobre inteligencia desde un punto más mecanicista representado por una búsqueda insaciable de logros y culminación de fines.

Aunque sean innumerables las definiciones es necesario reconocer que: “expertos coinciden en dos cosas respecto a la inteligencia; la primera es que la inteligencia es una capacidad para aprender de la experiencia, y la segunda es que la inteligencia es la capacidad para adaptarse al propio ambiente” (Gregory, 2012, pág. 153)

De esta forma la capacidad de adaptación y aprendizaje de la propia experiencia es base fundamental que conforma la inteligencia humana sin duda alguna necesaria para la continuidad de la especie y sobre todo la mejora constante que el ser humano experimenta a través del tiempo mediante la capacidad creadora y la transformación de lo existente en pro de desarrollo para sí mismo.

2.1.6.1 Teorías sobre inteligencia

2.1.6.2 Spearman y el factor g

Spearman sostuvo que la inteligencia respondía a dos tipos de factores el factor general g y varios factores específicos s , consideraba que el ser humano al estar sometido a pruebas o test de inteligencia estaba determinado principalmente por dos influencias; el factor general que según él era el dominante y el factor específico que era mucho más débil.

Así Gregory (2012), sostiene que el estudio realizado por Spearman respecto a factor g , lo reconocía como una energía o fuerza que afectaba a toda la corteza cerebral en contraste con el factor específico, Spearman sostenía que este respondía a un pequeño grupo de neuronas que podían o no actuar por lo que depende de la situación en la que se encuentre el sujeto.

2.1.6.3 Las habilidades primarias de Thurstone

Gregory (2012) en su obra: Pruebas Psicológicas: Historias, principios y aplicaciones habla de Thurstone quien basándose en el análisis factorial sostuvo la existencia de factores grupales generales por lo tanto la existencia de un solo factor general no era adecuada según él, así propuso una docena de factores de los cuales solo siete han sido corroborados con frecuencia, este los denominó a los mismos habilidades mentales primarias que son: comprensión verbal, fluidez de palabra, números, memoria asociativa, espacio, velocidad perceptual, razonamiento inductivo. De lo expuesto nació una controversia entre los estudios de Spearman y su único factor general y las investigaciones de Thurstone y sus factores grupales generales.

Más tarde en 1950 surge un estudio realizado por Vernon quien intenta cesar esta disputa sosteniendo la existencia de factores generales jerárquicos, él dice que el factor *g* estaba en la cima de esta pirámide, seguido de dos factores grupales llamados verbal educativo y practico-mecánico-espacial-físico, debajo de estos se encontraban factores semejantes a las habilidades mentales primarias. Desde este punto es necesario reconocer la existencia de varios factores para evitar caer en la creencia un tanto subjetiva de la existencia de un único factor general.

2.1.6.4 La teoría de Catell-Horn-Carroll (CHC)

La teoría Catell-Horn-Carroll posee un fundamento científico más firme que cualquier otra teoría sobre inteligencia, según la teoría CHC: “la inteligencia consiste en habilidades generales, amplias y específicas que están organizadas de manera jerárquica.” (Gregory, 2012, págs. 166, 167). Esta jerarquía estaba conformada por tres estratos, en el estrato III estaba solo un factor general, en el estrato II estaban ocho habilidades bien reconocidas entre ellas están el razonamiento fluido, habilidades viso-espaciales, velocidad de procesamiento cognoscitivo entre otras y en el estrato I estaban más de 70 habilidades específicas reconocidas por Carroll (1993). Gregory también toma como referencia un concepto clave de Carroll (1993) mismo que sostiene: “Estas habilidades específicas, representan habilidades con mayor especialización a menudo de forma bastante detallada que reflejan los efectos de la experiencia y el aprendizaje y la adopción de estrategias particulares de desempeño” (Carroll, 1993, p. 634). (Gregory, 2012, pág. 167). Es decir estas habilidades no responden solo a un factor sino a la relación de varios factores claro esta unos son más específicos que otros pero están supeditados a un factor general que a la vez parte del aprendizaje y por supuesto del conocimiento adquirido por la experiencia.

2.1.6.5 La teoría triarquica de la inteligencia de Sternberg

Gregory (2012) en su obra: Pruebas Psicológicas: Historias, principios y aplicaciones menciona la teoría triarquica de la inteligencia de Sternberg, él sostiene que existen mecanismos para que en el ser humano se dé la conducta inteligente pero no solo eso también recalca la adaptación del ser humano al ambiente, al mundo real o también llamada inteligencia exitosa, que responde a la habilidad del ser humano para cambiar el propio entorno a fin de alcanzar las metas propuestas y a la vez hacer dicho entorno más apto para sus propias capacidades. La teoría triarquica de Sternberg responde a tres aspectos de la inteligencia que son:

-Inteligencia de componentes: responde a mecanismos mentales internos responsables de la conducta inteligente aquí están los meta-componentes responsables de encontrar la naturaleza de un problema, seleccionar estrategias para resolverlo y hacer que las actividades para resolverlo se cumplan. Se encuentra también a los componentes de desempeño estos responden a procesos mentales bien establecidos que el ser humano conoce, los cuales puede utilizar para resolver un problema.

-Inteligencia de experiencias: también conocida como inteligencia creativa, se basa de forma esencial en la capacidad que el sujeto presenta para responder a situaciones poco usuales es decir el desempeño en el aprender y pensar dentro de nuevos sistemas conceptuales, por ello se la denomina inteligencia creativa pues el individuo tiene que utilizar un pensamiento divergente fuera de parámetros ya establecidos.

-Inteligencia contextual: conocida también como inteligencia práctica se la define como: “la actividad mental implicada en la adaptación propositiva, el modelamiento y la selección de los ambientes reales adecuados para la propia vida” (Gregory, 2012, pág. 175). Es decir la presión en la que se ha visto envuelto el ser humano ha hecho que se dé un moldeamiento de su conducta durante su propia evolución. Así la inteligencia contextual se desarrolla en base a tres partes: adaptación, selección y modelamiento que responden al desarrollo de habilidades que se requieren para el ambiente al que está sometido, dejar un ambiente y realizar la selección de otro en pro de bienestar, y moldear el entorno a fin de ajustarlo a las propias necesidades.

Aunque si bien la teoría triarquica de la inteligencia goza de una estructura de principios sólidos algunos investigadores presentan cierto rezago al considerar que los componentes de la teoría no pueden poseer un vínculo de correlación suficiente pero sin dar mayor importancia a dichos criterios resulta necesario lo que plantea Sternberg respecto a las pruebas de inteligencia y cuán duro es con las mismas pues sostiene que las pruebas tradicionales miden cosas ya aprendidas, presentan tareas que le son familiares al sujeto de allí el interés por desarrollar pruebas que impliquen una inteligencia creativa, otro punto fuerte que defiende es que la inteligencia tiene demasiados componentes por lo tanto intentar medir la misma solo con una prueba sería erróneo, pero aun adoptando éste un concepto con un matiz crítico es básico reconocer que el uso de las pruebas de inteligencia ha sido, es y será utilizado en las diversas esferas en las que se desenvuelve el hombre.

2.1.7 COEFICIENTE INTELECTUAL

Breve historia

Pérsico (2012) en la Guía de Inteligencia Emocional, reconoce que las pruebas estandarizadas tienen su origen en los test psicológicos que

eran aplicados a los soldados norteamericanos durante la primera guerra mundial, luego con el avance industrial y la masificación de la educación estas pruebas fueron aplicadas en el ámbito educativo, donde los centros docentes dieron origen a la segmentación del complejo aprendizaje en objetivos que debían ser alcanzado y cuyo mérito debía de una u otra forma observarse, así las pruebas adoptan un carácter de cientificidad considerándose entonces instrumentos capaces de medir conocimientos.

2.1.7.1 Como surge el CI

Según lo expuesto en la investigación de Aguilar, Rosa y colaboradores (2011) sobre Coeficiente intelectual y evaluación, en el año de 1904 el ministro francés pide al psicólogo Alfred Binet, que desarrollase un método capaz de reconocer a aquellos estudiantes que estaban propensos a sufrir fracaso escolar, así de sus esfuerzos surgen los primeros test de inteligencia, para ello Binet se basó en seleccionar una serie de actividades cotidianas, dichas tareas implicaban la aplicación de habilidades o procedimientos racionales básicos, posteriormente se crearon tres versiones de la escala.

En la primera publicada en 1905, el orden de las tareas respondía a un criterio de dificultad creciente. En la segunda versión, publicada en 1908 se presenta una tarea según el nivel de edad, su edad mental se determinaba según la última actividad que había sido capaz de realizar, por lo tanto su inteligencia general se calculaba al restar esa edad mental de la edad cronológica real. La tercera versión de la escala la propone en 1912 el psicólogo W. Stern, quien sostuvo que la edad mental debía dividirse con la edad cronológica más no restarse y es así como surge el coeficiente intelectual o también llamado CI.

Goddard, fue el primero en divulgar la escala de Binet pero este sostenía fuertemente que el resultado de dichas pruebas median el valor de la inteligencia innata así también segregaba la inteligencia según la raza por lo tanto la gente blanca era genéticamente más inteligente. Terman le dio el nombre a la escala de Stanford Binet, lo más sobresaliente de Terman fue la aplicación generalizada para poder establecer una gradación de capacidades innatas que permitía clasificar a los sujetos y el lugar de estos en el mundo, desde este punto, según las puntuaciones alcanzadas se designaba la profesión de la persona. Esto dio origen a una tipificación excesiva y a un desequilibrio entre aquellos que poseían un CI elevado y aquellos que poseían un CI inferior.

2.1.7.2 Coeficiente intelectual-Edad cronológica y mental

De acuerdo al Módulo 1 de Introducción a las altas capacidades de Fernández (2009) reconoce al cociente de inteligencia aquel que responde al índice de la inteligencia definido como la edad mental de un sujeto dividido entre su edad cronológica y multiplicado por 100.

En cuanto a la edad cronológica en el Módulo 1 Fernández expresa que ésta responde a los años que tiene una persona, la edad cronológica cumple un papel sumamente importante para descubrir el CI de un sujeto ya que las puntuaciones alcanzadas son comparadas con poblaciones investigadas que responden a un grupo de edad similar a la del investigado por lo tanto se tiene una apreciación de sujeto respecto al grupo.

La edad cronológica desde este punto responde a la capacidad mental promedio que la persona exhibe a una edad dada. Para conocer la

edad mental de una persona se debe relacionar con la edad real esto da como resultado el cociente de inteligencia o CI.

2.1.7.3 El CI y las Inteligencias Múltiples

Aunque si bien en el año de 1905 surgió la primera prueba para medir el coeficiente intelectual fue el eje que permitió innumerables estudios, así como la creación de diversas pruebas de esta naturaleza que recobraron datos e información sobre la inteligencia focalizada especialmente en la habilidad verbal y numérica. Así en la Guía de inteligencia emocional de Pérsico (2012) menciona al psicólogo Howard Gardner quien plantea que: “el hombre tiene otras habilidades y que por ello la inteligencia no se puede medir correctamente realizando pruebas que solo valoren estos aspectos.” (Pérsico, 2012, pág. 12).

Entonces según la concepción de Gardner mencionada en la Guía de inteligencia emocional; la inteligencia no es única, global, sino múltiple. Esto debido a investigaciones de sujetos que habían perdido total o parcialmente aptitudes intelectuales por sufrir algún tipo de lesión cerebral, donde noto que ciertas aptitudes las habían perdido pero que otras estaban intactas, además estas no eran siempre las mismas sino que variaban de una persona a otra.

Pérsico (2012) en su Guía de Inteligencia Emocional, reconoce la investigación de Gardner quien propuso la existencia de siete inteligencias básicas en el hombre las cuales son:

- Inteligencia lingüística: se utiliza en la comprensión de la palabra y el uso del lenguaje.
- Lógico-matemática: se utiliza en aquellas tareas que requieren la lógica

- Musical, espacial: está relacionada con la percepción del sonido y del tiempo. Es propia de los músicos y cantantes.
- Espacial: permite el dominio y comprensión del espacio así como el cálculo de volúmenes.
- Cenestésico- corporal: permite el dominio del propio cuerpo y es propia de deportistas, equilibristas, bailarines y actores.
- Interpersonal: es la capacidad para comprender los estados de ánimo de otras personas, sus deseos y motivaciones, sus acciones.
- Intrapersonal: hace posible comprender los propios sentimientos, emociones y motivaciones.

Para el año de 1995 Gardner incluyó un nuevo tipo de inteligencia, la naturalista que es la habilidad para reconocer y comprender el entorno natural. Para 1998 añadió otra inteligencia la existencial que era la capacidad para indagar sobre cuestiones filosóficas, Gardner concluyó diciendo que su clasificación no es ni definitiva, ni exacta.

En sí el estudio de este psicólogo permitió que se reconocieran nuevas formas de percibirse la inteligencia en el ser humano que hasta hace poco habían sido ignoradas y menos aún reconocidas, ya que el coeficiente intelectual era el resultado de la aplicación de pruebas donde la base a rescatar era en su mayor parte habilidades numéricas y verbales de allí que aquellos sujetos cuyas puntuaciones eran mayores en la solución de los problemas expuestos lograban alcanzar una mayor puntuación y por tanto un mayor CI, ahora con el postulado de Gardner se impone una manera distinta de reconocer la inteligencia desde otros criterios que envuelven capacidades orientadas a las circunstancias de la vida, que sin duda son más acertadas a las necesidades presentes, esta diversidad de capacidades va a un punto más perplejo la inteligencia emocional.

2.1.8 ANSIEDAD Y COEFICIENTE INTELECTUAL

Según el artículo: Ser inteligente se relaciona con sentir ansiedad, publicado por Fabiola Cuevas (2013) considera que a través del tiempo investigaciones han demostrado una relación entre altos niveles de ansiedad con elevadas puntuaciones en el coeficiente intelectual, la preocupación toma terreno en la mente del ser humano para prevenir peligros y ayudarlo a sobrevivir durante el transcurso mismo de la evolución, es decir, si se reconoce el paso del tiempo como foco detonante de preocupación se puede hablar de una preocupación adaptativa esto hizo que aquellos individuos más preocupados sobrevivan mayormente pues estaban preparados para enfrentar riesgos.

De tal manera si la ansiedad ha sido base para la supervivencia del ser humano se puede decir que esta no es mala, esta afirmación enmarca dos polos, si bien la ansiedad permite enfrentarse a los riesgos también crea ciertos estados de alerta poco adecuados en este caso la ansiedad está mal encausada y por lo tanto crea malestar en el sujeto a la vez que retrasa y hasta entorpece la realización adecuada de diversas actividades. Entonces si las personas que poseen un coeficiente intelectual más elevado son potencialmente más propensas a experimentar ansiedad se debe a que estas personas tienen la capacidad de crear, desarrollar, innovar y evolucionar, mucho más que otras personas.

2.1.8.1 Explicación alternativa entre inteligencia y ansiedad

Según el artículo publicado por Fabiola Cuevas (2013) estas son algunas razones por las cuales la alta inteligencia puede generar ansiedad:

- Tiene la capacidad de anticiparse a los hechos, lo que confunde con la adivinación del futuro, la cual no es verdadera
- Se desconecta de su sentimiento y de su cuerpo, hasta que llega el momento que no sabe por qué siente cosas tan extrañas.
- Quiere tener todo bajo el control de la lógica y el razonamiento, y cuando no lo logra, se inquieta.
- Se exige demasiado y si no logra sus objetivos entonces entra en colapso.
- No se permite ser espontáneo, atrevido, pues ha de seguir las normas lógicas de la sociedad, las leyes y los preceptos universales del “bien y el mal. (Cuevas, 2013)

De acuerdo a algunas de las razones por las cuales las personas experimentan mayor ansiedad y más aún aquellas que poseen un CI elevado es por la forma de percibir la realidad, hechos, acontecimientos que se dan continuamente de tal forma que estas personas al pensar más allá del promedio experimentan sensaciones más profundas y un tanto abrumadoras sobre la realidad y más aún sobre su propia realidad esto hace que surja la ansiedad.

2.1.8.2 Ansiedad; Situaciones y Medio Académico

Ansiedad; Aprendizaje, Circunstancias y Recursos

Baeza, Balanguer, Belchi, Coronas, Guillamon (2008) en la obra: Higiene y prevención de la ansiedad, conciben al aprendizaje como: “El cambio producido en el comportamiento a consecuencia de la experiencia. Es el proceso que permite al individuo adaptarse al medio en el que vive” (Pag.32). Se considera a este como una respuesta del organismo a una estimulación provocada por elementos externos entonces en el aprendizaje dos campos influyen; el condicionamiento

clásico y operante los cuales están íntimamente relacionados con el aprendizaje donde se entrelazan con el posible desarrollo de la ansiedad si la asociación de estímulos es negativa.

Baeza et al. (2008) en la obra: Higiene y prevención de la ansiedad sostienen que:

“Pueden jugar un papel importante la vivencia de situaciones estresantes o traumáticas y ciertos rasgos de personalidad, como elevados niveles de ansiedad rasgo o de evitación del daño, que predisponen a la persona a interpretar de forma amenazante o peligrosa la situación” (Baeza et al. 2008, Pag.35).

Esto es claro pues el ser humano es el único que tiene la capacidad de aprender y más aún darle significado a los actos mediante asociaciones de lo que observa y experimenta.

En la obra: Higiene y prevención de la ansiedad de Baeza et al. (2008) reconocen que las situaciones traumáticas pueden propiciar la aparición de ansiedad esto es fácil entender si se considera la asociación de estímulos que el sujeto hace entre una situación poco o nada agradable y la realización de una actividad bajo parámetros similares aunque claro esta los problemas de ansiedad en varias ocasiones no tiene un desencadenante específico aunque los factores estresantes que forman parte de la naturaleza cotidiana son pautas para que se desarrolle la ansiedad, así en la obra: Higiene y prevención de la ansiedad se hace referencia a Barrio, 2002 quien sostiene que: “Lo que realmente determina el grado en que un acontecimiento puede afectar o no a nuestra salud mental es la valoración subjetiva que realiza el sujeto de dicha situación”. (Baeza et al., 2008, pág. 39)

Es claro mencionar que el impacto de los estresores que pueden originar ansiedad parten también de los recursos que la persona tenga

para enfrentarlos es decir el grado de amenaza percibida será menor si la persona posee recursos para hacerle cara a este estresor que desencadena a la vez ansiedad , pero cuales son estos recursos, es simple por ejemplo está el nivel de competencia del sujeto, los estilos de afrontamiento y claro el apoyo social del que dispone la persona ante las situaciones a las que se enfrenta.

2.1.8.3 Ansiedad y la tarea a aprender

Es necesario considera si el tipo de tarea a aprender es un detonante de ansiedad y como el mayor o menor compromiso intelectual puede despertar mayores niveles de ansiedad, por lo tanto se habla de tareas simples y tareas complejas de tal forma según investigaciones como las de Spencer, 1960; Spielberger y Smith,1966; Gartner-Harnach, 1972: Schell, 1972, mencionadas en el trabajo de Bertoglia (2005), sobre: Ansiedad y su relación con el aprendizaje reconocen hipótesis sobre el efecto que tiene en nivel de complejidad de la tarea a realizar llegaron a concluir en que: “Si la tarea aprender es simple y no exige una mayor elaboración intelectual, la ansiedad tiende a favorecer el rendimiento; en cambio, cuando se trata de una tarea compleja, que requiere una respuesta original y creativa, la ansiedad juega un papel perturbador (Bertoglia, 2005, pág. 15)

En el artículo de la Revista Perspectiva Educacional N°5, 11-14, octubre, 1982. Editada por el Instituto de Educación de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Bertoglia Richards (2005) menciona a:

Mussen y Rosenzweig (1981) quienes señalan que:

Hay algunas tareas escolares que los niños ansiosos – pero no en exceso ansioso– realmente ejecutan mejor que sus compañeros no ansiosos de igual inteligencia. Estas son tareas de aprendizaje que involucran elementos sencillos y estructurados con claridad, tareas que requieren un abordaje cauteloso, diligente y una gran cantidad de verificación y reverificación. Pero, en tareas que requieren de originalidad, juicio, flexibilidad, creatividad y espontaneidad, los estudiantes menos ansiosos son superiores. (Pág.15)

Según lo expuesto se puede decir que los estudiantes que experimentan niveles de ansiedad un tanto más pronunciados responden de mejor forma a tareas cuyas bases son claras y donde los parámetros de aprendizaje ya están establecidos, por lo tanto la tarea se vuelve más sencilla porque se valen de un método ya establecido que asegura la certeza de la actividad, a diferencia en tareas que requieren mayores niveles de creatividad y a la vez originalidad los estudiantes menos ansiosos son superiores, tal vez porque estas tareas no exigen reglas a seguir sino responden a la espontaneidad y libertad de pensamiento, razón por la que se torna más fácil el área para estos estudiantes que no experimentan tanta ansiedad como los primeros.

La aseveración antes mencionada es clave fundamental para intentar comprender lo que experimenta el estudiante y el rol fundamental que la ansiedad ejerce en el mismo, si bien la ansiedad influye de manera considerable en el actuar académico de igual forma esta ansiedad debe tomar un matiz interesante con el CI elevado y el impacto bidireccional que se debe dar en los dicentes.

2.1.8.4 Aptitud escolar

Bertoglia (2005) en el artículo de la Revista Perspectiva Educacional, hace notar que una de las piezas fundamentales respecto a esta investigación es la aptitud escolar, durante mucho tiempo el elevado CI ha estado relacionado con la capacidad de aprender desde este vector es básico considerar la aptitud escolar para comprender la relación entre ansiedad y CI alto. Es adecuado destacar el trabajo realizado por Spielberger (1966) que menciona Bertoglia en el artículo de la Revista Perspectiva Educación (2005) quien consideró la aptitud escolar, en términos generales, como las condiciones o habilidades de aprendizaje que posee el alumno.

Spielberger clasificó la variable en 3 niveles (escala ACE de aptitudes): aptitud escolar baja, mediana y alta. Así sostuvo que: “Si la aptitud escolar es baja, prácticamente no se observan diferencias de rendimiento atribuibles a la variable ansiedad; en otras palabras, la baja aptitud escolar determina un rendimiento bajo, independientemente del grado de ansiedad que pueda tener el alumno”. (Pág. 15)

Bertoglia en el artículo de la Revista Perspectiva Educación (2005) considera la investigación de Spielberger respecto a la aptitud escolar alta y media así este último sostiene:

Si la aptitud escolar es alta, se aprecia un mejor rendimiento en los alumnos poco ansiosos, aunque esta diferencia no llega a ser significativa; es decir, la diferencia en favor del grupo poco ansioso es leve. La explicación de ello la podemos encontrar en que el alumno ansioso, pero con alta aptitud escolar, alcanza habitualmente el éxito, lo que se traduce en un

elemento reforzante de su conducta y le facilita el enfrentamiento de nuevas situaciones ansiógenas.

Si la aptitud escolar es mediana, las diferencias en favor del grupo poco ansioso son significativas, por lo que baja notoriamente el rendimiento de los alumnos ansiosos. Es en este nivel, entonces, donde se aprecia el mayor efecto negativo de la ansiedad, por lo que llega Spielberger a señalar que: Se ha comprobado que los niveles altos de ansiedad producen un efecto negativo en las calificaciones de casi todos los estudiantes cuya aptitud escolar es regular. (Revista Perspectiva Educación, 2005, Págs. 15 -16)

El caso expuesto no responde de forma total al trabajo ya que el interés que prima es conocer si aquellos estudiantes con elevado CI presentan mayores niveles de ansiedad que aquellos estudiantes con un CI promedio, por lo tanto es necesario mantenerse alerta pues en ocasiones un CI elevado no puede necesariamente ser reflejado con un alto compromiso académico por lo tanto es básico reconocer las puntuaciones del CI en los investigados para intentar después hacer algunas aseveraciones respecto al tema de investigación.

2.1.8.5 Efectos de la ansiedad en el estudiante

Como se ha considerado anteriormente la ansiedad aunque es una respuesta natural en el ser humano esta puede llegar a irrumpir el bienestar en la persona y es más sensible aun el efecto que puede ejercer en el estudiante.

Asi Millares y Cima (2011), en su obra: Escuela y psicopatología, sostienen que:

Niveles de ansiedad elevados, llevan a los alumnos a sufrir síntomas como: dolores y molestias físicas, dificultades al hablar o tartamudeo, insomnio, irritabilidad, agresividad, susceptibilidad o mal humor, apatía, nerviosismo, miedo a fallar, a quedar paralizado o quedarse en blanco, aparición de pensamientos negativos, preocupación por las consecuencias negativas de suspenso e incluso malestar generalizado (Millares y Cima ,2011 ,Pág. 30)

Según lo expuesto en el libro: Dificultades y trastornos de aprendizaje y desarrollo infantil y primario, de Castejón y Miñano (2011) sostiene que: “la ansiedad va acompañada de sudoración en las palmas de las manos, respiración entrecortada, palpitaciones alteración del sueño.” (Pág. 501). Esto es un claro reflejo del efecto que desemboca la ansiedad en la persona que la experimenta, como se dijo anteriormente a nivel tanto físico como psicológico es un malestar que interfiere en el desarrollo pleno del individuo.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La educación así como la vida misma va experimentando cambios, estos cambios a la vez producen variedad de efectos en el sujeto pero este sujeto es un ser único, racional y capaz de reconocerse a sí mismo como individuo pensante; es entonces donde el estudio sobre aquello a lo que se denomina inteligencia ha ido evolucionando a lo largo de la historia del ser humano y a la vez ha tomado un punto central desde la perspectiva educacional respecto a los procesos cognitivos superiores.

Al complejo sistema intelectual se unen varias aristas significativas dentro del desarrollo del hombre, como son: las emociones, sentimientos y actitudes, presentes en cada acción que ejecuta la persona; estos dos

polos han sido a lo largo del tiempo estudiados desde visiones guiadas por el individualismo, que en el último de los casos podían siquiera concebir a estos dos elementos como factores correlacionales.

Pero el ser humano es un ser integral, entonces surge la concepción holística del hombre, que se enfoca al fenómeno de estudio; inteligencia que no es más que los procesos complejos y ansiedad que forma parte del aspecto psico-emocional de la persona; por tanto estos dos elementos merecen ser reconocidos desde un aspecto puramente integral, donde tanto las capacidades como emociones deben considerarse con total responsabilidad

Esta responsabilidad y más aún el conocimiento sobre los estados emocionales y cognitivos de los estudiantes solo pueden ser comprendidos mediante la adopción de principios que responde a una concepción humanista que es la base que se defiende y promueve en el estudio, misma que es vital más aún si se reconoce al ámbito educativo como un campo sensible donde las diversas expresiones humanas se dibujan en aquellos rostros que envuelven habilidades, criterios reflejados en experiencias que los marcan a lo largo de toda la existencia.

El conocimiento y adopción de los principios humanistas matizan la esencia misma del ser humano que a través de la historia ha sido segregado a una concepción simple del hombre como receptor de estímulos alejado del pensamiento y donde sin duda era inexistente la idea de trascendencia, defender los principios humanistas, que se apegan armónicamente al estudio es prominente, más si somos parte de la compleja ciencia que se interesa en el estudio del comportamiento humano: la Psicología.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Angustia: Sufrimiento y preocupación intensos provocados por un peligro o amenaza, tornándose en un estado de intranquilidad e inquietud causado especialmente por algo sumamente desagradable.

Ansiedad: Se conoce como reacción a la consecuencia o resultado de una determinada acción. Según la teoría, este vocablo se concibe como una resistencia, fuerza contraria u opuesta a algo. Se trata también de la manera en la cual un objeto o individuo se comporta ante un estímulo concreto.

Autocontrol: El autocontrol podría definirse como la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional.

Cognición: Es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

Emoción: Es la variación profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática

Etiológico: Es aquella disciplina que destina sus esfuerzos al estudio de aquellas causas que dan origen a las cosas.

Gestalt: Esta escuela sostiene que la mente se encarga de configurar, mediante diversos principios, todos aquellos elementos que se pasan a formar parte de ella gracias a la acción de la percepción o al acervo de la memoria.

Hipervigilancia: La persona percibe una apertura de conciencia, la cual provoca un aumento en la actividad motora y verbal, aunque estos

estados no originan un mayor rendimiento, no se trata de una mejora real de la atención.

Holístico: Tendencia o corriente que analiza los eventos desde el punto de vista de las múltiples interacciones que los caracterizan. El holismo supone que todas las propiedades de un sistema no pueden ser determinadas o explicadas como la suma de sus componentes. En otras palabras, el holismo considera que el sistema completo se comporta de un modo distinto que la suma de sus partes.

Inhibición: Es aplicable a aquellas conductas, que dejan de aparecer en forma permanente o transitoria, luego de ser automatizadas o aprendidas por el individuo.

Intensidad: Responde al grado de fuerza con que se manifiesta en un fenómeno ya sea este un agente natural, una magnitud física, una cualidad, una expresión.

Irritabilidad: Puede definirse como la capacidad que posee un organismo vivo de reaccionar o responder de manera no lineal frente a un estímulo.

Reacción: Se conoce como reacción a la consecuencia o resultado de una determinada acción. Según la teoría, este vocablo se concibe como una resistencia, fuerza contraria u opuesta a algo. Se trata también de la manera en la cual un objeto o individuo se comporta ante un estímulo concreto.

Trastorno: Hace referencia a un desequilibrio del estado mental de una persona.

Yuxtapuesto: Cosa que está puesta junto con otra sin superposición ni nexos de unión.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

¿Es adecuado identificar a los estudiantes con elevado coeficiente intelectual a través de la aplicación de instrumentos psicotécnicos?

¿Por qué es importante diagnosticar los principales factores que producen ansiedad en los estudiantes con coeficiente intelectual elevado?

¿Qué bases científico teóricas serían adecuadas para elaborar una guía con estrategias para el control de la ansiedad enfocada en los problemas identificados con los alumnos de CI alto?

¿Es fundamental socializar la guía elaborada a la comunidad educativa?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

TABLA N°1 Variables

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIÓN	INDICADORES
Emoción humana básica que produce reacciones corporales que nos preparan para pelear o huir, la ansiedad es anticipatoria, el evento o la situación temidos no han pasado.	Ansiedad	Actividades, lugares, interacción con otros Enfoque múltiple de ansiedad: Interacciones biológicas, psicológicas y sociales	Malestar Movimientos Intranquilidad Actitudes negativas hacia maestros, compañeros, según la interpretación del sujeto hacia la realidad, Deberes, tareas, exámenes o más actividades
El cociente de			Edad del sujeto.

<p>inteligencia responde al índice de la inteligencia definido como la edad mental de un sujeto dividido entre su edad cronológica y multiplicado por 100</p>	<p>Coeficiente Intelectual</p>	<p>Edad cronológica</p> <p>Edad mental</p> <p>Inteligencia</p>	<p>Años cumplidos del sujeto</p> <p>Habilidades desarrolladas</p> <p>Lo que puede hacer el sujeto hasta un punto determinado</p> <p>Capacidad de resolver problemas</p> <p>Coeficiente Intelectual</p>
---	--------------------------------	--	--

Fuente de investigación: Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

Se consideró la **investigación bibliográfica** pues la misma permitió sustentar el trabajo con una base teórica puesto que fue necesario guiarse de la información existente de diferentes parte, lugares y fuentes que se acerquen al estudio, esta diversa información acreditó el estudio adecuado del problema planteado, cimentando una base teórico conceptual sólida.

La investigación que se realizó en el colegio universitario UTN, fue **descriptiva** puesto que permitió conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes del objeto de estudio, y enrumbo a realizar un análisis minucioso del trabajo, a fin de extraer generalizaciones significativas sobre el tema que se investigó por lo que respondió a una naturaleza real que permitió acercarse de forma más objetiva al fenómeno de estudio.

Así también comprendió a la **investigación de campo** pues el estudio de las variables presentes implicaba un acercamiento más directo con la población a fin de comprender de forma adecuada el fenómeno a estudiar gracias a la aplicación de pruebas que dieron objetividad a la investigación por lo que la interacción y en si relación con la población a investigar fue básica y más aún necesaria.

Respondió también a una **investigación propositiva** con el resultado de la investigación se pretende dar una posible solución o respuesta, es importante, puesto que en este caso se presentó una guía para reducir los estados ansiosos que responde a una posible solución del problema planteado e investigado en la institución, respecto a los niveles de ansiedad presentes en los estudiantes que presentan un elevado coeficiente intelectual respecto a las actividades académicas a las que están expuesto.

3.2 MÉTODOS

Los métodos que se utilizaron en la investigación fueron:

-Deductivo: Consiste en encontrar principios desconocidos, a partir de principios o hechos conocidos lo que supone que la respuesta de un problema está implícito mediante la inferencia de lo observado. Desde este punto el método deductivo permitió adoptar principios generales referentes al tema de investigación que ayudaron a tener una cosmovisión del mismo y permitieron llegar a conclusiones que responden a la duda planteada sobre aquello a lo que se denomina CI elevado y el papel de la ansiedad que experimenta el sujeto frente a las actividades académicas a las que está expuesto dentro del sistema educativo y como parte de un grupo.

-Inductivo: Método que permite obtener un enunciado general a partir de enunciados que describen casos particulares, este método se considera completo y especialmente válido cuando mediante la observación de varios casos particulares se puede llegar a una generalización acerca del hecho de estudio, así el mismo permitió comprender cada uno de los casos al considerar que el ser humano es por excelencia distinto por lo

tanto el funcionamiento y en si experimentación de la ansiedad según las actividades académicas a las que están sometidos afectan de formas distinta de un estudiante a otro.

-Método de Análisis; Ayudó a presentar conceptos como una totalidad para luego clasificar los mismos en capítulos y subcapítulos, temas y subtemas, el método de análisis permitió comprender de forma total cada una de las partes envueltas en el problema de investigación pero desde una labor eficaz donde la meta estuvo basada en una estratificación de lo existente para una comprensión racional aunque compleja de los elementos.

-Sistemático: Puesto que está orientado a la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad, el mismo permitió reconocer cómo los componentes que forman parte de una estructura pueden ejercer efecto en la misma, entonces el presente método contribuyó significativamente al trabajo de investigación al reconocer que tanto los componentes como la estructura del objeto de estudio se afectan de manera constante y dinámica.

-Estadístico: El método estadístico fue sumamente necesario para la investigación pues el mismo permitió delimitar la población existente de forma tal que ayudó a realizar un estudio idóneo con la muestra que fue sometida al estudio de investigación.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:

Entrevista Semiestructurada: Responde a un instrumento técnico de gran utilidad en la investigación cualitativa, para recabar datos, la aplicación de la entrevista semiestructurada apporto significativamente a la investigación puesto que brindo las bases para el estudio adoptando una visión cercana y clara, opiniones y criterios amplios de los discentes

frente a las situaciones del medio educativo y su experiencia en el mismo lo que constituye un aporte sumamente significativo para la ejecución total de la investigación.

Instrumentos Psicométricos:

Test Terman-Merril para medir Coeficiente Intelectual, es un descendiente directo de las escalas de Binet, es una prueba estructurada de ejecución máxima, está constituida por diez series donde se evalúan determinadas características del intelecto, exige una rigurosa aplicación sometida a un tiempo específico de respuesta por cada serie, la prueba Terman- Merril responde a un instrumento con validez y confiabilidad excepcional lo que sin duda es gratificante para el factor humano envuelto en la investigación.

Cuestionario H.A.D es un instrumento utilizado para medir ansiedad comprende una serie de preguntas encaminadas a determinar la ansiedad que experimenta la persona de acuerdo a determinados niveles, para la investigación se realizó una **adaptación psicométrica** del instrumento, dicha adaptación comprende la inserción de determinadas preguntas enfocadas al problema de estudio que envuelven situaciones cercanas al sistema y sobre todo al accionar educativo de los discentes dentro del medio, esta adaptación fue necesaria puesto que permitió un acercamiento más real al problema de investigación que contribuyó a obtener resultados certeros y verídicos que sustentan y aportan información al trabajo.

3.4 Población

La población comprendió a los primeros, segundos y terceros años de bachillerato general unificado que comprende 252 alumnos de los cuales mediante la aplicación de la fórmula estadística se obtuvo una

muestra de 130 alumnos, a quienes se les aplicó una prueba de inteligencia donde se obtuvo a 50 discentes cuya puntuación de CI fue mayor al promedio y por lo tanto con estos últimos se realizó el estudio.

3.5 Muestra

Para la investigación fue necesario basarse en la aplicación de la fórmula estadística para obtener un determinado número de estudiantes de la población existente.

FÓRMULA ESTADÍSTICA APLICADA MUESTRA

$$m = \frac{N}{(N - 1)E^2 + 1}$$

n = Tamaño de la muestra.

N = Población / Universo

(N-1) = Corrección geométrica, para muestras grandes >30

E = Margen de error estadísticamente aceptable:

0.02 = 2% (mínimo)

0.3 = 30% (máximo)

0.05 = 5% (recomendado. en educación.)

APLICACIÓN

$$m = \frac{252}{(251)(0.05)^2 + 1}$$

$$m = \frac{252}{1.93}$$

$$m = 130$$

Fracción Muestral

$$m = \frac{n}{N} E$$

m = Fracción Muestral

n = muestra

N = Población/ universo

E = Estrato (Población de cada establecimiento)

TABLA N°2 Tabla Estadística- Fracción Maestral

Curso	No. Alumnos	No. Por Fracción Maestral
1ro. "A"	44	23
1ro. "B"	39	20
2do. "A"	38	19
2do. "B"	41	21
3ro. "A"	46	24
3ro. "B"	44	23
TOTAL	252	130

Fuente de investigación colegio UTN
Investigadora: Palma Mariela

Criterio de Inclusión

Estudiantes de los Primeros, Segundos y Terceros años de Bachillerato General Unificado del Colegio Universitario UTN.

Estudiantes con CI establecido en los rangos de puntuación cuantitativa repose en las categorías de Término Medio Alto, Superior, Sobresaliente.

Estudiantes que pertenezcan a la institución que va a ser sujeta a investigación.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1 Entrevista Semiestructurada

Mediante la entrevista semiestructurada a los investigados se obtuvo información que se empleó como base para la posterior aplicación de los instrumentos psicométricos, la entrevista permitió recabar información y a la vez se logró un acercamiento directo con los discentes, acercamiento que permitió observar su comportamiento desde una posición más real y cercana, conocer lo que pensaban acerca de varias situaciones que se presentan en el ajetreado sistema educativo y específicamente las opiniones, criterios, reacciones frente a las distintas actividades académicas a las que están sometidos, fue información de primera base que permitió cimentar una concepción certera del objeto de estudio que se solidificó posteriormente con la aplicación de los reactivos correspondientes dándose un carácter objetivo y apegado a la verdad dentro del marco de la investigación realizada.

4.2 Test de inteligencia Terman-Merril

Mediante la aplicación del test de Inteligencia TERMAN-MERRIL a una muestra de 130 estudiantes pertenecientes a los primeros, segundos y terceros años de bachillerato general unificado del Colegio Universitario UTN se reconoció aquellos discentes que presentan un CI mayor, por tanto se extrajo la muestra definitiva de estudio, que en este caso arrojó 50 estudiantes poseedores de una capacidad intelectual destacada, fin necesario de conocer puesto que el trabajo investigativo giró en torno a esta muestra excepcional de estudiantes donde su capacidad intelectual

difiere considerablemente del promedio y por tanto respondió al propósito de estudio.

4.3 Rangos de CI y clasificación establecidas por Terman

TABLA N°3 Rangos de CI

140+	Sobresaliente
120-139	Superior
110-119	Término Medio Alto
90-109	Normal
80-89	Término Medio Bajo
70-79	Inferior
-69	Deficiente

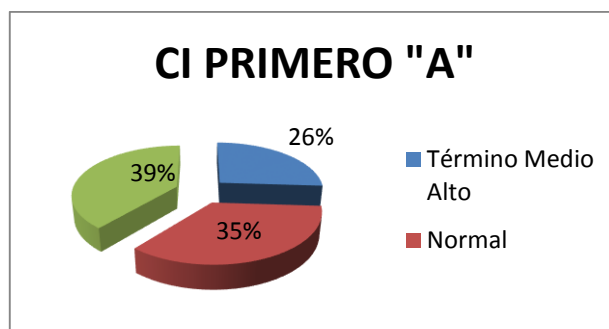
4.4 Tablas y Gráficos del Coeficiente Intelectual por Paralelos

TABLA N°4 CI Primero BGU "A"

Rangos de CI	Valoración Cualitativa	Frecuencia	Porcentaje
140+	Sobresaliente	0	0%
120-139	Superior	0	0%
110-119	Término Medio Alto	6	26%
90-109	Normal	8	35%
80-89	Término Medio Bajo	9	39%
70-79	Inferior	0	0%
-69	Deficiente	0	0%
TOTAL		23	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°1 CI Primero BGU "A"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

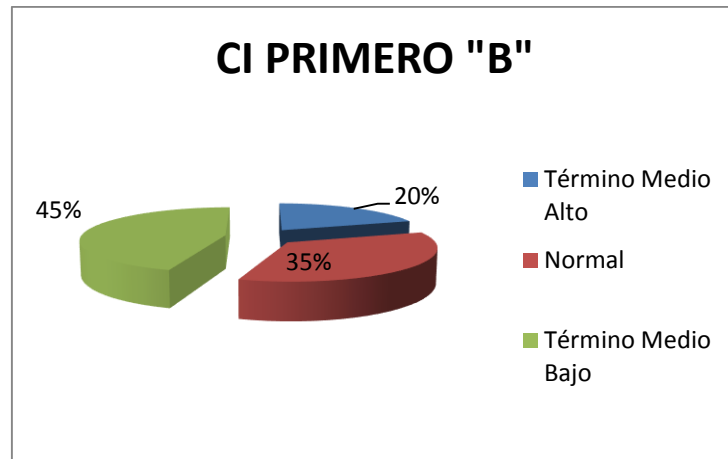
De acuerdo a los resultados expuestos en la presente gráfica estadística un tercio de los investigados posee un coeficiente intelectual Término Medio Alto, un valor reducido si se compara con las otras puntuaciones obtenidas, esto permite comprender que su nivel intelectual y por tanto su capacidad cognitiva difiere de forma considerable del entorno circundante del que son parte y por tanto se establece dos polos opuestos entre estos discentes que reflejan una superioridad intelectual sobre aquellos que poseen una valoración cognitiva promedio o más aún bajo que en este sentido viene a ser la mayoría cuantitativamente.

TABLA N°5 CI Primero BGU "B"

Rangos de CI	Valoración Cualitativa	Frecuencia	Porcentaje
140+	Sobresaliente	0	0%
120-139	Superior	0	0%
110-119	Término Medio Alto	4	20%
90-109	Normal	7	35%
80-89	Término Medio Bajo	9	45%
70-79	Inferior	0	0%
-69	Deficiente	0	0%
TOTAL		20	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°2 CI Primero BGU "B"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

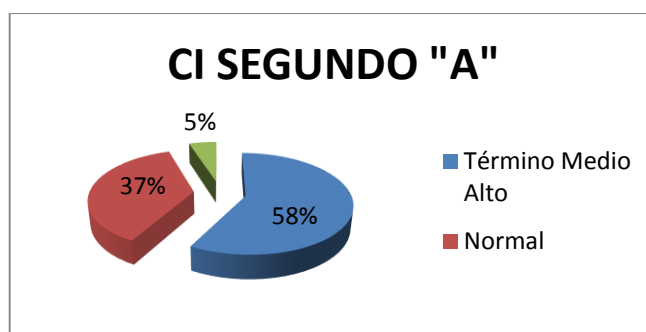
Según los resultados reflejados en la gráfica, en el primer año de bachillerato general unificado paralelo "B" de todos los investigados, una proporción muy reducida poseen un coeficiente intelectual Término Medio Alto, lo que permite entender que estos sujetos poseen habilidades cognitivas más destacadas, comprensión ágil entre otras características propias de estos individuos a diferencia de aquellos que presentan una puntuación que responde a un CI promedio o inclusive bajo que según la gráfica y los resultados presentes en la misma son la mayoría por tanto el coeficiente intelectual y más aún aquel elevado responde a un número limitado de personas.

TABLA N°6 CI Segundo BGU "A"

Rangos de CI	Valoración Cualitativa	Frecuencia	Porcentaje
140+	Sobresaliente	0	0%
120-139	Superior	0	0%
110-119	Término Medio Alto	11	58%
90-109	Normal	7	37%
80-89	Término Medio Bajo	1	5%
70-79	Inferior	0	0%
-69	Deficiente	0	0%
TOTAL		19	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°3 CI Segundo BGU "A"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

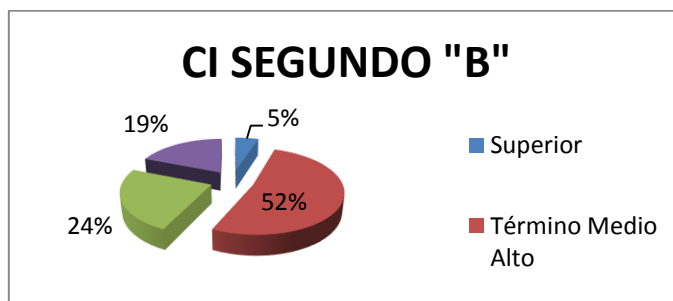
En el segundo año de bachillerato paralelo "A" los resultados de la gráfica muestran que de todos los investigados expuestos a la prueba de inteligencia, un porcentaje mayoritario de la población investigada presenta un coeficiente intelectual Término Medio Alto, es decir sujetos hábiles en el análisis, comprensión y discernimiento acertado de la realidad, poseedores de una inteligencia más pronunciada del resto de la población de estudio que arroja una valoración cuantitativa promedio, en este caso sorprendentemente responden a un número representativo por lo que difiere tajantemente con la idea que la concentración de personas con un CI mayor siempre se encuentra en grupos sumamente reducidos pues en este caso son más de la mitad del cuerpo de estudio.

TABLA N°7 CI Segundo BGU "B"

Rangos de CI	Valoración Cualitativa	Frecuencia	Porcentaje
140+	Sobresaliente	0	0%
120-139	Superior	1	5%
110-119	Término Medio Alto	11	52%
90-109	Normal	5	24%
80-89	Término Medio Bajo	4	19%
70-79	Inferior	0	0%
-69	Deficiente	0	0%
TOTAL		21	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°4 CI Segundo BGU "B"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

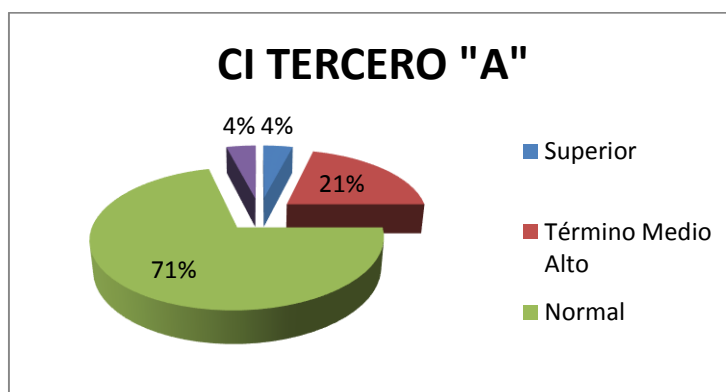
De acuerdo a los resultados obtenidos en el segundo año de bachillerato paralelo "B" de los sujetos expuestos a la prueba de inteligencia un porcentaje considerable poseen un CI Término Medio Alto, un valor muy significativo que se complementa con una proporción pequeña pero que responde a dicentes que presentan un CI Superior, de acuerdo a la puntuación según rangos y valoración cualitativa de Ternan, esto demuestra que el presente curso posee una población altamente cognitiva o expresado de otra forma, estas personas gozan de un riqueza intelectual destacada que debe reconocerse y explotarse.

TABLA N°8 CI Tercero BGU "A"

Rangos de CI	Valoración Cualitativa	Frecuencia	Porcentaje
140+	Sobresaliente	0	0%
120-139	Superior	1	4%
110-119	Término Medio Alto	5	21%
90-109	Normal	17	71%
80-89	Término Medio Bajo	1	4%
70-79	Inferior	0	0%
-69	Deficiente	0	0%
TOTAL		24	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°5 CI Tercero BGU "A"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

De acuerdo a los valores reflejados en la gráfica en el tercer año de bachillerato "A" de los estudiantes expuestos a la prueba de inteligencia, más de la mitad de los investigados responden a un CI Término Medio Alto y una proporción pequeña pero aún más significativa posee un CI Superior, reduciendo el contraste entre la capacidad cognitiva superior

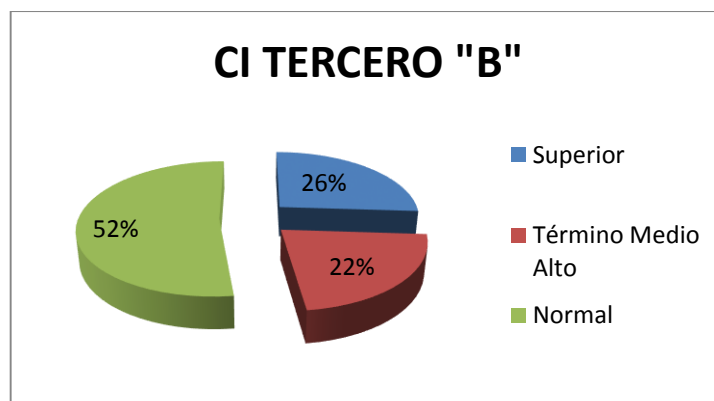
que en el mayor de los casos alberga poblaciones más reducidas pero que son parte de la compleja base común, base que en el medio educativo goza de diversidad y contrastes y es exactamente aquí donde estos estudiantes con una dotación intelectual mayor al promedio establecen nexos e interacciones que reflejan sin duda alguna aquellas capacidades más pronunciadas que sus pares.

TABLA N°9 CI Tercero BGU "B"

Rangos de CI	Valoración Cualitativa	Frecuencia	Porcentaje
140+	Sobresaliente	0	0%
120-139	Superior	6	26%
110-119	Término Medio Alto	5	22%
90-109	Normal	12	52%
80-89	Término Medio Bajo	0	0%
70-79	Inferior	0	0%
-69	Deficiente	0	0%
TOTAL		23	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°6 CI Tercero BGU "B"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

En el tercer año de bachillerato “B”, la gráfica refleja que de los sujetos expuestos a la prueba de inteligencia menos de la tercera parte de investigados poseen un CI Término Medio Alto, así también se puede notar que un valor cuantitativo mayor reposa en aquellos sujetos que poseen un CI Superior, sujetos en verdad hábiles intelectualmente inclusive más que aquellos que poseen una capacidad cognitiva deseada en este caso los del Término Medio Alto, un aspecto peculiar puesto que el valor cuantitativo Superior en la mayor parte responde a un porcentaje en verdad reducido, juicio que en este caso ha sido superado al observar el presente gráfico con los respectivos resultados porcentuales.

4.5 Escala de ansiedad H.A.D MODIFICADA

Mediante la aplicación de la escala de ansiedad H.A.D modificada al grupo de estudiantes que presentan un coeficiente intelectual mayor al promedio se pudo obtener los resultados necesarios para el desarrollo adecuado de la investigación al punto de responder a las preguntas planteadas en la misma y a la vez adoptar una visión clara y ahora más profunda del problema que nos acerca sin duda a posibles estrategias para afrontar la situación problema planteada.

4.6 Rangos de puntuación de la escala H.A.D Modificada

TABLA N°10 Rangos de la Escala H.A.D Modificada

RANGOS	NIVEL
0-19	Ausencia
20-29	Leve
30-39	Moderado
40+	Severo

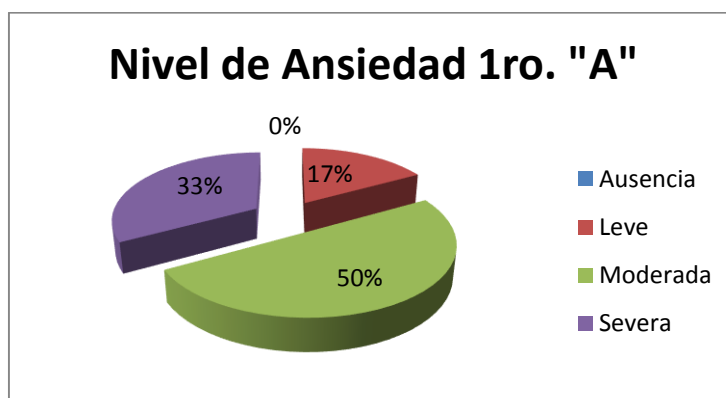
4.7 Tablas y Gráficos de la aplicación de la E. H.A.D

TABLA N°11 Escala H.A.D Primero BGU "A"

Rangos E. H.A.D	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
0-19	Ausencia	0	0%
20-29	Leve	1	17%
30-39	Moderado	3	50%
40+	Severo	2	33%
TOTAL		6	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°7 Escala H.A.D Primero BGU "A"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

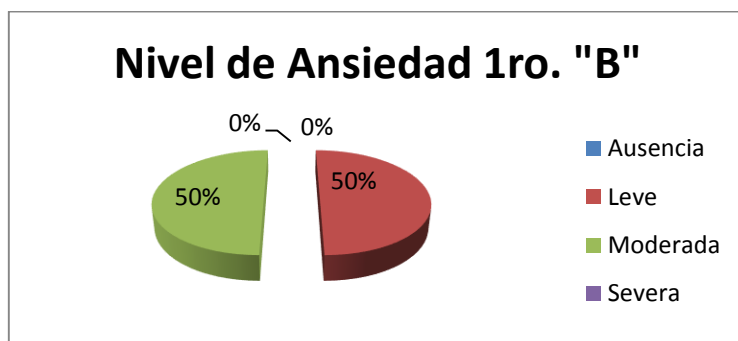
Según los resultados la mitad de los investigados quienes poseen un CI mayor al promedio responde a un nivel de ansiedad moderado, seguido de un porcentaje considerable de ansiedad severa, esto demuestra que estos estudiantes pueden experimentar sensaciones ansiógenas lo que puede a la vez provocar distracciones, percepción poco realista, síntomas fisiológicos entre otras características que surgen como respuesta a las distintas actividades académicas a las que están sometidos.

TABLA N°12 Escala H.A.D Primero BGU "B"

Rangos E. H.A.D	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
0-19	Ausencia	0	0%
20-29	Leve	2	50%
30-39	Moderado	2	50%
40+	Severo	0	0%
TOTAL		4	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°8 Escala H.A.D Primero BGU "B"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

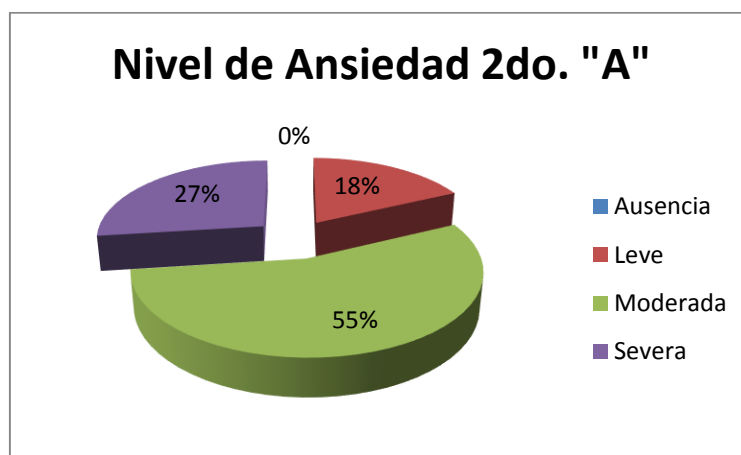
De acuerdo a la gráfica en el primero BGU "B", la mitad de los estudiantes presentan un nivel de ansiedad leve lo que demuestra que el estado ansioso no es tan significativo puesto que responde a un nivel donde aunque si bien experimentan ansiedad esta no es un freno para su desenvolvimiento académico, ahora con respecto a la ansiedad moderada que es la otra mitad estos estudiantes pueden experimentar sensaciones más intensas que quizá se representan en preocupaciones excesivas, pensamientos negativos sobre lo que puede pasar y sintomatología fisiológica más pronunciada esto como reacción al quehacer académico.

TABLA N°13 Escala H.A.D Segundo BGU "A"

Rangos E. H.A.D	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
0-19	Ausencia	0	0%
20-29	Leve	2	18%
30-39	Moderado	6	55%
40+	Severo	3	27%
TOTAL		11	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°9 Escala H.A.D Segundo BGU "A"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

En el segundo de bachillerato "A" de acuerdo a los resultados arrojados en la aplicación de la escala H.A.D. Modificada la mayor parte de los investigados presentan un nivel de ansiedad moderado así entre las características de este nivel, la persona vivencia una intensa preocupación sobre cualquier actividad a emprender, presenta dificultades al concentrarse, disminuye su atención, posee pensamientos enrumbados al negativismo, entre otros, ahora existe un determinado número de estudiantes que se encuentran en el nivel severo de ansiedad lo que

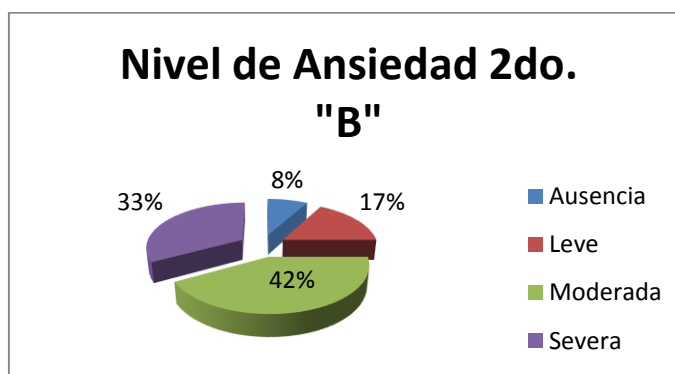
determina que los mismos se ven afectados a nivel psicológico: pensamientos poco adecuados, adelantos a lo que puede pasar siempre negativos así como malestar físico: movimiento de pies, manos, alteraciones en la respiración. Estas reacciones ansiógenas responden de forma perturbadora que agobia a las personas en este sentido factores como el tiempo, el desconocimiento de una calificación y hasta el hablar frente a la clase son componentes que despiertan en ellos esta ansiedad.

TABLA N°14 Escala H.A.D Segundo BGU "B"

Rangos E. H.A.D	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
0-19	Ausencia	1	8%
20-29	Leve	2	17%
30-39	Moderado	5	42%
40+	Severo	4	33%
TOTAL		12	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°10 Escala H.A.D Segundo BGU "B"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

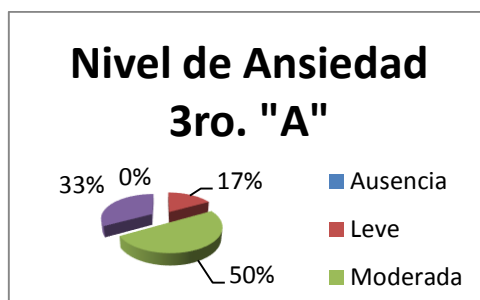
Los resultados presente en los estudiantes de segundo BGU "B" señalan un mayor porcentaje de estudiantes supeditados al nivel moderado de ansiedad vislumbrando así que los estudiantes en el día a día dentro del campo académico viven determinados estados ansiogenos que pueden perturbar su mente, atención y a la vez afectar su percepción de la realidad así también se reconoce un porcentaje considerable de ansiedad severa presente en algunos estudiantes lo que responde no más que a mayor intensidad de molestia e incomodidad en el aula, malestar que se plasma en estos estudiantes que aunque si bien poseen un CI mayor, vectores como el tiempo, la interacción grupal, auto cuestionamiento, despiertan en ellos estados ansiosos.

TABLA N°15 Escala H.A.D Tercero BGU "A"

Rangos E. H.A.D	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
0-19	Ausencia	0	0%
20-29	Leve	1	17%
30-39	Moderado	3	50%
40+	Severo	2	33%
TOTAL		6	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°11 Escala H.A.D Tercero BGU "A"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

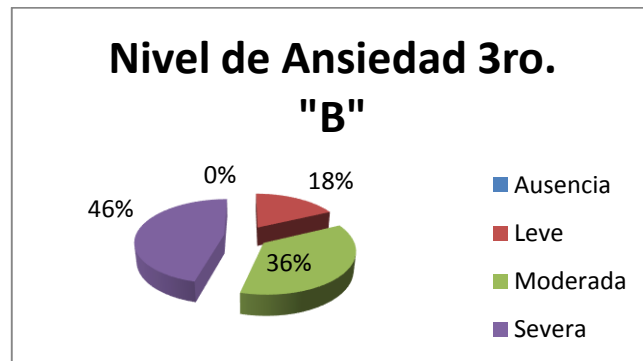
Según la gráfica los estudiantes del tercero de bachillerato "A" se encuentran en su mayoría en un nivel moderado de ansiedad donde entre las tantas características de este nivel se puede resaltar la constante activación fisiológica, movimientos motrices constantes, falta de atención, imaginación futurista negativa, preocupación constante entre otras, con respecto al nivel severo responde a un porcentaje menor pero no se puede ocultar los síntomas aún más profundos y turbulentos que pueden invadir constantemente la mente del estudiante como respuesta a actividades académicas donde el tiempo se vuelve un enemigo silencioso, los auto cuestionamientos son suspiros devastadores y la presión que exigen las tareas se transforma en un fantasma que ataca su diario vivir dentro de medio académico esto de acuerdo a lo que manifestaron en las respuestas dadas en la prueba.

TABLA N°16 Escala H.A.D Tercero BGU "B"

Rangos E. H.A.D	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
0-19	Ausencia	0	0%
20-29	Leve	2	18%
30-39	Moderado	4	36%
40+	Severo	5	46%
TOTAL		11	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°12 Escala H.A.D Tercero BGU "B"



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

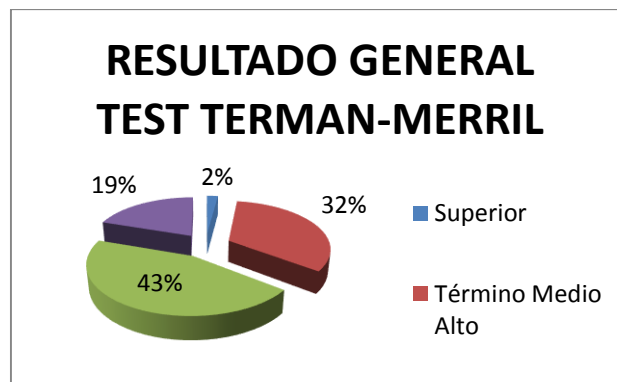
De acuerdo a los datos en los estudiantes del tercero de bachillerato "B" se reconoce un nivel severo de ansiedad en este sentido el estudiante puede experimentar sensaciones de malestar aún más intensas caracterizadas por una intensa activación fisiológica que irrumpe la tranquilidad del estudiante que aun teniendo un CI mayor no está exento de experimentar dichas sensaciones. Así también una gran parte responden a un nivel de ansiedad moderada lo que se puede interpretarse como la experimentación de estados emocionales ansiosos representativos a nivel fisiológico como agitación psicomotora, quiebres en la respiración, doblez en la atención selectiva entre otras características que se presentan en el desarrollo de determinadas actividades académicas que son focos que despiertan ansiedad en los mismos.

TABLA N°17 Resultados Generales del Test TERMAN-MERRIL

Rangos de CI	Valoración Cualitativa	Frecuencia	Porcentaje
140+	Sobresaliente	0	0%
120-139	Superior	6	2%
110-119	Término Medio Alto	42	32%
90-109	Normal	56	43%
80-89	Término Medio Bajo	19	19%
70-79	Inferior	0	0%
-69	Deficiente	0	0%
TOTAL		130	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°13 Resultados Generales del Test TERMAN-MERRIL



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

Según los datos expuestos se reconoce que de los estudiantes que han sido sometidos a la prueba de inteligencia más de la cuarta parte responde a un CI Término medio Alto lo que es sin duda gratificante ya que personas con ese tipo de CI poseen características intelectuales destacadas en el medio donde se desenvuelven, una capacidad cognitiva

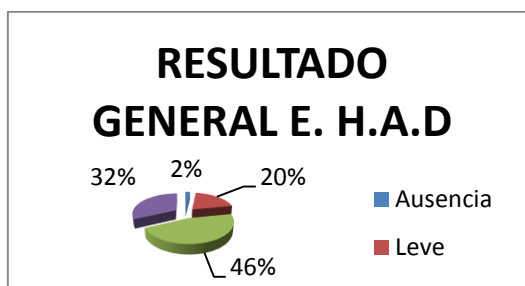
que resalta del promedio del que son parte. Ahora un porcentaje sumamente reducido responden a un CI superior esto da a relucir caracteres cognitivos más elaborados y complejos que los antes mencionados es por tal motivo que el grupo de personas que poseen un CI superior es en su mayor parte siempre reducido pero más allá de las escalas de valor cuantitativo, los datos permiten reconocer la existencia de estudiantes que poseen un CI mayor al promedio, estudiantes que poseen una inteligencia más pronunciada que sus pares, que son parte clave del complejo sistema, y es exactamente el sistema educativo la base primordial que debe responder, adentrarse, explorar y explotar estas capacidades dentro de un marco de responsabilidad académica y reconocimiento de la parte sensible de estos discentes dentro del medio educativo del que son parte.

TABLA N°18 Resultados Generales de la E. H.A.D (M) de Ansiedad

Rangos E. H.A.D	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
0-19	Ausencia	1	2%
20-29	Leve	10	20%
30-39	Moderado	23	46%
40+	Severo	16	32%
TOTAL		50	100%

Fuente de investigación Colegio Universitario UTN
 Investigadora: Mariela Palma

GRÁFICO N°14 Resultados Generales de la E. H.A.D (M) de Ansiedad



Elaborado por: Mariela Palma

ANÁLISIS:

De acuerdo a los datos expuestos mediante la aplicación de la escala H.A.D Modificada de ansiedad, un considerable número de estudiantes quienes poseen un CI mayor al promedio experimentan estados de ansiedad que responden al nivel moderado, esto permite reconocer que estos discentes vivencian estados ansiosos que afectan su estado de equilibrio en dos planos psicológico y físico producto de algunas de las actividades académica a las que están expuestos y que sin duda afecta su tranquilidad y calma. En otro punto un porcentaje no elevado pero si considerable reconocen experimentar ansiedad que responde a un nivel severo esto permite entender que estos estudiantes no puedan sentirse confiados y menos aún seguros dentro del medio educativo puesto que su nivel de ansiedad permanece en un estado de alerta constante que sin duda afecta su desenvolvimiento en el complejo sistema educativo, de esta manera aunque si bien estos estudiantes poseen un CI mayor que el promedio está claro que más allá de la misma inteligencia toma un lugar central las emociones y en este caso la ansiedad, lo cual refleja la esencia propia del ser humano que se resume en dos realidades: cognitivo y emocional que deben considerarse y comprenderse como aristas que reflejan la propia naturaleza humana.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

1 La inteligencia es una de las características más sorprendentes del ser humano, presente en todos, pero más destacada en ciertos individuos, resultado que predomina en la investigación de acuerdo a la prueba de inteligencia aplicada, es entonces que se puede vislumbrar que aquellos estudiantes que poseen un CI mayor que el promedio responden a un grupo reducido, siendo estudiantes con habilidades intelectuales que difieren del matiz común.

2 La ansiedad y el nivel de la misma en aquellos estudiantes que poseen un CI mayor al promedio se presenta con claridad en los discentes reflejándose innumerables características que responden a los distintos niveles de ésta especialmente al nivel leve, moderado y severo que afectan de una u otra forma su actuar dentro del medio académico aquí los detonantes de ansiedad responden a factores como el tiempo, desconocimiento de la asignación de calificaciones entre otros.

3 El nivel de ansiedad presente mayoritariamente en los estudiantes responde a moderado esto explica que los estudiantes experimentan sensaciones poco o nada agradables como respuesta a las diversas actividades, sensaciones como malestar físico y psicológico que impiden un actuar adecuado en el medio educativo del que son parte fundamental producto de diversas actividades dentro del marco académico.

4 Reconocer que los estudiantes que poseen un CI mayor responde a un grupo mínimo permite entender que la compleja naturaleza humana dota de capacidades destacadas a grupos reducidos, en este sentido estudiantes que poseen dicha asignación permitieron reconocer desde un polo distinto su actuar en el medio académico común, sus reacciones, sus habilidades, su desenvolvimiento en el medio académico sobre todo mostraron que la inteligencia no los exime de una emoción tan básica como la ansiedad.

5 La ansiedad que experimentan aquellos estudiantes que aun invistiendo un CI mayor al promedio radica según el estudio en elementos propios del medio como: el factor tiempo, el hablar en público, entre otro que se convierten en detonantes de ansiedad que producen no más que un efecto negativo en el equilibrio del estudiante de acuerdo a la información arrojada en el estudio.

6 La elaboración de la propuesta alternativa aunque si bien goza del enfoque psicoterapéutico su adaptación al medio educativo la transforma en instrumento de ayuda inmediata para los docentes y soporte básico para mejorar la experiencia de los discentes según la información y resultados expuestos del trabajo de estudio donde la investigación fue clave para la elaboración de la misma desde una perspectiva psicológica múltiple.

5.2 Recomendaciones

1 Reconocer que el ser humano es diferente por excelencia es también reconocer que dentro del sistema educativo existe una diversidad, es por tanto que los docentes deben adoptar este concepto dentro de ámbito educativo donde los estudiantes son la piedra angular para que se produzca cualquier acción.

2 Es más que básico afirmar que la ansiedad afecta al estudiante por lo tanto es necesario que la comunidad educativa y específicamente los docentes de las diversas áreas deben consideren esta variante constantemente en el medio académico entonces el uso de estrategias simples como dinámicas o ejercicios de relajación deben aplicarse de tal forma que se genere un ambiente de bienestar común lejos de parcialidades o diferencias.

3 Es necesario que la institución y dentro de esta la intervención directa del DECE mediante un trabajo conjunto reconozcan la importancia de responder a las necesidades que presenta el alumno no solo aquellos que muestran problemas académicos o comportamentales sino aquellos que como en este caso poseen una capacidad intelectual superior, mediante acciones que los envuelvan en un desarrollo pleno de las habilidades que poseen, acciones que a crecenten destrezas socioemocionales plenas, autoconocimiento y control de emociones pues la cognición no tiene valor alguno sino no está complementada con la parte sensible, con la parte humana.

4 Es necesario el uso por parte de los docentes de la guía con estrategias para reducir la ansiedad de forma que la experiencia educativa sea igual a bienestar y no a preocupación en los discentes, esto se puede lograr con la participación activa, el conocimiento, uso y aplicación de los docentes de la institución de técnicas que estén encaminadas a reducir los estados ansiosos del discente tal como se presenta en la propuesta alternativa.

5 Los docentes conjuntamente con el DECE deben buscar metodología, recursos entre otros elementos y actividades que impliquen un esfuerzo más pronunciado en estos estudiantes si se pretende alcanzar un desarrollo intelectual mejor del ya existente, claro está que se debe albergar la concepción holística del estudiante para su desarrollo.

6 Autoridades, docentes y DECE deben buscar estrategias actividades que despierten en los estudiantes interés y por tanto el estado de ansiedad sea remplazado por la actividad, deseo de aprender y empoderamiento de su rol de estudiante la intervención de la comunidad educativa en si es esencial para mejorar la experiencia educativa en estos discentes al punto que se reconozca que las actividades académicas respondan a lo que es y lo que quiere el discente dentro del sistema educativo.

5.3 Respuestas a las interrogantes de investigación

¿Es adecuado identificar a los estudiantes con elevado coeficiente intelectual a través de la aplicación de instrumentos psicotécnicos?

Si puesto que la aplicación de los instrumentos psicotécnicos permite reconocer a los discentes que van a ser sujeto de estudio desde parámetros ya establecidos que brindan a la investigación un grado de validez y confiabilidad necesario para sustentar el trabajo.

¿Por qué es importante diagnosticar los principales factores que producen ansiedad en los estudiantes con coeficiente intelectual elevado?

Es importante puesto que al diagnosticar los principales factores que producen ansiedad en el estudiante la comunidad educativa de forma conjunta puede adoptar medidas dentro del medio en respuesta a la información arrojada en la investigación a fin de mejorar la experiencia educativa de los discentes.

¿Qué bases científico teóricas serian adecuadas para elaborar una guía con estrategias para el control de la ansiedad enfocada en los problemas identificados con los alumnos de CI alto?

Sin duda el enfoque cognitivo conductual puesto que presta las bases necesarias para la realización de técnicas sobre reducción de ansiedad es también necesario reconocer algunas técnicas humanistas y gestálticas donde se brinde un interese y exaltación relacionalita entre cuerpo, mente, bienestar, reconocimiento de capacidades y fortalezas es claro que las mismas deben ser claras y fáciles de comprender así como también no excedan en tiempo.

¿Es fundamental socializar la guía elaborada a la comunidad educativa?

Es necesario la socialización de la guía pues permite que el factor humano al que va dirigido conozca, comprenda y aplique las técnicas y estrategias en la guía planteada de forma que la experiencia educativa mejore en estos discentes que poseen un CI superior al promedio y sobre todo se reconozca a cada uno de los estudiantes desde una percepción holística e integral.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la Propuesta.

La propuesta que se ha planteado tiene como título de referencia:

“GUÍA CON ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN SITUACIONES ACADÉMICAS ENFOCADA A ALUMNOS CON ELEVADO COEFICIENTE INTELECTUAL”.

6.2 Justificación e Importancia

De acuerdo al estudio que refleja la situación en la población investigada es necesaria la elaboración de un guía con estrategias para el control de la ansiedad en estudiantes con elevado coeficiente intelectual, pues de esta forma se está respondiendo a un problema que afecta el adecuado desenvolvimiento académico de estos estudiantes que presentan una dotación intelectual superior pero que paradójicamente esta ventaja ha hecho que se desplace una de las características principales del ser humano, las emociones en este caso el nivel de ansiedad en estos estudiantes dentro del sistema educativo del que son clave fundamental.

Reconocer que la persona es un ser racional no basta pues implica adentrarse a un concepto reduccionista y parcelado del individuo, por tanto es necesario ampararse en una concepción que defienda la parte

humana, que reconozca que la persona no solo puede responder a un factor intelectual sino también a un factor emocional, es fundamental para establecer un cambio social y mejor aún un cambio educativo.

La guía para el control de la ansiedad surge como respuesta para el discente que cada día experimenta sensaciones poco o nada agradables como réplica a diversas situaciones académicas que enfrenta, sensaciones que pasan en ocasiones desapercibidas o más aun parecen no existir en aquellos estudiantes que gozan de un coeficiente intelectual mayor al promedio, estudiantes que en el medio educativo han sido reconocidos como sujetos que no pueden experimentar alguna sensación desagradable en el medio académico por el hecho de ser destacados en el mismo y por tanto se ha obviado una percepción de bienestar.

La guía tiene como único fin reducir los estados de ansiedad presentes en los estudiantes en las actividades académicas de tal forma que su actuar no se vea cercenado por sensaciones desagradables que irrumpen la concentración, atención y ejercicio adecuado de su rol estudiantil más aún si se considera como principio fundamental el reconocimiento del estudiante como un sujeto integral es necesario interrelacionar el aspecto cognitivo y el emocional.

Resaltando las dos bases que conforman al sujeto inteligencia y ansiedad se considera sumamente necesaria la elaboración y socialización de la guía destacando la importancia y mejor aún beneficio de la aplicación de estrategias encaminadas a disminuir los estados de ansiedad que experimentan los estudiantes producto de las situaciones académicas a las que están expuestos, ansiedad en este sentido que viven los discentes con un coeficiente intelectual mayor que el promedio y

que afecta directa o indirectamente su actuar académico, por tanto, desde el análisis de la situación investigada toma central impacto puesto que esta guía está encaminada a que docentes como estudiantes conozcan y hagan uso de diversas estrategias que mitiguen los niveles de ansiedad en el contexto educativo.

6.3 Fundamentación de la propuesta

6.3.1 Fundamentos Psicológicos

La base fundamental de esta teoría es reconocer los procesos mentales el cambio, evolución y transformación misma de la estructura cognitiva a través del tiempo, el entorno y la experiencia: cambio supeditado a esa parte que hace al ser humano distinto al resto de especies: las emociones aquellas extrañas reacciones que nos hacen ser diferentes, que nos hacen actuar de manera distinta e influyen en respuestas, sentimientos, acciones. Cognición y emoción de ninguna forma pueden ser percibidos como elementos aislados si se quiere plasmar un credo holístico dentro del medio educativo. Es por tal motivo que se considera clave fundamental esta teoría para la elaboración de la propuesta alternativa pues al hablar de inteligencia y a ello agregarle la ansiedad se plasma el fin mismo de los principios de esta teoría, principios que se ven envueltos en el tibio matriz de los enfoques psicológicos y mejor aún psicoterapéuticos que han sido tomados como base para abordar la problemática mediante las distintas técnicas enfocadas a disminuir la ansiedad, claro está sin olvidar el marco pedagógico que es al que está dirigido.

6.3.2 Fundamentos Pedagógicos

Hablar del sistema educativo genera innumerables reacciones no solo en aquellos que son parte de éste sino en todos los seres humanos pues la concepción misma de educación se encuentra escrita en el tiempo-espacio, en la cultura y el lenguaje, éstas son concepciones que defiende la escuela histórico cultural de Lev Vygotsky refiriéndose al aprendizaje, a la educación, entonces la idea de desarrollo del sujeto solo puede entenderse si a ello se agrega la idea de la interacción de este sujeto con el medio, es este el proceso en el medio educativo, el aprendizaje solo puede darse en conjunto y así como la cultura transforma al ser humano; el aprendizaje transforma al estudiante, de esta forma los principios pedagógicos según la teoría de Vygotsky brindan un aporte significativo a la propuesta pues rescata la influencia del medio en el complejo proceso de enseñanza-aprendizaje.

6.4 Objetivos

Objetivo general:

Mitigar los niveles de ansiedad en los estudiantes con elevado coeficiente intelectual mediante la aplicación de estrategias enfocadas al control de la ansiedad en las actividades académicas de tal forma que se alcance un bienestar integral del discente.

Objetivos específicos:

Recopilar y facilitar técnicas que permitan el control de ansiedad.

Explicar claramente cada uno de los pasos a fin de que las técnicas sean realizadas de forma adecuada y ejerzan un efecto positivo en el estudiante.

6.5 Ubicación sectorial y física

El colegio universitario UTN es una institución educativa que se encuentra ubicada en la provincia de Imbabura, ciudad de Ibarra, cuenta con una solvente planta docente así como también goza de una infraestructura adecuada.

6.6 Desarrollo de la Propuesta

Introducción

La guía contiene estrategias enfocadas al control de la ansiedad en situaciones académicas para estudiantes con elevado coeficiente intelectual con la misma se pretende dar a conocer a los docentes las acciones que se deben desarrollar para disminuir los niveles de ansiedad que se presentan en los estudiantes en el actuar académico cotidiano de tal forma que al hacer uso de estas estrategias se mejore la experiencia educativa y se logre un equilibrio cognitivo y emocional.

El sistema de esta guía se compone de acciones, técnicas y estrategias que nacen de enfoques psicoterapéuticos, claro está no tan profundos y complejos como el propio proceso exige, puesto que va a ser usado por toda la planta docente que responde a distintas ramas de las ciencias por lo cual se consideró necesario que las estrategias sean claras, de fácil entendimiento y sobre todo de fácil aplicación a tal punto que el no dominio de las ciencias psicológicas no impidan su adecuada aplicación.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

IQ

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y
TECNOLOGÍA

#REDISTAPROWARE
“GUÍA CON ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA
ANSIEDAD EN SITUACIONES ACADÉMICAS ENFOCADA A
ALUMNOS CON ELEVADO COEFICIENTE INTELECTUAL”.

AUTORA: MARIELA PALMA

TEMÁTICA # 1: SI LO ENFRENTO PUEDO

“En un momento me sentí acosada por la ansiedad. Pero me deshice del miedo estudiando el cielo, determinando cuándo saldría la luna y dónde aparecería el sol por la mañana”.

Louise Bourgeois

Objetivo: disminuir los estados de ansiedad mediante la técnica de la exposición simbólica en los estudiantes con elevado CI.

Enfoque Terapéutico: Cognitivo –Conductual
Numero de sesiones: 2 sesiones consecutivas
Tiempo: 45 minutos
Aplicación de la técnica: guiada
Forma de aplicación: Individual o grupal

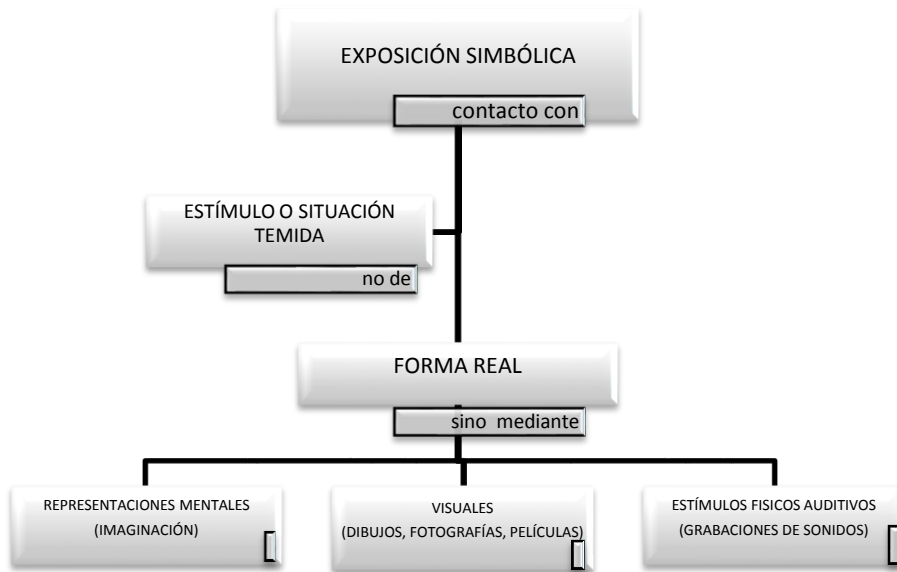
Base conceptual

La exposición simbólica hace referencia a la toma de contacto con el estímulo o situación temida no de forma real sino a través de representaciones mentales (imaginación), visuales (dibujos, fotografías, películas), estímulos físicos auditivos (grabaciones de sonidos) o mediante programas informáticos de generación de realidad virtual. El objetivo es conseguir la habituación y eventual extinción de la respuesta ansiosa al estímulo mediante la experimentación continua de la situación que despierta en la persona ansiedad. (Manual de Técnicas cognitivo conductuales 2012)

Esquema de Ejecución

Tiempo	Tema	Concepto central	¿Qué debo hacer?	¿Cómo lo voy Hacer?	¿Que necesito?
45 minutos	"Si lo enfrente puedo"	Exposición Simbólica	<p>1.- Explicar en qué consiste la técnica. (Ver Cuadro 1)</p> <p>2.- Expresar que se pretende alcanzar con su aplicación (Ver Cuadro 2)</p> <p>3.- Responder preguntas de los estudiantes (Depende de los estudiantes)</p> <p>4.- Escribir un episodio valiéndose de la imaginación que responda a su asignatura y que despierte malestar, tensión, ansiedad. (Vea Episodio de ejemplo)</p>	<p>1. Ubicar a los estudiantes en círculo.</p> <p>2. Recordar que deben hacer completo silencio.</p> <p>3. Pedir que cierren los ojos</p> <p>4. Relate el episodio (el que Ud. escribió)</p> <p>5. Mientras relate el episodio no olvide la expresividad oral: fluida, clara, fuerte</p> <p>6. Recuerde que es el relato y la forma en que Ud. lo cuente que va a generar en el estudiante un ambiente más real de la situación.</p> <p>7. Terminado el relato espere de 2 a 3 minutos en silencio</p> <p>8. Pida que abran los ojos</p> <p>9. Establezca un diálogo compartido con todos los miembros de la clase sobre las preguntas de la tabla 1</p> <p>10. Proporcione la hoja de autoevaluación</p> <p>11. Pida a los estudiantes que realicen la Autoevaluación.</p>	<p>-Silencio del alumnado</p> <p>-Una grabadora o laptop donde pueda reproducir melodías que ayuden a representar un ambiente tenso, inquietante.</p> <p>-hoja de Autoevaluación</p>
<p>Melodía Recomendada (Ver) https://www.youtube.com/watch?v=1LFCG7kOxSE https://www.youtube.com/watch?v=xczxi_49inE</p>					

Cuadro 1



Cuadro 2

¿Qué se busca con la aplicación de la técnica?

- Disminuir los estados ansiosos en el estudiante
- Conseguir la habituación y eventual extinción de la respuesta ansiosa al estímulo mediante la experimentación continua de la situación que despierta en la persona ansiedad.

Episodio

Son las 8:20 ve a su docente caminar rápidamente por el pasillo, en sus manos trae un gran número de hojas, pareciera fatigado, entra al salón y dice:

Buenos días señores estudiantes, en esta hora clase vamos a realizar 30 ejercicios----- como ustedes saben la entrega de calificaciones parciales son la semana próxima, entonces la importancia que realicen de forma adecuada este trabajo radica en que la calificación que obtengan será la calificación directa que ira a la parcial. Así los 3 primeros estudiantes que entreguen y por supuestos no presenten falla alguna podrán obtener un 10/10, los siguientes serán valorados con un 8/10 y aquellos que entregaran el trabajo incompleto tendrán una calificación de 5/10 además se les enviara a casa 100 ejercicios como refuerzo mismos que no tiene valoración

cuantitativa pero si le permitirá ejercitarse y aprender. Recuerde el presente trabajo no tiene lugar a recuperación.

Ahora por orden de lista procede a entregarle cinco hojas cada una de ellas con ejercicio cada vez más complicados. Ud mira a sus compañeros tomar las hojas preocupados, es su turno se levanta las toma y regresa a su asiento, busca en su maleta no tiene lápiz, tiene que pedirle uno algún compañero, mientras tanto sigue pasando el tiempo, ud se desespera aún más tenso pues no ha empezado mientras ve como los otros escriben rápidamente en sus hojas, tiene que levantarse y pedir un lápiz uno de sus compañeros le presta uno regresa, escribe sus datos de identificación y revisa los primeros ejercicios, son complejos pero puede resolverlos, mientras tanto el maestro le repite incesantemente cuanto tiempo le resta, eso le pone aún más nervioso, piensa que es imposible terminar en tan poco tiempo, empieza a realizar los ejercicios cada vez se vuelven más complicados, el ruido, los murmullos interrumpen su concentración, no deja de pensar que no terminara a tiempo recuerda la asignación de calificaciones le desespera la idea de no ser uno de los tres primeros estudiantes y por lo tanto no obtener un 10 y más aun no terminar el trabajo y obtener un 5 es casi insoportable el solo hecho de pensarlo, continua haciendo los ejercicios ahora estos son más confusos de resolver, todo ésta agitación interrumpe su concentración y cada vez se le hace más difícil recordar las fórmulas matemáticas, mientras tanto su docente continua diciendo los minutos restantes, con tono fuerte, su semblante es serio, su mirada profunda lo pone aún más tenso, ya solo faltan cinco minutos, siente claramente como su corazón late más rápido parece que fuera a saltar de su pecho, sus manos sudan le resulta incómodo escribir, mueve rápidamente su pie derecho parece que está fuera de su control, el tiempo pasa rápidamente y la desesperación es cada vez más insoportable.

(Recuerde los episodios narrados deben responder al área y asignatura en la que Ud. se desenvuelve implementando elementos propios que Ud. conoce y domina y que pueden ser útiles para esta técnica).

Después del relato realice las siguientes preguntas: Tabla 1

<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo se sintió al escuchar la situación académica que propuso el docente?
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles fueron las principales reacciones físicas?
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué pensamientos invadieron su mente?
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo se siente en este momento?
<p><i>Este dialogo le permitirá al estudiante reflexionar sobre la situación de forma conjunta con el docente y con sus compañeros y compartir lo vivenciado.</i></p>

Por Último!

No olvide que la autoevaluación es un proceso fundamental puesto que permite que el estudiante desarrolle un grado mejor y más estructurado de conciencia de sí mismo.

Autoevaluación

ESCALA VALORATIVA					
Nombre:				Fecha:	
1. Piensa en la situación ansiogena con la que realizaste la técnica de la exposición simbólica.					
2. Ahora encierra en un círculo en la siguiente escala en qué nivel de ansiedad te encuentras luego de haber realizado la técnica					
Bajo	1	2	3	4	
Medio	5	6	7	8	
Alto	9	10	11	12	

Elaborado por: Palma Mariela

TEMÁTICA # 2: LA VOZ SILENCIOSA

“El camino misterioso va hacia el interior. Es en nosotros, y no en otra parte, donde se halla la eternidad de los mundos, el pasado y el futuro”.

Novalis

Objetivo: transformar el diálogo interno poco adecuado que genera ansiedad en el estudiante mediante la reestructuración cognitiva para alcanzar un desenvolvimiento eficaz en el aula.

Enfoque Terapéutico: Cognitivo – Conductual

Numero de sesiones: 1 sesión

Aplicación de la técnica: guiada

Forma de aplicación: grupal

Tiempo: 30 minutos

Materiales: láminas de colores, tijeras, marcadores

Base conceptual

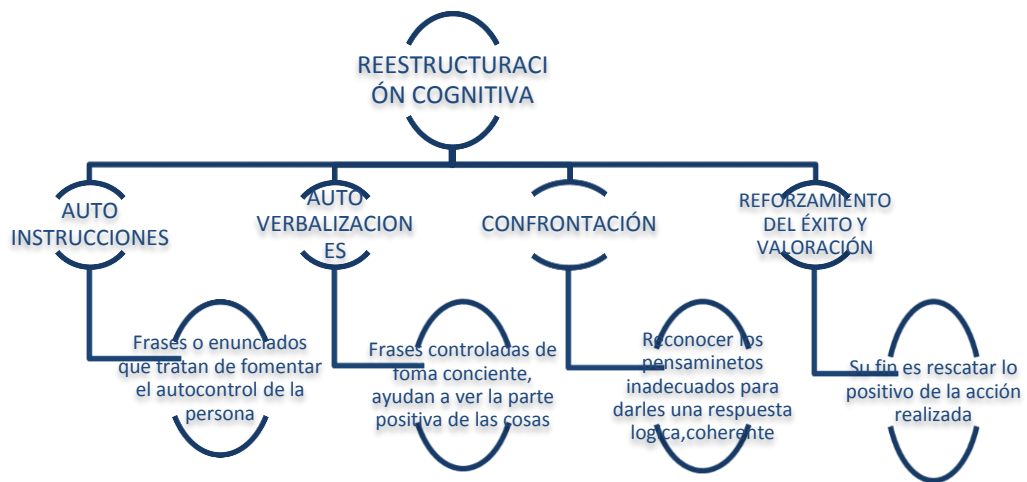
La Reestructuración cognitiva responde a una técnica muy utilizada en el enfoque terapéutico cognitivo-conductual, consiste en un auto-entrenamiento basado en modificar el diálogo que lleva a cabo el individuo al realizar cualquier tarea o enfrentarse algún problema. Esta técnica lleva al individuo a sustituir sus auto-verbalizaciones negativas o conflictivas por otras más adecuadas siendo un modo de interpretación y valoración subjetiva. Al introducir esta técnica habrá una modificación en el comportamiento manifiesto, que moderara los niveles de ansiedad en el estudiante y le llevará al éxito ante una situación y tarea determinada. El cambio se dará mediante el uso de Auto- instrucciones, Auto-verbalizaciones, Confrontación, Reforzamiento del éxito y Valoración. (Manual de técnicas cognitivo conductuales 2012).

Esquema de Ejecución

Tiempo	Tema	Concepto central	¿Qué debo hacer?	¿Cómo lo voy Hacer?	¿Que necesito?
30 minutos	La voz silenciosa	Reestructuración Cognitiva	<p>1.- Explicar en qué consiste la técnica. (Ver Cuadro 1)</p> <p>2.- Expresar que se pretende alcanzar con su aplicación (Ver Cuadro 2)</p> <p>3.- Responder preguntas de los estudiantes (Depende de los estudiantes)</p> <p>4.- Pida a los estudiantes traer los materiales</p>	<p>1. Pida que recorten una de las lámina en 3 partes iguales</p> <p>2. Establezca claramente que en cada una de las partes de la lámina escriba una situación académica que despierten en ellos malestar, inquietud</p> <p>3. Pida al estudiante que escriba 3 posibles razones para que esa situación despierte malestar en él.</p> <p>4. En parejas solicite a los estudiantes muestren sus situaciones y presenten preguntas o</p>	<p>-4 Láminas de colores</p> <p>-Tijeras</p> <p>Hoja de Evaluación</p>

			necesarios para realizar la técnica.	<p>posibles soluciones de forma conjunta al problema</p> <p>5. Invite a que recorten las otras laminas en tres partes iguales y realicen una tabla donde peguen las tarjetas con una frase de Autoinstrucciones, Autoverbalizaciones, Confrontación, Reforzamiento de éxito y Valoración. De acuerdo a cada situación planteada. (Ver tabla Punto 5)</p> <p>6. Recuerde a los estudiantes que el dialogo interno y su práctica les permite alcanzar un desenvolvimiento más óptimo en el medio académico.</p> <p>7. Complemente la técnica con la presentación de un video.</p> <p>8. Realice el proceso de evaluación</p>	
Video Sugerido (Ver): Eres Libre para Elegir					

Cuadro 1



EJEMPLOS	
Auto instrucciones	Voy a ser ordenado, debo toma el tiempo necesario para realizar el trabajo
Auto verbalizaciones	“Voy a hacer el examen, tarea, trabajo” “Ya lo he hecho antes” “Lo voy a hacer bien”
Confrontación	“Si algo se me olvida voy a relajarme” “Tengo claro lo que voy a escribir”
Reforzamiento del éxito y valoración	“He salido mucho mejor de lo que esperaba” “No ha sido tan difícil”

Cuadro 2

¿Qué se busca con la aplicación de la técnica?

- Disminuir los estados ansiosos en el estudiante
- Sustituir sus auto-verbalizaciones negativas o conflictivas por otras más adecuadas al realizar cualquier tarea o enfrentarse a algún problema dentro del medio académico.

Caso

Mateo es un estudiante del tercer año de bachillerato, de una determinada institución, no presenta problemas de indisciplina, más se puede decir que es un estudiante modelo, ostenta una inteligencia excepcional, su facilidad para resolver complejos problemas es fascinante, pero a menudo Mateo presenta un semblante inquieto, pareciera que algo le preocupa, le agobia, poseedor de una mirada siempre triste esbozada en un pálido rostro. En clase siempre mueve una de sus piernas o pies pareciera que no puede mantenerse quieto, aun siendo el primero en terminar los trabajos o tareas siempre se muestra nervioso mientras los realiza a menudo transpira más de lo adecuado, y cuando se aproximan los exámenes a menudo dice sentirse más tenso de lo común, fatigado y teme no obtener los resultados que el espera, piensa que puede fallar de alguna modo lo que le llevara a obtener un resultado no satisfactorio tal vez porque no recordará algo, el tiempo puede no ser suficiente dice o el ruido no le permita concentrarse.

Ahora un ejemplo con los puntos de la técnica en el Caso Mateo:

1 Recortar las láminas en 3 partes iguales

2 Escribir situaciones académicas que despierten ansiedad

*Los exámenes me ponen más tenso
de lo común*

3 **¿Por qué?** El estudiante debe reconocer algunos pensamientos que interfieren para que se dé la reacción en este caso de tensión.

Pienso que puedo fallar de algún modo 1	Tal vez no pueda concentrarme por el ruido 2	No puedo tener el tiempo suficiente 3
--	---	--

4 Trabajo dual

En el caso de Mateo al reconocer el estímulo ansiogeno (Exámenes), y los pensamientos que con esta se entrelazan es necesario establecer un dialogo con otro par, este estudiante debe ver las tarjetas y mediante el dialogo compartido formar preguntas o establecer posibles alternativas sobre la situación académica que Mateo reconoce como factor de tensión.

Raúl (Par de Mateo)

Por qué piensas que puedes fallar de algún modo. Podrías explicarme a que te refieres	No crees que si hay ruido el docente pida a los demás que hagan silencio o incluso puedes solicitar que te ubique en las filas de adelante	Tal vez puede no ser suficiente el tiempo pero recuerda que hiciste todo lo posible en el tiempo dado
---	--	---

5 Ahora establecido el dialogo entre Mateo y su par, él debe escribir sin intervención de un tercero (previo la explicación del docente sobre la técnica y el dialogo interno lo que significa y sus respectivos ejemplos) para cada pensamiento una frase de Auto instrucciones, Auto-verbalizaciones, Confrontación, Reforzamiento del éxito y Valoración, en este caso se realiza el ejemplo de la tarjeta 1:

Pensamiento Negativo	Auto Instrucciones	Auto Verbalizaciones	Confrontación	Reforzamiento Del Éxito Y Valoración
Pienso que puedo fallar de algún modo	<i>Todo saldrá bien Estudiaré desde lo fácil a los más complejo. Dejaré unos minutos para hacer una revisión general al final de cada examen para evitar errores</i>	<i>Voy a salir bien de este examen, me agrada esta materia y soy muy bueno en ella no puedo fallar de forma alguna</i>	<i>No puedo fallar por qué lo haría si he comprendido con facilidad todo lo que me ha explicado el profesor en clase.</i>	<i>He estado en situaciones más difíciles y siempre he obtenido buenos resultados. Este examen no va a ser la excepción</i>

6. Docente:

Realizada la técnica y elaborada la tabla del punto 4 explique claramente a los estudiantes que ante cualquier situación académica deben hacer uso de auto verbalizaciones como las expuesta ya que el dialogo interno actúa como un propulsor de confianza y aumento de seguridad del propio sujeto.

7. Complemente la técnica con la presentación del video sugerido. (Ver Esquema de Ejecución)

Por Último!

No olvide que la evaluación entre pares es un proceso fundamental puesto que permitirá reconocer el nivel de comprensión y colaboración del estudiante respecto a la técnica aplicada desde la perspectiva de otro alumno.

Evaluación

EVALUACIÓN DE PARES		
Nombre de Evaluado:	Nombre del Evaluador:	
	SI	NO
1. El desenvolvimiento fue adecuado, pues respondió a los pasos que exigía la técnica		
2. Mosto constante apertura al dialogo		
3. Proporcionó fácilmente posibles soluciones o alternativas a la situación académica problema		
4. Puede Ud. asignarle una calificación a su compañero de trabajo donde 10 es Excelente y 5 Insatisfactorio respecto a su actuar en la actividad		

Elaborado por: Palma Mariela

TEMÁTICA # 3: UN SUSPIRO QUE ME LIBERA DE LA ANSIEDAD

“No hay nada aquí: sólo unos días que se aprestan a pasar, sólo una tarde en que se puede respirar un diminuto instante inmenso en el vivir”.

Silvio Rodríguez

Objetivo: enseñar a respirar de forma adecuada a los estudiantes que presentan ansiedad en situaciones académicas siguiendo la técnica de la respiración diafragmática para que experimente bienestar en el aula.

Enfoque Terapéutico: Cognitivo -Conductual
Numero de sesiones: 2 a 3 sesiones por semana
Tiempo: 45 minutos
Aplicación de la técnica: guiada
Forma de aplicación: grupal

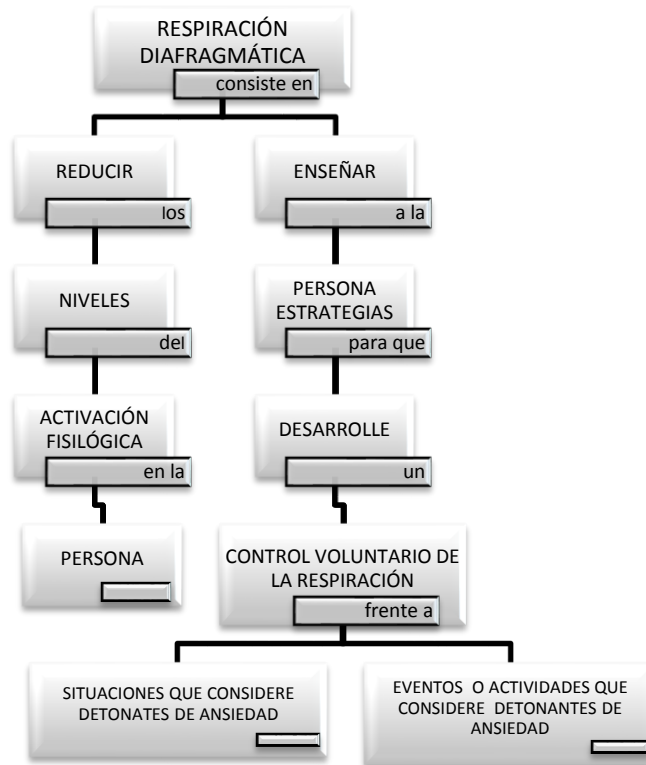
Base conceptual

Las técnicas de control de la respiración constituyen el procedimiento más antiguo conocido para reducir los niveles de activación. Sus orígenes se sitúan en oriente y en la India con las prácticas de la meditación. En occidente su importancia se reconoce unida a las técnicas de relajación y es a comienzos de los años 70 cuando se diseñan estrategias respiratorias específicas para el control de la activación. Estas técnicas tienen como objetivo enseñar a las personas a mejorar la capacidad funcional de sus pulmones, al tiempo que regulan su ritmo natural respiratorio. Se trata de que la persona aprenda el control voluntario de su respiración, de forma que lo pueda aplicar en las situaciones donde la respiración se encuentra alterada. Al conseguir una respiración diafragmática y un ritmo respiratorio lento se reduce la activación fisiológica y psicológica suscitándose una sensación generalizada de tranquilidad y bienestar (Speads, 1988).

Esquema de Ejecución

Tiempo	Tema	Concepto central	¿Qué debo hacer?	¿Cómo lo voy Hacer?	¿Que necesito?
45 minutos	“Un suspiro que me libera de la ansiedad”	Respiración diafragmática	<p>1.- Explicar en qué consiste la técnica. (Ver Cuadro 1)</p> <p>2.- Expresar que se pretende alcanzar con su aplicación (Ver Cuadro 2)</p> <p>3.- Responder preguntas de los estudiantes (Depende de los estudiantes)</p>	<p>1. Ubicar a los estudiantes en círculo.</p> <p>2. Pida a los estudiantes completo silencio</p> <p>3. Relate el suceso (Ver cuadro 3) Mientras relate el suceso no olvide la expresividad oral: clara, suave, empática.</p> <p>4. Coloque la música de fondo (Ver música sugerida)</p> <p>5. Recuerde que es la forma en que Ud. lo cuente que va a generar un ambiente más agradable y tranquilo.</p> <p>6. Prosiga con los puntos claves para desarrollar la técnica (Ver cuadro 4)</p> <p>7. Realizados los puntos pertinentes espere de 2 a 3 minutos en silencio</p> <p>8. Pida que abran los ojos</p> <p>9. Invite a los estudiantes levantarse de sus asientos</p> <p>10. Realice algunos ejercicios de estiramiento</p> <p>11. Realice el abrazo de la Mariposa (Ver tabla 1)</p> <p>12. Pida a los estudiantes que realicen la Autoevaluación.</p>	<p>-Silencio del alumnado</p> <p>-Una grabadora o laptop donde pueda reproducir melodías que ayuden a fomentar un ambiente calmado.</p> <p>-hoja de Autoevaluación</p>
Melodía Recomendada (Ver) : http://www.youtube.com/watch?v=KRVv_bQII7k&hd=1					

Cuadro 1



Cuadro 2

¿Qué se busca con la aplicación de la técnica?

- Disminuir los estados ansiosos en el estudiante
- Suscitar una sensación generalizada de tranquilidad y bienestar suprimiendo la activación fisiológica y psicológica mediante estrategias para el control de la respiración en el estudiante.

Cuadro 3

Póngase lo más cómodo posible en su asiento, sierre los ojos, agudice sus sentidos, perciba lo que pasa en el mundo exterior, sonidos, olores, que pasa por su mente; imágenes, recuerdos, tal vez situaciones, eventos. ¡Déjelos por este momento! y empiece a centrarse en la música que escucha ahora, tan suave, tranquila, encantadora como la pasividad del mar, serena como la fresca brisa que alguna vez ha acariciado su rostro. Ahora ya nada existe, solo la tranquilidad y calma mecida en la melodía que ahora escucha.

Establecido el ambiente de tranquilidad en el aula realice lo siguiente:

Docente:

Ahora sienta su respiración, es profunda o leve. Sienta, perciba el aire explorar el interior mismo de su cuerpo.

-Sitúe una mano en el pecho y otra sobre el estómago.

-Tome aire lentamente por la nariz llevando el aire hasta la mano que tiene en el estómago. La mano del pecho debe quedar inmóvil.

-Cuando consiga llevar el aire hasta allí, reténgalo durante un par de segundos.


-Suelta el aire poco a poco por la boca, de manera que sienta como se va hundiendo el estómago y la mano del pecho sigue inmóvil.


-Inhale y exhale profundamente, escuche el sonido de su respiración, céntrese solo en su respiración, Ud. ahora está tranquilo, si hay angustias, preocupaciones si algo le molesta es la respiración profunda, su sonido la melodía que calmara ese estado molesto.

-Respire profundamente una y otra vez, déjese envolver de esa sensación de calma consigo mismo.

Para completar la técnica:

Tabla 1

EL ABRAZO DE LA MARIPOSA	
1 Cruzar los brazos sobre el pecho	
2 La punta del dedo medio de cada mano debe de quedar bajo la clavícula. El resto de los dedos y la mano deben de cubrir el área que se encuentra debajo de la unión de la clavícula con el hombro y de la	

<p>clavícula con el esternón la mano y dedos deben de estar lo más verticalmente posible (los dedos dirigidos hacia el cuello y NO hacia los brazos)</p>	
<p>3 Entrelazar los dedos pulgares (formando el cuerpo de la mariposa) y los otros dedos formarán sus alas.</p>	
<p>4 Mover las manos en un ritmo alternado, como si fuera el aleteo de una mariposa.</p>	<p>Imágenen tomada de: https://www.google.com.ec/search?q=imagenes</p>
<p>5 Respirar suave y profundamente (respiración abdominal); mientras se observa lo que pasa por la mente y por el cuerpo (pensamientos, imágenes, sonidos, olores, afectos y sensaciones físicas). Sin cambiarlo, sin juzgarlo y sin reprimirlo. Como si observaran nubes que pasan en el cielo</p>	

A los estudiantes que el control de la respiración es una de los elementos más esenciales para controlar la ansiedad ya que al iniciarse la experiencia ansiosa lo primero que se afecta es la respiración y en especial sentido el control de la misma por lo tanto la importancia de respirar de forma adecuada es esencial para liberar tensiones y evitar caer en los estados ansiosos.

Por Último!

No olvide que la autoevaluación es un proceso fundamental puesto que permitirá que el estudiante desarrolle un grado mejor y más estructurado de conciencia de sí mismo

Autoevaluación

Al acabar cada practica anota en este registro el dia , la hora en la que has llevado a cabo la técnica y rellena las otras casillas evaluando entre 0 (Nulo) y 10 (Máximo) según cada casilla

Día y Hora	Facilidad para respirar (0-10)	Concentración durante el ejercicio (0-10)	Estado de relajación al terminar (0-10)

Nombre:

Fuente: Manual de Elia Roca: Como superar el pánico con o sin agorafobia (2005)

TEMÁTICA # 4: EL JUEGO DEL “SOLTAR Y APRETAR”

“La tensión es quien crees que deberías ser. La relajación es quien eres”.

Proverbio Chino.

Objetivo: reconocer la diferencia entre la tensión y relajación de los músculos mediante la técnica de la relajación muscular progresiva de Jaccobson en los estudiantes que presentan ansiedad para que puedan evadir sus estados ansiosos.

Enfoque Terapéutico: Cognitivo -Conductual
Numero de sesiones: 2 a 3 sesiones por semana
Tiempo: 45 minutos
Aplicación de la técnica: guiada
Forma de aplicación: grupal

Base Conceptual

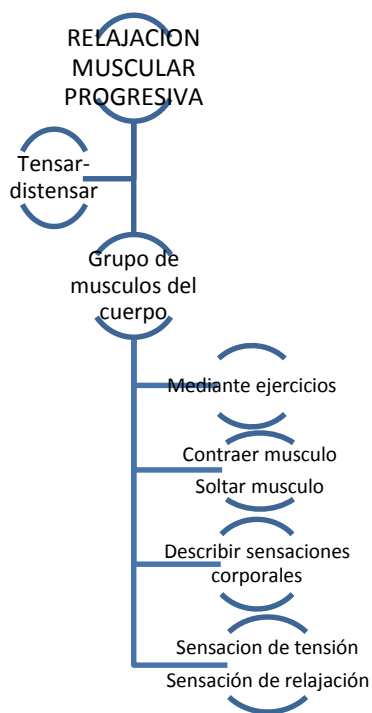
La relajación muscular progresiva se atribuye a Edmund Jacobson (1939) quien comprobó en su laboratorio de fisiología clínica tensando y destensando una serie de músculos y percibiendo las sensaciones corporales que se producían, se eliminaban casi por completo las tensiones y contracciones musculares, induciéndose un estado de relajación profunda. En el procedimiento original de Jacobson se describían más de sesenta ejercicios y varios meses de entrenamiento para lograr un nivel de relajación aceptable, en la actualidad los procedimientos basados en la Relajación Progresiva son considerablemente más breves en tiempo de entrenamiento y en número de ejercicios implicados. (Manual de técnicas cognitivo conductuales 2012).

Esquema de Ejecución

Tiempo	Tema	Concepto central	¿Qué debo hacer?	¿Cómo lo voy Hacer?	¿Que necesito?
45 minutos	El juego del "Soltar y Apretar"	Relajación muscular progresiva de Jaccobson	<p>1.- Explicar en qué consiste la técnica. (Ver Cuadro 1)</p> <p>2.- Expresar que se pretende alcanzar con su aplicación (Ver Cuadro 2)</p> <p>3.- Responder preguntas de los estudiantes (Depende de los estudiantes)</p> <p>4.- Leer la lectura</p>	<p>1. Invite a los estudiantes que adopten una posición adecuada en sus asientos.</p> <p>2. Pida a los estudiantes completo silencio</p> <p>3. Lea la lectura (Ver cuadro 3)</p> <p>4. Revise la instrucción después de la lectura y desarrolle las acciones</p> <p>5. Realizados los puntos pertinentes espere de 2 a 3 minutos en silencio</p> <p>6. Forme grupos de trabajo (3 personas)</p> <p>7. Proporcione la tabla de trabajo y solicite al grupo que</p>	<p>-Silencio del alumnado</p> <p>-Tabla de trabajo</p> <p>-hoja de Autoevaluación</p>

			(Cuadro 3)	<p>conteste (Ver tabla 1)</p> <p>8. De forma aleatoria pida a dos grupos que expongan lo escrito en la tabla</p> <p>9 Realice un corta reflexión sobre las respuestas con los estudiantes</p> <p>10 proporcione la hoja de autoevaluación</p> <p>11 Pida que realicen el proceso de autoevaluación</p>	
--	--	--	------------	--	--

Cuadro 1



Cuadro 2

¿Qué se busca con la aplicación de la técnica?

- Disminuir los estados ansiosos en el estudiante
- Eliminar la tensión y contracciones musculares para alcanzar un nivel de relajación gracias a ejercicios de tensión-distensión.

Cuadro 3

Cada vez que Lucia tiene que realizar una tarea siempre es muy exigente consigo misma, y más aún cuando tiene más errores de lo que comúnmente espera se disgusta tanto que fácilmente se puede ver una expresión de enojo en su cara, pues se dibujan unas líneas sobre sus ojos, su boca y labios se ponen rígidos y fácilmente se ve como hace puño sus manos, muchas veces Lucia ha dicho que siente como sus músculos se vuelven rígidos, como piedras.

La técnica se puede aplicar al caso Lucia, pues como ella muchos estudiantes experimentan sensaciones de tensión dentro del medio académico así guíese de los siguientes puntos:

Docente: como escucharon en la lectura en algún momento todos hemos experimentado sensaciones de tensión como respuesta algún factor externo poco agradable. Entonces es importante distinguir entre lo que representa un musculo tenso y un musculo relajado. Para esto desarrolle lo siguiente:

Pida los estudiantes ubicarse en círculo y solicite que cierren los ojos	
Tensión Muscular (Docente)	Relajación Muscular (Docente)
a) Empezaremos los ejercicios de tensión distensión por las extremidades inferiores, los pies. Apriete sus pies, sus dedos entre sí con fuerza, esa sensación representa tal vez enojo, indignación, algo no salió como esperaba y la reacción es esa una rigidez fatal, una sensación de malestar, de la tensión. (5 a 7 segundos)	Ahora relaje sus pies, sienta sus dedos, muévalos si es posible, perciba aquella sensación agradable relaciónela con momentos de calma, tranquilidad, la tensión ya no existe más. Hágalo en un periodo más largo (8 o 10 segundos).
b) Ahora céntrese en sus piernas, tense la pierna derecha, sienta como los músculos	Ahora relaje la pierna, perciba aquella sensación placentera, aseméjela a

de la pierna se vuelven cada vez más duros, su pierna se vuelve pesada y el movimiento es casi imposible. Tal vez esa sensación es semejante a momentos en los que se encuentra nervioso o quizá molesto.	tranquilidad, paz. La tensión ya no existe más pues Ud. se encuentra tranquilo. (8 o 10 segundos).
c) Tense su pierna izquierda, sienta como los músculos de la pierna se vuelven cada vez más duros, su pierna se vuelve pesada y experimenta una sensación de molestia cada vez más fuerte. Esa sensación representa momentos de angustia de preocupación por realizar o tener que realizar alguna actividad.	Ahora relaje la pierna, perciba aquella sensación placentera, ya no hay tensión. Esa sensación suave, fresca, es encantadora compárela con momentos agradables y recuerdos de personas que aprecia y le hacen sentir cómodo. (8 o 10 segundos).

Elaborado por: Palma Mariela

Luego forme grupos de trabajo

Solicite que realicen de forma conjunta la tabla de trabajo les permite acercarse más a sus propias reacciones. (Tres personas)


Tabla de Trabajo (1)

Relaciones la sensación de tensión con:				Relaciones la sensación de relajación con:			
Sentimientos	Emociones	Actitudes	Situaciones	Sentimientos	Emociones	Actitudes	Situaciones
Para entender mejor: ¿Qué son?							
Sentimientos: resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.							
Emociones: Es un estado anímico que surge por alguna impresión sensorial, o la aparición en la mente de ideas o recuerdos que dan lugar a una conmoción orgánica, que generan alteraciones en los gestos, expresiones, en la atención, y con respecto a las acciones, pueden ser paralizantes o en muchos casos ocasionar conductas agresivas							
Actitudes: es una respuesta mental y emocional ante las diversas circunstancias que se presentan en la vida. No son específicamente conductas sino modos o formas de conducta o actuación.							
Situaciones: hacer referencia a un determinado suceso							

Elaborado por: Palma Mariela

Cada vez que realice la técnica debe incrementar más partes del cuerpo, hágalo de forma detallada y con calma. En este caso se realizó la técnica

con las extremidades inferiores, luego debe proceder a las otras partes del cuerpo.

4 Cara		
3 Extremidades Superiores		
2 Parte Media		
1 Extremidades Inferiores	X	

Imágene tomada de: <https://www.google.com.ec/search?q=imagenes>

Recuerde

a los estudiantes que la relajación muscular permite reducir la tensión fisiológica. Y específicamente esta técnica es un entrenamiento en tensión distensión que le ayuda a reconocer su cuerpo y reacciones y especialmente a darse cuenta que esta tenso, rígido, que alguna parte de su cuerpo se vuelve dura, este darse cuenta le permite contrarrestarse el episodio ansioso soltando, relajando de forma voluntaria los músculos que por la situación se contraen y tensan de forma automática.

Por Último!

No olvide que la autoevaluación es un proceso fundamental puesto que permitirá que el estudiante desarrolle un grado mejor y más estructurado de conciencia de sí mismo

Autoevaluación

Al acabar cada practica anota en este registro el día , la hora en la que has llevado a cabo la técnica y rellena las otras casillas evaluando entre 0 (Nulo) y 10 (Máximo) según cada casailla.

Día y Hora	Facilidad para realizar la técnica (0-10)	Concentración durante la técnica (0-10)	Estado de relajación al terminar (0-10)
Nombre:			

Fuente: Manual Elia Roca: Como superar el pánico con o sin agorafobia. (2005)

TEMÁTICA # 5: CUANDO EL PENSAMIENTO PARA

“Si crees que el problema está ahí fuera, para. Ese pensamiento es tu problema”.

Stephen Covey.

Objetivo: reducir la ansiedad mediante la técnica de la detención del pensamiento para que el estudiante que presenta mayores niveles de ansiedad pueda controlar pensamientos que impliquen situaciones ansiosas y así experimente una sensación de bienestar en el aula.

Enfoque Terapéutico: Cognitivo -Conductual
 Numero de sesiones: 1 a 2 sesiones por semana
 Tiempo: 45 minutos
 Aplicación de la técnica: guiada y auto aplicada
 Forma de aplicación: grupal o individual

Base conceptual

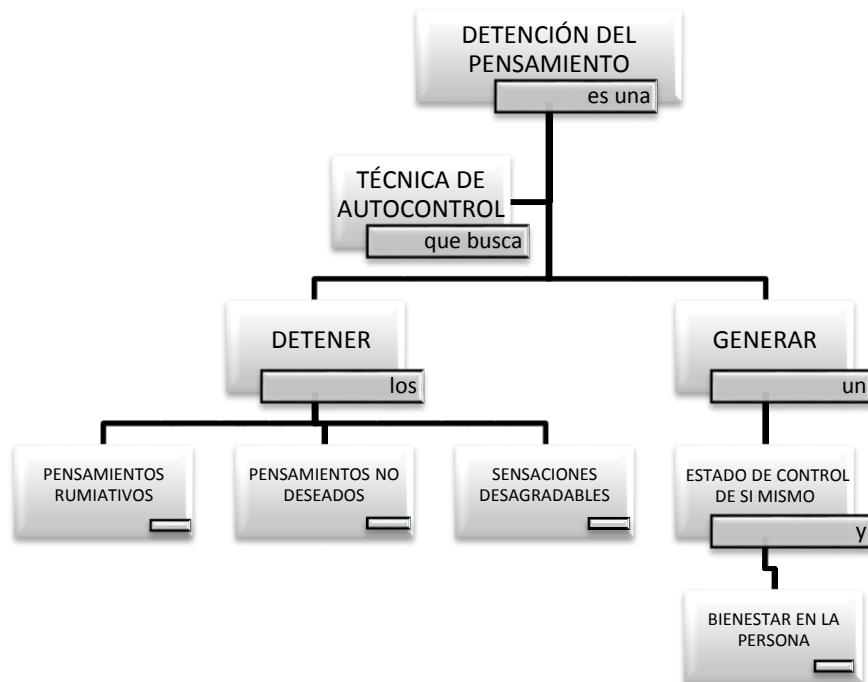
La detención del pensamiento es una técnica de autocontrol efectiva para evitar los pensamientos rumiativos, esto es, aquellos pensamientos no deseados que se repiten continuamente en ciertas ocasiones y que llevan

a sensaciones desagradables, llegando a afectar el estado de ánimo y la realización de varias actividades que en cierto sentido son estímulos para que se produzcan este tipo de pensamientos.

Esquema de Ejecución

Tiempo	Tema	Concepto central	¿Qué debo hacer?	¿Cómo lo voy Hacer?	¿Que necesito?
45 minutos	Cuando el pensamiento para	Detención del pensamiento	<p>1.- Explicar en qué consiste la técnica. (Ver Cuadro 1)</p> <p>2.- Expresar que se pretende alcanzar con su aplicación (Ver Cuadro 2)</p> <p>3.- Responder preguntas de los estudiantes (Depende de los estudiantes)</p>	<p>1. Presente el video (Ver video sugerido)</p> <p>2. Realice las instrucciones de la tabla 1</p> <p>3 Realice las instrucciones de la tabla 2</p> <p>4. Recuerde el intervalo de las imágenes del video 2 sugerido</p> <p>5. Reflexione de forma conjunta sobre las acciones realizadas</p> <p>6. Motive al estudiante que realice el ejercicio en casa y logre llegar a decir la palabra ALTO en su propia mente</p> <p>7. Proporcione la hoja de autoevaluación</p> <p>8 Pida que realicen el proceso de autoevaluación</p>	<p>-Silencio del alumnado</p> <p>-Una laptop y proyector donde pueda reproducir los videos</p> <p>-hoja de Autoevaluación</p>
<p>Video sugerido 1 (Ver): https://www.youtube.com/watch?v=M-X52WWIwvY&hd=1</p> <p>Video sugerido 2 (Ver): https://www.youtube.com/watch?v=vKi37Mf5lcg&hd=1</p>					

Cuadro 1



Cuadro 2

¿Qué se busca con la aplicación de la técnica?

- Disminuir los estados ansiosos en el estudiante
- Detener pensamientos rumiativos que generan sensaciones desagradables y afectan el estado de ánimo y la realización de varias actividades.

1 Presente el video (1) sugerido

Tabla 1 de Acciones

Después de presentar el video (1) proceda con lo siguiente:

-Pida que cierren los ojos de dos a tres minutos
-Pida que los abran 30 segundos
-Pida que los cierren de nuevo de tres a cuatro minutos
-Pregunte a los estudiantes que fue lo que paso por su mente en ese momento Seguramente serán las imágenes que acabaron de ver
-Ahora explique que es similar la representación de esas imágenes con problemas o

situaciones desagradables que vivimos y como estas se convierten en pensamientos que se incorporan en la mente aun no queriendo pensar en ellos están ahí presentes, como la imágenes impactantes que se presentaron aun sin querer recordar las tenía muy presentes

Tabla (2) de Acciones

Pida a los estudiante completo silencio y que cierren los ojos. Explique que cada vez que escuchen decir la palabra ALTO rápidamente abran los ojos y observen las imágenes (Video sugerido 2) que se les va presentar.

1 Pida que se centre, recuerden el estímulo visual antes presentado (video 1), espere de dos a tres minutos diga con tono fuerte ¡ALTO! Y presente las imágenes (video 2) de 1 a 2 minutos

2 Detenga el video y pida otra vez cerrar los ojos a los estudiantes, pida que piensen en las imágenes del video 1 espere de dos a tres minutos diga con tono fuerte ¡ALTO! Y presente las imágenes (video 2) de 1 a 2 minutos

3 Repita el proceso de dos a tres veces más

4 Ahora pídale que al cerrar los ojos piensen en alguna situación, problema propio algo que este irrumpiendo su tranquilidad deje que pasen de dos a tres minutos y diga ALTO. En este momento no va indicar ninguna imagen pero solicite que recuerden las imágenes del video 2 que vieron en los ejercicios pasados.

5 Dígales a los estudiantes que la detención del pensamiento puede darse siempre y cuando ud sea quien controla ese pensamiento y una de las formas de controlarlo es desplazando ese pensamiento rumiativo por otro agradable a los sentidos.

6 Repita el proceso dos o tres veces mas

7 Haga notar al estudiante que es similar en el medio académico muchas veces pensamientos negativos, pesimistas despiertan preocupación, angustia, desplácelos por pensamientos agradables recuerdos de metas alcanzados, logros adquiridos, busque una respuesta al problema si existe de forma saludable y tranquila.

8 Recuerde al estudiante que diga ¡ALTO! cada vez que un pensamiento poco deseado invada su mente, al principio deje la vos salir, con la practica la palabra ¡ALTO! solo sonará en su mente cuando eso pase abra dominado la técnica y desplazara con facilidad esos pensamientos intrusivos.

Por Último!

No olvide que la autoevaluación es un proceso fundamental puesto que permitirá que el estudiante desarrolle un grado mejor y más estructurado de conciencia de sí mismo.

Autoevaluación

Al acabar cada practica anota en este registro el dia , la hora en la que has llevado a cabo la técnica y rellena las otras casillas evaluando entre 0 (Nulo) y 10 (Máximo) según cada casilla.

Día y Hora	Concentración durante el ejercicio (0-10)	Facilidad para realizar la técnica (0-10)	Estado de relajación al terminar (0-10)

Fuente: Manual Elia Roca: Como superar el pánico con o sin agorafobia (2005).

TEMÁTICA # 6: Ansiedad: ¿Costumbre o elección?

“La vida es un diez por ciento lo que experimentas y un noventa por ciento cómo respondes a ello”.

Dorothy M. Neddermeyer

Objetivo: reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes mediante la técnica de la exposición interoceptiva a tal punto que sus sensaciones poco agradables se debiliten.

Enfoque Terapéutico: Cognitivo -Conductual
Numero de sesiones: 2 a 3 sesiones por semana
Distribución de tiempo: 45 minutos
Aplicación de la técnica: guiada
Materiales: Tuvo corto hecho de cartulina (cánula)
Forma de aplicación: individual

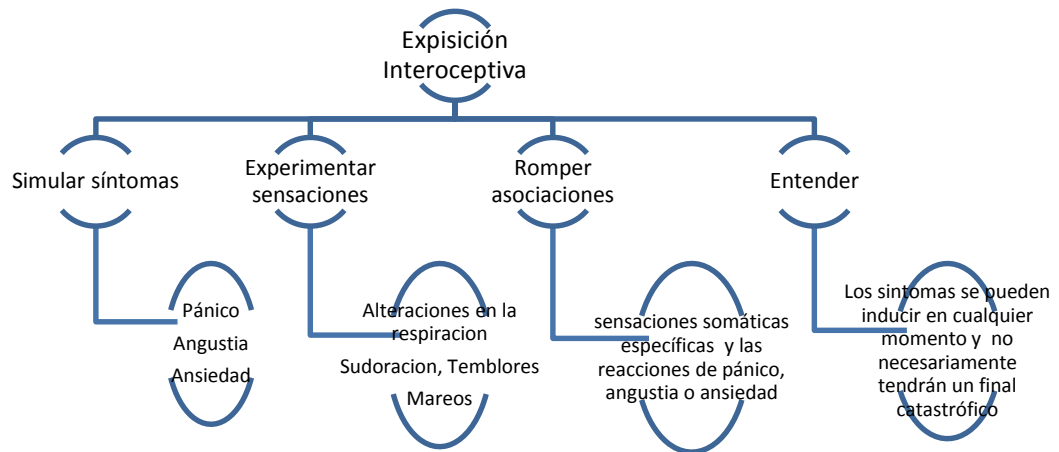
Base conceptual

La exposición interoceptiva responde a una técnica que se basa en simular los síntomas de ataque de pánico, angustia o ansiedad para que el paciente pueda experimentarlos en un contexto controlado. La inducción controlada y repetida de las sensaciones físicas debilita la respuesta emocional ante ellas (condicionamiento interoceptivo). El propósito es, al igual que en el caso de la exposición a los estímulos fóbicos externos, el romper las asociaciones entre las sensaciones somáticas específicas y las reacciones de pánico, angustia o ansiedad se trata de que el paciente pierda el miedo a dichos síntomas experimentando como se pueden generar de una forma normal y cómo, además, su aparición no implica consecuencias catastróficas. (Manual: Como superar el pánico con o sin agorafobia 2005).

Esquema de Ejecución

Tiempo	Tema	Concepto central	¿Qué debo hacer?	¿Cómo lo voy Hacer?	¿Que necesito?
45 minutos	Ansiedad: ¿Costumbre o elección?	Exposición interoceptiva	<p>1.- Explicar en qué consiste la técnica. (Ver Cuadro 1)</p> <p>2.- Expresar que se pretende alcanzar con su aplicación (Ver Cuadro 2)</p> <p>3.- Responder preguntas de los estudiantes (Depende de los estudiantes)</p>	<p>1. Reconozca a repuesta fisiológica en el estudiante</p> <p>2. Revise la tabla de ejercicios y adopte uno que se acerque al problema</p> <p>3. Explique al estudiante lo que va a hacer en ese momento</p> <p>4 Pida al estudiante que ejecute el ejercicio</p> <p>5. Solicite al estudiante repetir varias veces el ejercicio</p> <p>6 Utilice alguna técnica y establezca al estudiante</p> <p>7. Invite al estudiante a repetir el ejercicio de forma autónoma</p> <p>8. Establezca un dialogo reflexivo sobre la técnica realizada, impactos, emociones encontradas.</p> <p>9 proporcione la hoja de autoevaluación</p> <p>10 Pida que realicen el proceso de autoevaluación</p>	-Tabla de Ejercicios --hoja de Autoevaluación

Cuadro 1







Cuadro 2

¿Qué se busca con la aplicación de la técnica?

- Disminuir los estados ansiosos en el estudiante
- Debilitar la respuesta emocional producida por las asociaciones entre las sensaciones somáticas específicas y las reacciones de pánico, angustia o ansiedad.

Tabla de Ejercicios

<p>Importante: Los ejercicios contenidos en la tabla deben realizarse de forma cuidadosa, no abuse del tiempo y especialmente luego de realizar el ejercicio establezca al estudiante apoyándose de la respiración u otra técnica o estrategia a fin. Recuerde no es necesario hacer uso de todos los ejercicios procure apegarse aquel que responda más al problema.</p>			
Respirar a través de una cánula	Provoca disnea y restricción de aire	1 a 2 minutos con un intervalo de descanso de 10 segundos.	
Contener la respiración	Provoca sensación de estar sin aire	20 a 30 segundos o más si así lo decide el estudiante.	
Tensión de zonas musculares	Provoca la sensación de estar tenso e hipervigilante	De 10 a 15 segundos. Con un intervalo de descanso de 5 segundos	
Mover la cabeza de lado a lado	Provoca mareo y tensión en el cuello.	De 30 a 40 segundos con un intervalo de descanso de 6 segundos.	
<p>Imágenes tomadas de: https://www.google.com.ec/search?q=imagenes</p>			

Elaborado por: Palma Mariela

Caso

Isabel tiene 16 años de edad, cognitivamente es brillante, es una de los pocos estudiantes que recibe aceleración curricular y para quien los maestros elaboran un plan de clase más complejo y exigente pero hace algunos meses atrás presenta un semblante inquieto en clase, a menudo dice sentirse mal como si el aire le falta o simplemente no puede permanecer mucho tiempo en un lugar donde estén muchas personas y donde la estructura física no tenga un espacio más o menos grande a menudo dice que la respiración parece entrecortarse y cree que va a desmayarse en algún momento.

La presente técnica puede ser aplicada al caso Isabel para ello apéguese a lo siguiente:

1 Reconocer la respuesta física que experimenta:

- *Alteración de la respiración*

2 Adopte uno de los ejercicios que más se apegue al problema revise la tabla 1 Ejercicios:

- Ejercicio 1 que responde a respiración

3 Intervención del Docente en este caso se puede expresar lo siguiente:

Docente: la falta de aire o sensaciones de ahogo son reacciones a nivel fisiológico, a menudo cuando la persona se siente nervios empieza a tener quiebres en la respiración, pero se debe tener claro que no es un evento extraño o alarmante, es común y siempre se da en varias personas que están frente a situaciones que ellos consideran complejas, molestas, estresantes, o más. Pero más allá de la alteración de la respiración debe considerar que es el miedo a experimentar el evento lo que despierta cada vez más ansiedad y aquellos pensamientos catastróficos como pensar que va a desmayarse o inclusive a morir de asfixia.

En este momento la sensación de ahogo y falta de aire va ser inducida, es un acercamiento controlado a las sensaciones que experimenta en determinados momentos, es una simulación que busca que Ud. pueda romper la asociación de sensaciones físicas o eventos o situaciones, reconociendo que las sensaciones fisiológicas pueden producirse en cualquier momento pero no específicamente en una determinada situación además la repetición continua de la técnica permitirá el debilitamiento de la respuesta ansiosa.

4 Ejecución del ejercicio

- El estudiante debe respirar por la cánula.

(Revise la TABLA 1 de Ejercicio)

Si el estudiante pide detenerse exija que continúe y cumpla con el tiempo establecido.

5 Repita el ejercicio 4 a 5 veces cada vez que realice el ejercicio vera como las sensación de angustia frente a la respuesta fisiológica es cada vez más débil.

En este caso el estudiante experimentaba falta de aire, frente a determinadas acciones, con la repetición de la técnica los episodios de falta de aire irán debilitándose pues el estudiante se dará cuenta que aun dándose quiebres en la respiración no se produce ningún evento grave o alarmante como él pensaba. Recuerde que el fin es eliminar las asociaciones corporales con eventos o situaciones que despiertan determinadas reacciones así como los pensamientos alarmistas que tenga el estudiante sobre lo que le puede pasar si experimenta determinada reacción física.

6 Valiéndose de la respiración diafragmática ayude al estudiante a recobrar el equilibrio.

7 Converse con el estudiante como se sintió y la intensidad entre el primer ejercicio y el ultimo. Recalque que si bien puede presentarse determinada sensación no va a suceder nada caótico, pídale que vivencie, experimente la sensación física, imagine la situación que produce esa reacción corporal y que la contrarreste con el dialogo interno, relajación muscular u otras técnicas ya aprendidas

Recuerde

al estudiante que el cuadro de respuesta ansiosa se vuelve más intenso cuando la persona atribuye una relación entre la sensación y la emoción de displacer, a menudo adoptan pensamientos catastróficos y extremista sobre lo que les puede ocurrir si experimentan una u otra sensación corporal.

Por Último!

No olvide que la autoevaluación es un proceso fundamental puesto que permitirá que el estudiante desarrolle un grado mejor y más estructurado de conciencia de sí mismo

Autoevaluación

Al acabar cada practica anota en este registro el dia , la hora en la que has llevado a cabo la técnica y rellena las otras casillas evaluando entre 0 (Nulo) y 10 (Máximo) según cada casailla

Día y Hora	Concentración durante el ejercicio (0-10)	Facilidad para realizar la técnica (0-10)	Estado de relajación al terminar (0-10)

Fuente: Manual de Elia Roca: Como superar el pánico con o sin agorafobia (2005).

TEMÁTICA # 7: UN JUEGO DE ROLES

No se le puede enseñar nada a nadie, sólo se le puede ayudar a que lo encuentre dentro de sí.

Anónimo

Objetivos: disminuir los niveles de ansiedad en el estudiante con elevado CI mediante la técnica de la inversión del rol racional.

Enfoque terapéutico: Cognitivo-Conductual

Número de sesiones: 2 por semana

Aplicación de la técnica: Guiada

Forma de aplicación: en parejas

Tiempo a emplear: 45 minutos

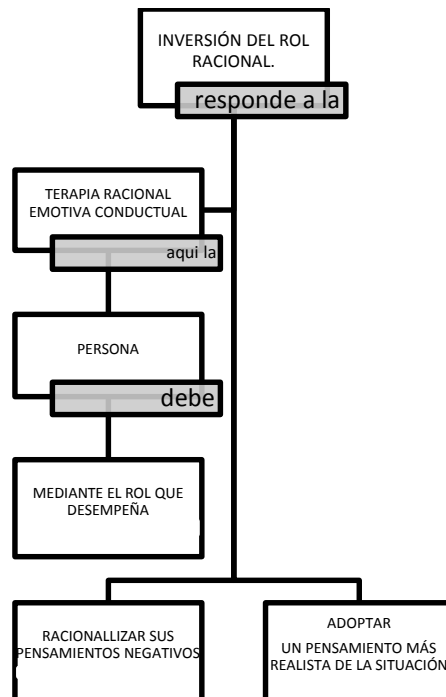
Base conceptual

La inversión del rol racional responde a la terapia racional emotiva conductual tiene como fin lograr que la persona racionalice sus pensamientos negativos adoptando desde el rol que posee un pensamiento más realista de la situación, es una de las técnicas que rescata el uso de la creencia racional en una situación simulada presentando argumentaciones fuertes y dramáticas entre el “sí mismo” irracional y el “sí mismo” racional. (Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: ciencia y práctica 2012).

Esquema de Ejecución

Tiempo	Tema	Concepto central	¿Qué debo hacer?	¿Cómo lo voy Hacer?	¿Que necesito?
45 minutos	Un juego de roles	Inversión del rol racional.	<p>1.- Explicar en qué consiste la técnica. (Ver Cuadro 1)</p> <p>2.- Expresar que se pretende alcanzar con su aplicación (Ver Cuadro 2)</p> <p>3.- Responder preguntas de los estudiantes (Depende de los estudiantes)</p> <p>4.-Revise el cuadro 3</p>	<p>1. Explique la dinámica de la técnica (ver cuadro 3)</p> <p>2. Pida que trabajen en parejas</p> <p>3.Explique las tablas de intervención</p> <p>4 Pida a los estudiantes que ejecuten la técnica</p> <p>5. Invite a cada pareja establecer un dialogo reflexivo sobre la actividad realizada</p> <p>6 Complemente la técnica con el Espejo escrito (ver tabla del Espejo Escrito)</p> <p>7.Enfatice que con la realización de la técnica va a ser el mismo quien reconozca las situaciones académicas y las sensaciones y pensamientos que se originan de esta y va a ser el quien dé una respuesta a las mismas</p> <p>8 Proporcione la hoja de evaluación de pares y autoevaluación</p> <p>9 Pida que realicen el proceso de autoevaluación y evaluación de pares</p>	<p>-hoja de evaluación</p> <p>-hoja de Autoevaluación</p>

Cuadro 1



Cuadro 2

¿Qué se busca con la aplicación de la técnica?

- Disminuir los estados ansiosos en el estudiante
- Racionalizar los pensamientos negativos por pensamientos más realista de la situación a fin de que el estudiante vivencie una mejor experiencia educativa

Cuadro 3

Busque un compañero de trabajo
Uno será A Y el otro B
El estudiante A será quien escucha y B será quien cuente su situación problema
Luego B tomara el lugar de A y será quien escuche, A que ahora es B debe contar la situación problema de B como si fuera suya.
Entonces B que es ahora A debe dar una solución más racional y apegada a la realidad para contrarrestar el problema presente

Tablas de Intervención

Primera Intervención
El Estudiante A escuchará a su compañero B hablar de una situación académica que despierte en el ansiedad, molestia o inquietud
Ejemplo Estudiante B: Me aterra la idea de presentarme a un examen final, ciento que voy a olvidar todo o a desmayarme

Segunda Intervención
Ahora el estudiante A toma el rol de B y y empieza a contar lo que dijo B, verbaliza las creencias irracionales subyacentes a sus problemas. En este caso A dirá lo que dijo B anteriormente: Me aterra la idea de presentarme a un examen final, ciento que voy a olvidar todo o a desmayarme

Tercera Intervención
Aquí B toma el rol de A y debe escuchar lo que A le diga luego debe discutir y debatir las creencias que presenta A y ayudarle a generar otras creencias más racionales y adaptativas
En este caso B puede decir: No te parece que es casi imposible que olvides todo, puedes olvidar si pero solo ciertas partes lo demás lo recordarás pues está guardado en tu memoria
<i>En este sentido al estar el estudiante B dando un tono racional al problema que A presenta indirectamente está respondiéndose a sí mismo a su problema pues recuerda A solo está repitiendo la situación problema de B en este sentido B está generando una respuesta racional y más real a su situación problema.</i>

Después del ejercicio invite a cada pareja a entablar un dialogo reflexivo sobre la actividad, para ello indique a los estudiantes que pueden plantear preguntas a su compañero de trabajo como:

¿Cómo te sentiste al realizar la técnica?

¿Fue complicado llegar a dar una respuesta más racional y apegada a la realidad al problema planteado?

Puede completar el ejercicio con la técnica del:

ESPEJO ESCRITO	
Necesita dos hojas, en una va a escribir su primer nombre y en la otra su segundo nombre.	
Jorge	Luis
Debe escribir lo que piensa de la situación ansiogena, que experimenta, como se siente en la hoja que tiene su primer nombre	
<i>Luis, tengo que contarte que desde hace tiempo atrás cada vez que tengo que hablar frente a la clase me siento muy tenso, las manos me tiemblan, me siento fatigado siento que el aire me falta y pienso que voy a terminar diciendo algo sin sentido, esto es muy molesto pues no puedo estar tranquilo pensando en la exposición y en lo que pueda pasar.</i>	
En la otra hoja con su segundo nombre debe contestar lo antes escrito pero con palabras que tranquilicen, alivien y busquen mitigar la ansiedad	
<i>Mira Jorge creo que debes tomarte un tiempo y respirar profundo, soltarte, hablar frente a toda la clase no es fácil, pero no olvides que eres un excelente estudiante y que a menudo te expresas bien. Recuerda, muchas veces te han felicitado tus maestros por tus presentaciones, y no pienses que dirás algo sin sentido, no puede pasar pues siempre investigas más de lo establecido y eso te ayuda a conocer el tema de estudio mejor. Relájate un poco y todo saldrá bien.</i>	
Es un dialogo donde se presenta el Yo ansioso y el Yo tranquilo el fin es que sea el mismo estudiante quien reconozca lo que teme, lo que le produce ansiedad y nazca de sí mismo una respuesta de paz, de alivio que pacifique esa ansiedad mediante el acto de escribir desde su Yo consiente según dos versiones distintas, en este caso Ansiedad y Calma.	

Elaborado por: Palma Mariela

Recuerde

La técnica del espejo escrito puede ayudar a que el estudiante exprese varias situaciones que vivencia y que por motivos personales le resulta difícil compartirlo con otra persona por lo tanto al ser una técnica que no requiere la intervención de terceros puede resultar de gran ayuda para reconocer las situaciones problema y llegar a argumentaciones racionales y agradables que van ayudar a reducir los estados de ansiedad en el estudiante de forma autónoma.

Por Último!

No olvide que la evaluación es un proceso fundamental puesto que permitirá conocer el grado de comprensión y compromiso del estudiante sobre la acción realizada.

EVALUACIÓN		
De las siguientes opciones marca con una X. Cómo te sientes luego de haber realizado la técnica		
Tranquilo	<input type="checkbox"/> Poco Tranquilo	<input type="checkbox"/> Nada Tranquilo
El hablar con otra persona acerca de situaciones que te generan malestar te ayudó a sentirte mejor		
<input type="checkbox"/> Definitivamente de acuerdo	<input type="checkbox"/> En gran parte	<input type="checkbox"/> De ninguna forma

Elaborado por: Palma Mariela

No olvide que la evaluación entre pares es un proceso fundamental puesto que permitirá reconocer el nivel de comprensión y colaboración del estudiante respecto a la técnica aplicada desde la perspectiva de otro alumno.

Evaluación

EVALUACIÓN DE PARES		
Nombre de Evaluado:	Nombre del Evaluador:	
	SI	NO
1. El desenvolvimiento fue adecuado, pues respondió a los pasos que exigía la técnica		
2. Mosto constante apertura al dialogo		
3. Proporcionó fácilmente posibles soluciones o alternativas a la situación académica problema		
4. Puede Ud. asignarle una calificación a su compañero de trabajo donde 10 es Excelente y 5 Insatisfactorio respecto a su actuar en la actividad		

Elaborado por: Palma Mariela

TEMÁTICA # 8: MÁS ALLA DE LOS LÍMITES

“La única manera de conocer los límites de lo posible es aventurarse un poco más allá de ellos, hacia lo imposible”.

Arthur C. Clarke

Objetivo: utilizar la uve heurística como estrategia metodológica que impliquen un actuar activo de los estudiantes de elevado CI de forma que se comprometan de manera más profunda en las actividades y se evada la experimentación de ansiedad en el aula.

Aplicación: toda la clase

Tiempo: indefinido

Recursos: responden según el tema y la asignatura

V HEURÍSTICA

Una V Heurística es una técnica que se utiliza como ayuda para resolver un problema o para entender un procedimiento, en el medio educativo surge al igual que los mapas conceptuales, como un instrumento para la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje; basada en ayudar aprender significativamente.

La Uve constituye un método para ayudar a estudiantes y educadores a profundizar en la estructura y el significado del conocimiento. Además, posibilita la incorporación de nuevos conocimientos a la estructura teórico-conceptual que posee el alumno. La Uve heurística involucra varios elementos en el proceso de construcción de conocimientos:

Representación Gráfica



(Tomado de: <http://ww2.educarchile.cl/portal.herramientas/planificaccion/1610/article-93732.html>)

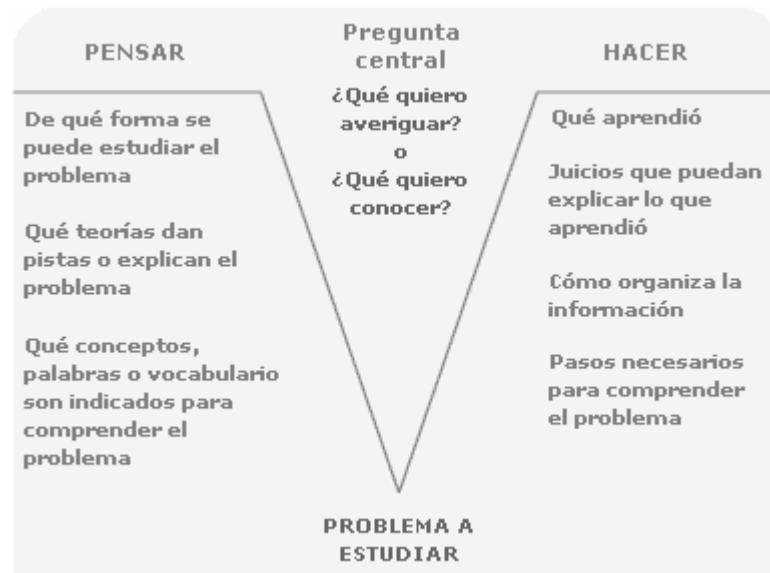
La UVE como estrategia metodológica

¿Qué hacer con los estudiantes?

Para facilitar la aplicación de la UVE con los alumnos, se puede seguir los siguientes pasos:

Pida que escriban qué es lo que quieren saber, conocer, investigar (Según el tema)
Pida a los estudiantes que señalen, escribiendo en el vértice de la UVE, qué fenómeno, objeto/acontecimiento o problema les permite saber o conocer más sobre el tema.
Solicite que que busquen en diversas fuentes de investigación que responda a lo que desean saber acerca del tema planteado.
Indiqueles que para lograr esta actividad es necesario tener claridad acerca de cómo lo van a realizar, es decir, qué registros utilizarán para hacer el seguimiento de la actividad, qué cambios observan y qué pueden concluir o afirmar a partir de ello.

Estructura básica que debe conocer el estudiante



(Tomado de: <http://ww2.educarchile.cl/portal.herramientas/planificacion/1610/article-93732.html>)

EXPLIQUE: El aprendizaje es producto de la relación de las personas con las cosas, situaciones y, sobre todo, las ideas. El diagrama UVE de Gowin, presenta en su estructura elementos que potencialmente desarrollarán capacidad de relacionar hechos naturales o artificiales con sus ideas, lo que traerá como consecuencia el desarrollo de habilidades como la observación, el descubrimiento de problemas, la búsqueda de información y documentación, su verificación, la extracción de conclusiones, la comunicación de sus resultados, así como la valoración del mismo. La uve resulta un elemento muy provechoso dentro del ámbito educativo pues busca una relación de aprendizajes basado en la plataforma cognitiva ya existente y el logro de un aprendizaje significativo ya que en la misma se da un complemento entre teoría y práctica. La uve de Gowin desarrolla varias destrezas en los estudiantes empezando desde la investigación, fomenta la curiosidad, genera una organización minuciosa de las conceptos, teorías y principios, permite reconocer palabras claves y sobre todo ayuda a que el estudiante establezca afirmaciones y juicios propios.

Esquema de la V Heurística que puede aplicarse

Tema:	
Objetivo:	
Pregunta Central:	
1 Teorías:	8 Resultado y Afirmaciones de valor:
2 Principios:	7 Afirmaciones de Conocimiento:
3 Conceptos:	6 Transformaciones:
	5 Registros:
4 Acontecimientos:	
Fuentes Bibliográficas:	

Elaborado por: Palma Mariela

EJEMPLO PRÁCTICO

Tema: Esqueleto humano
Objetivo: Reconocer los huesos que componen el esqueleto humano para su cuidado y prevención de posibles enfermedades.
Tiempo: 3 a 4 clases
Materiales: depende de la dinámica a emprender pero se puede hacer uso de: <ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos si se realizarán exposiciones • Revistas para realizar collage • Libros que respondan al tema • Maquetas ya elaboradas • Plantillas del esqueleto humano <p><i>Todos los materiales que se requieran siempre deben responder al tema de estudio y al objetivo que se persigue.</i></p>
Investigación y relación con factores externos: en este aspecto se pueden realizar visitas a centros o profesionales que explique desde un punto de vista más profundo el tema de estudio.
Forma de trabajo: individual o grupal
Secuencia:

Primero	Una vez definido el tema de estudio y objetivo que se persigue se debe reconocer ¿Qué quiero saber? Aquí se debe reconocer la/s pregunta/s central/e, lo que el estudiante va a prender. <i>En este caso una de las preguntas centrales responde a: ¿Qué es el esqueleto?</i>
Segundo	Está la parte teórica. Es decir la base conceptual que permitirá al estudiante entender mejor la situación de estudio. Están teorías, principio, leyes, así también palabras o conceptos que son parte del problema y necesitamos entender bien que son y a que responden.(Apartado 1)
Tercero	Reconocimiento de palabras claves: Aquí se escriben aquellas palabras que ocupan central atención en el tema de estudio, son complejas y necesitan investigarse a mayor profundidad (Apartado 2)
Cuarto	Organización de la información Permite que el estudiante le dé forma, sentido y significado a la información investigada desde una perspectiva propia que le permite entender mejor y recordar con mayor facilidad (Apartado 3)
Quinto	Afirmaciones de valor Se plasman los criterios que el trabajo ha generado, opiniones, conocimientos y aprendizajes alcanzados, juicios de valor sobre el tema de estudio desde una perspectiva teórica y activa. (Apartado 4)

Apartado 1

Con el tema de estudio es necesario investigar para comprender que son los huesos y todo lo referente a los mismos, semejante a lo que a continuación se expone:

Definición: Los huesos son el soporte de los tejidos blandos, y el punto de apoyo de la mayoría de los músculos esqueléticos, protegen a los órganos internos

Formación de los huesos: El embrión no contiene huesos sino estructuras de cartílago hialino. De manera gradual se produce la osificación y osteogénesis, a partir de centros de osificación constituidos por cúmulos de células especiales formadoras de hueso denominadas osteoblastos. El aparato de Golgi de los osteoblastos se especializa en la síntesis y secreción de mucopolisacáridos, y su retículo endoplasmático elabora y secreta una proteína denominada colágeno. Los mucopolisacáridos se acumulan alrededor de cada osteoblasto y los haces de fibras colágenas se embeben de esa sustancia. Todo esto junto constituye la matriz ósea; las fibras colágenas le dan

resistencia. A medida que se forma la matriz ósea, empiezan a depositarse en ellas compuestos inorgánicos como sales de calcio, que le dan al hueso su dureza característica. O sea que la osificación consta de dos procesos: 1- la síntesis de matriz ósea orgánica por los osteoblastos 2- la calcificación de la matriz. La osificación comienza en la diáfisis y avanza hacia las epífisis. Y luego aparecen centros de osificación secundaria son las epífisis. Mientras no ha terminado el crecimiento longitudinal del hueso, queda una capa de cartílago denominada cartílago epifisario entre cada epífisis y la diáfisis. La proliferación de las células del cartílago epifisario provoca el crecimiento longitudinal del hueso; cuando los huesos han alcanzado su longitud máxima, ese cartílago desaparece. Los huesos aumentan de diámetro por la acción combinada de dos clases de células: los osteoclastos y los osteoblastos. Los osteoclastos aumentan el diámetro de la cavidad medular al digerir el hueso de las paredes; los osteoblastos del periostio producen nuevo hueso en el exterior. Por este doble fenómeno, se produce un hueso con diámetro mayor y con cavidad medular más extensa.

Marcas superficiales de los huesos: Son rasgos estructurales adaptados a funciones específicas. Aparecen donde se insertan los tendones, ligamentos y fascias, o donde las arterias perforan el hueso; otras dan paso a un tendón.

Clasificación

Según su forma: huesos largos, que son tubulares, constan de diáfisis y epífisis. Tiene hueso compacto en la diáfisis y hueso esponjoso en el interior de las epífisis. Por ejemplo: el húmero del brazo.

Huesos cortos, que son cuboidales, tiene tejido esponjoso salvo en su superficie. Por ejemplo: huesos del tarso y del carpo. 3- Huesos planos, son delgados compuestos por dos placas casi paralelas de tejido óseo compacto que envuelven a otra de hueso esponjoso. Brindan protección. Por ejemplo: huesos del cráneo, esternón, omóplatos.

Huesos irregulares, que tiene forma compleja. Por ejemplo: vértebras y algunos huesos de la cara.

Huesos sesamoideos, están en algunos tendones, a los que protegen del uso y desgarrar excesivos. Por ejemplo: la rótula.

Según regiones corporales:

Cráneo

Cinturas escapulares
Caja torácica
Columna Vertebral
Extremidades superiores
Cintura pelviana
Extremidades inferiores

Enfermedades:

Osteoporosis: Enfermedad ósea que se caracteriza por una disminución de la densidad del tejido óseo y tiene como consecuencia una fragilidad exagerada de los huesos.

Osteopenia: es una disminución en la densidad mineral ósea, que puede ser una condición precursora de osteoporosis.

Osteoartritis: es una enfermedad de las articulaciones o coyunturas que afecta principalmente al cartílago. A diferencia de otras formas de artritis, la osteoartritis sólo afecta a las articulaciones y no a otros órganos internos.

Osteonecrosis: es una enfermedad causada por la disminución de flujo sanguíneo en los huesos de las articulaciones. La falta de sangre deteriora y destruye el hueso. La **osteonecrosis** también se conoce como: Necrosis avascular.

Osteosarcoma: es un tumor canceroso que se desarrolla a nivel del hueso.

Enfermedad de paget: es una enfermedad inflamatoria del tejido óseo no metabólica de causa desconocida, aunque se piensa que puede representar una neoplasia benigna de las células formadoras del hueso

Otras.

Cuidado

Dieta
Ejercicio
Revisiones Médicas

Apartado 2

Según el tema podemos citar palabras como:

Esqueleto:

Función:

Raquitismo:

Vitaminas:

Apartado 3

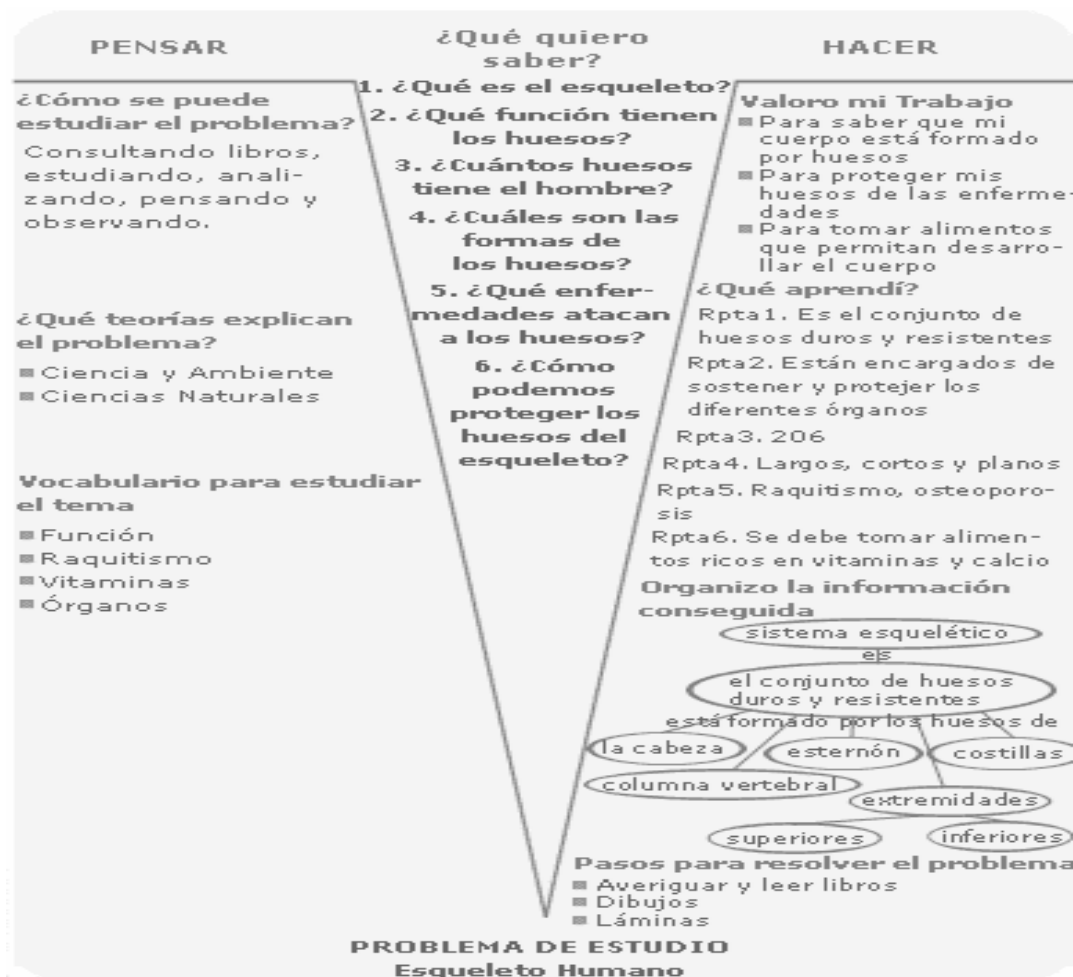
Se puede utilizar

- Organizadores gráficos
- Elaboración de resúmenes
- Redacción de ensayos

Las técnicas son variadas y responden a la forma o estilo de aprendizaje con el cual el estudiante se sienta más cómodo por ejemplo aquellos estudiantes que sean más visuales podrán apoyarse en mapas conceptuales a diferencia aquellos que sean reflexivos desarrollaran resúmenes o ensayos.

Apartado 4

Aplicada la Uve como estrategia dentro del aula y realizado el trabajo que responde a la misma con respecto al tema que se ha planteado, el trabajo se representa de la siguiente forma:



(Tomado de: <http://ww2.educarchile.cl/portal.herramientas/planificaccion/1610/article-93732.html>)

Recuerde

La investigación debe responder a varias fuentes bibliográficas, las entrevistas a profesionales o visitas a centros resulta de utilidad para una comprensión adecuada, las discusiones entre pares acerca del tema son ideales para generar más ideas, el uso de recursos didácticos visibles y palpables genera mayor interés en los estudiantes, la interrelación entre pares y el docente genera un ambiente más agradable.

Por Ultimo!

EVALUACIÓN

La evaluación dependerá del nivel de explicitación y vinculación entre los elementos de la UVE realizada por los alumnos por ejemplo:

Pregunta central	Valor	Acontecimiento/objetos:
No se identifica ninguna pregunta central	0	No se han identificado acontecimientos ni objetos
Se identifica una pregunta central, pero ésta no trata de los objetos y del acontecimiento principal ni sobre los componentes conceptuales de la UVE.	1	Se ha identificado el acontecimiento principal o los objetos y ambos son consistentes con la pregunta central. O se ha identificado un acontecimiento y varios objetos, pero son inconsistentes con la pregunta central.
Se ha identificado una pregunta central que incluye conceptos, pero no sugiere los objetos o el acontecimiento principal. O se han identificado objetos y acontecimientos erróneos en relación con el resto del ejercicio documental o de laboratorio	2	Se ha identificado el acontecimiento principal –con lo objetos correspondientes– y es consistente con la pregunta central
Se ha identificado claramente una pregunta central que incluye los conceptos que se van a utilizar y sugiere los acontecimientos principales y los objetos correspondientes	3	Igual que el caso anterior, pero también se sugiere cuáles son los datos que se van a registrar

Tomado de: <http://ww2.educarchile.cl/portal.herramientas/planificaccion/1610/article-93732.html>

Otro aspecto importante que se puede aplicar en la evaluación para obtener una percepción global es la aplicación de la evaluación de pares para ello se presenta la siguiente escala:

Evaluación de Pares

Categorías de Evaluación	1 Totalmente de acuerdo	2 En desacuerdo	3 De acuerdo	4 Totalmente de acuerdo
Asiste a las actividades de grupo				
Termina todos los trabajos asignados a tiempo				
Asiste a clase con el material leído y necesario para avanzar con el trabajo				
Escucha atentamente las presentaciones de los demás				
Contribuye a las decisiones del grupo				
Tiene dominio sobre la información que se discute				
Aporta información nueva y relevante en las discusiones que realiza el grupo				
Utiliza algún recurso para hacer más clara la presentación				
Presenta ideas lógicas y argumentos				
Realiza preguntas que promueven el entendimiento y comprensión del problema				
Comunica ideas e información claramente				

Tomado de: <http://www2.uca.es/ordenacion/formacion/docs/jifpev4-documentacion.pdf>

TEMÁTICA # 9: EL DEBATE

Objetivo: utilizar el debate como técnica didáctica que impliquen un actuar activo de los estudiantes de elevado CI de forma que se comprometan de manera más profunda en las actividades y se evada la experimentación de ansiedad en el aula.

Aplicación: toda la clase

Tiempo: indefinido

Recursos: responden según el tema y la asignatura

El debate

El debate responde a una técnica didáctica que consiste en aportar argumentos a favor y en contra de un determinado tema para que se puedan formar opiniones bien fundadas. El debate o también llamado conversación contradictoria tiene sobre todo un valor informativo por lo tanto no necesariamente se tiene que llegar a conclusiones o acuerdos comunes. El empleo de esta técnica es recomendable cuando se va a iniciar un nuevo apartado o tema del curso y se desea dar una panorámica general e inducir a los alumnos a la lectura y análisis del material.

Resulta ser una técnica muy eficaz para despertar la integración del grupo y el trabajo cooperativo y es factible emplearlo en periodos cortos y con temas específicos

Algunas características:

- Permite a todos los miembros del grupo pasar por el proceso aprendizaje al realizar las actividades.
- Posibilita que los miembros del grupo se involucren en el proceso de aprendizaje, siendo corresponsables en su desarrollo.

- Promueve el desarrollo de habilidades de interacción social al propiciar la participación, desempeñando diferentes roles durante las labores propias de la actividad.
- Estimula el espíritu de equipo, que los participantes aprendan a trabajar en conjunto.
- Promueve el sentido de pertinencia en torno a los contenidos de aprendizaje.

Desde una perspectiva de observación didáctica se presentan algunos de los criterios que propone Raths (en Zabalza, 1991 pág. 188):

Una actividad es más gratificante que otra si:

- Permite realizar la actividad y reflexionar sobre las consecuencias de sus opciones.
- Asigna a los estudiantes papeles activos, en lugar de pasivos, en situaciones de aprendizaje.
- Exige a los estudiantes que indaguen sobre ideas, aplicaciones de procesos intelectuales o problemas cotidianos, bien personales, bien sociales.
- Exige que los estudiantes examinen, “dentro de un nuevo contexto”, una idea, una aplicación de un proceso intelectual, o un problema actual que ha sido previamente estudiado.

Esquema de la técnica:

Nombre de la técnica:	
Curso:	
Número de alumnos en el grupo:	
Tema del contenido del curso que se revisará con la técnica: (Tema, unidad, objetivo)	
Momento en el que se aplicará la técnica: (Período del quimestre)	
Objetivos de la técnica: ¿Que se busca con la técnica?	
Desarrollo de la técnica:	Descripción de los pasos de la técnica,
Preparación del ejercicio.	Selección del tema Investigación y recopilación de información Elaboración de Objetivos
Reglas para su ejecución en el aula o fuera de ésta.	Depende de la dinámica empleada por el docente y las características del grupo al

	que este dirigido
Roles de los participantes.	Intervención: argumentos a favor y en contra. La intervención debe basarse en el respeto mutuo.
Actividades del ejercicio.	Forme grupos de 4 personas Determine un tema por cada dos grupos Explique que de los dos grupos uno tiene que presentar argumentos a favor del tema de estudio y el otro tiene que presentar una perspectiva en contra acerca del mismo tema Solicite a los estudiantes investigar en el mayor número de fuentes sobre el tema que poseen Cada miembro del grupo debe dominar bien el tema y proponer argumentaciones claras y ricas en información Los estudiantes deben presentar información documentada acerca de su tema, solo un trabajo por grupo El debate debe desarrollarse en la clase los dos grupos deben proporcionar sus argumentaciones Lo estudiantes de los otros grupos observan a los debatientes mientras esperan su turno.
<input type="checkbox"/> Conclusiones.	Las conclusiones serán el resultado de la intervención de cada grupo recuerde que no necesariamente van a terminar a posiciones similares
Tiempo requerido	Responde al tema, número de grupos participantes
Material requerido	Si es necesario puede hacer uso de materiales
Observaciones y recomendaciones	Más que al tema propuesto se enfoca en la aplicación de la técnica. Puede hacerse de forma conjunta docente y estudiantes. Se debe reconocer aspectos positivos y negativos del empleo de la técnica.

(Tomado de: http://sitios.itesm.mx/va/dide/documentos/inf-doc/Est_y_tec.PDF)

El debate: una visión más detallada

Descripción del proceso: los alumnos se dividen en equipos de 4 integrantes cada uno.

A cada equipo se le asigna una pareja (equipo)

Durante el debate cada equipo utiliza estrategias de argumentación propias para el tipo de público al que se enfrenta y que le permita defender eficientemente su postura ante el equipo contrario.

La práctica consta de dos partes, la del trabajo escrito y la de la práctica oral.

Cada equipo debe presentar sólo un trabajo escrito, en el que cada uno de los integrantes redacta la parte que le tocó argumentar incluyendo puntos tales como:

Cuál es su posición;
Cuál es la secuencia lógica de sus argumentos;
Cuál es su discurso con introducción, justificación y enlace con el tema
Cuál es el argumento que debe refutar o defender y las ideas de las que se sirve para hacerlo;
De qué apoyos verbales dispone y la bibliografía que utilizó para encontrar información con el fin de construir su estrategia de argumentación.

En la parte oral, en una sesión en el aula, el equipo cuya propuesta va en contra del "estatus quo", inicia su presentación en el aula exponiendo los argumentos que han considerado adecuados para defender su posición frente al público; Mientras tanto, los integrantes del equipo contrario refutan tales argumentos.

Mediante esta actividad, los alumnos aprenden a planear una estrategia general de defensa o de refutación de una postura, analizando el público al cual van a dirigirse con el propósito de construir los argumentos más efectivos y las estrategias más adecuadas de presentación de información (como lenguaje verbal y no verbal) en grupos que les aseguren la victoria de su proposición. Además, los alumnos sintetizan y evalúan los argumentos presentados por el equipo contrario sometiéndolos a un

proceso de análisis crítico que les permite encontrar en ellos los puntos débiles y les ayuda a crear estrategias de argumentación efectivas.

Otro punto importante es que genera un sentido de pertinencia mayor involucramiento de los estudiantes en el tema de estudio volviéndose entonces en una práctica de aprendizaje interactivo.

Aprendizajes que se promueven en esta actividad: capacidad de análisis, síntesis y evaluación, pensamiento crítico, habilidades de comunicación oral y escrita.

EJEMPLO PRÁCTICO

Técnica del Debate

Asignatura: Pensamiento filosófico

Tema: La Eutanasia

Objetivo de estudio: analizar el tema de la eutanasia y el impacto de la misma en la sociedad actual

Curso: 3ro BGU

Tiempo de Empleo: Noviembre, primer quimestre del año lectivo.

Número de Estudiantes: 24

Descripción del proceso: los alumnos se dividen en 6 equipos de 4 integrantes cada uno. A cada equipo se le asigna una pareja (equipo), de manera que resultan 3 temas para Debatir.

Los trabajos escritos deben ser entregados al maestro

Luego se procede al debate en el aula

Para cerrar el debate es necesario que los miembros del grupo aporten con una conclusión.

A continuación se presenta un ejemplo del debate en el aula:

Grupo A	Grupo B
Argumentos a Favor	Argumentos en Contra
<p>La eutanasia debe ser un derecho, pues su práctica permite evitar un sufrimiento no deseado y que en la mayoría de los casos no tiene ya una respuesta, acaso es humano ver a una persona padecer ya sin ganas de seguir vivo por el dolor tal vez de una enfermedad terminal, donde una familia se ata no más que al dolor de aquel ser al que ama y ahora lo ve postrado en una cama donde lo cobija el dolor y la desesperanza. La eutanasia impide que se les alargue la vida artificialmente con tratamientos invasivos y costosos, que a lo sumo logran unas semanas o meses más de vida: las diálisis renales, las dosis de insulina, los tratamientos agresivos para mantener el corazón latiendo. En este sentido donde queda el derecho a vivir una vida buena, digna, entre el sufrimiento ya estos conceptos no tienen significado la vida ya no existe.</p>	<p>La eutanasia va contra el principio de respeto a la vida, La vida es un derecho inviolable por lo tanto no se puede decidir terminar con la misma, es necesario considerar que la investigación avanza cada vez más y que la medicina se perfecciona gracias al avance tecnológico, entonces si la sociedad se apega a la eutanasia el esfuerzo de investigación médica disminuiría ya la responsabilidad social sería un concepto vacío. La vida es un regalo en todo sentido y terminar con ella se convierte en un acto atroz y violento.</p>
Conclusiones	
Grupo A	Grupo B
<p>La eutanasia puede considerarse una respuesta a todo aquello que representa un dolor que no tiene ya ninguna solución, claro está siempre es necesario reconocer que la vida es un derecho pero esta vida debe ser digna, plena, no relegada a maquinas artificiales que alargan un existir doloroso y que plasma de cualquier forma la muerte.</p>	<p>La vida debe ser respetada, no se puede caer en un facilismo donde la persona desprecie su propia existencia, mientras la sociedad, estado y múltiples investigaciones proporcionan esfuerzos y condiciones que pueden responder a su situación.</p>

Elaborado por: Palma Mariela

Evaluación

La evaluación puede hacerse mediante pares en este sentido aquellos estudiantes que estén de observadores de los grupos debatientes pueden asignar una calificación de 5 a 10 a cada grupo dependiendo de la solvencia de los argumentos planteados.

Técnica del Debate	
Evaluación	
Instrucción; asigne una calificación de 5 (poco satisfactorio) a 10 (muy satisfactorio) marcando con una X a cada grupo dependiendo de la solvencia de los argumentos planteados.	
Grupo A	Grupo B
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
Observaciones y recomendaciones para el grupo:	Observaciones y recomendaciones para el grupo:

Elaborado por: Palma Mariela

TEMÁTICA # 10: DINÁMICAS

“La felicidad se alcanza cuando, lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía”.

Gandhi.

Objetivo: utilizar dinámicas en el aula como estrategia lúdica para reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes con elevado CI


Indicaciones generales: el docente debe tener conocimiento claro de la temática de la dinámica en casos que así lo amerite poseer los determinados materiales y buscar la interacción de todos los estudiantes.

Algunas Dinámicas que pueden realizarse


DINÁMICA: ESTO ES UN ABRAZO	
Objetivo	Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
Participantes	El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipos de grupos niños, adolescentes y adultos.
Tiempo	La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 10 - 15 minutos. Esto depende del número de integrantes del grupo
Material	No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.
Lugar	esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.
<p>Procedimiento:</p> <p>Todos los integrantes del grupo se sientan formando un círculo. Por orden y de uno en uno, le dice cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: “¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?”. La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta:” NO, NO LO SÉ”.</p> <p>Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: “NO LO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO”.</p> <p>Se vuelven a dar otro abrazo, la persona que le han abrazado, realiza la misma pregunta a su compañero de la derecha, realizando la misma operación que habían realizado anteriormente con el/ella. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan sido abrazados y hayan abrazado.</p>	




DINÁMICA: EL ESPEJO

DINÁMICA: EL PARACAIDISTA CONFIADO		
Objetivo	Crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo.	 https://www.google.com.ec/search?q=imagen
Participantes	El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipos de grupos niños, adolescentes y adultos.	
Tiempo	La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 10 - 15 minutos. Esto depende del número de integrantes del grupo	
Material	No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.	
Lugar	esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.	
Procedimiento: Los participantes del grupo, realizan dos filas todos puestos en pie (una enfrente de otra) con los brazos extendidos. Con una separación suficiente para que haya espacio y de tal forma que la persona que caiga encima de los brazos de los componentes de dichas filas no caiga al suelo. Otro participante, desde una altura superior donde están formadas sendas filas, se tirará hacia los brazos de los integrantes del grupo. Estos agarrarán al participante que se lanza para que no caiga al suelo. El participante que se tira, debe tener plena confianza en sus compañeros, sabiendo que éstos van a evitar su caída.		


Elaborado por: Palma Mariela

DINÁMICA: CONTRARIOS		
Objetivo	lograr que los estudiantes liberen energía y tensión	 https://www.google.com.ec/search?q=imagen
Participantes	El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipos de grupos niños, adolescentes y adultos.	
Tiempo	La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 10 - 15 minutos. Esto depende del número de integrantes del grupo	
Material	No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.	
Lugar	esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.	
Procedimiento: El juego consiste en hacer siempre lo contrario de lo que manda el jefe. Si, por ejemplo, manda: - ¡tener firme! los cuatros jugadores deben soltar el lienzo. El jugador que no ejecute las ordenes al contrario o se demore para hacerlo, será reemplazado por uno de los espectadores. Será vencedor el que dure más tiempo recibiendo y cumpliendo las ordenes en la formación señalada.		

Elaborado por: Palma Mariela

DINÁMICA: VENENO		
Objetivo	lograr que los estudiantes liberen energía y tensión	 https://www.google.com.ec/search?q=imagen
Participantes	El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipos de grupos niños, adolescentes y adultos.	
Tiempo	La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 10 - 15 minutos. Esto depende del número de integrantes del grupo	
Material	No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.	
Lugar	esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.	
Procedimiento: Se aparta a un miembro del grupo que será el veneno. Luego se forma un círculo con los demás tomados de las manos. La persona que es el veneno se coloca justo en medio del círculo y podrá dar tres órdenes: DERECHA, IZQUIERDA y VENENO. Cuando este diga DERECHA o IZQUIERDA el círculo girará al lado correspondiente alrededor del veneno, y cuando diga VENENO todos se estiran todo lo que puedan sin soltarse ni tocar al veneno. Los que se suelten o toquen al veneno, pasarán dentro del círculo y serán venenos también. Se repite el proceso hasta que ya no se pueda cerrar el círculo a causa de la gran cantidad de venenos que hay en el centro. Entonces los del círculo serán los ganadores.		

Elaborado por: Palma Mariela

DINÁMICA: SALUDOS		
Objetivo	lograr que los estudiantes liberen energía y tensión	 https://www.google.com.ec/search?q=imagen
Participantes	El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipos de grupos niños, adolescentes y adultos.	
Tiempo	La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 15- 20 minutos. Esto depende del número de integrantes del grupo	
Material	No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.	
Lugar	esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.	
Procedimiento: El animador comienza con una historia: "Yo he viajado mucho alrededor del mundo y he aprendido muchos saludos: Fui a la India y llegando me dijeron JAO (poniendo la mano derecha hacia adelante, como un jefe indio), llegando a Japón Honorable señor (y se inclina haciendo una reverencia), en Hawai, ha loa loa , (haciendo como hawaiano), y en México, Hola que tal (con la mano derecha como si diera un apretón de mano)". El animador pide a los jóvenes tienen que hacer todo lo que dice y no		

lo que el hace. Por ejemplo cuando dice JAO y levanta la mano derecha hacia delante y todos tienen que hacer lo mismo, el juego se acelera, el animador dice uno de los saludos pero hace los movimientos de otro, por ejemplo dice Hola que tal y hace una reverencia. La idea es que los jóvenes se equivoquen al ir todo más rápido.

Elaborado por: Palma Mariela

EVALUACIÓN DE LOGROS (Marque con una X el desempeño de los alumnos según la siguiente escala donde 0 es nulo y 10 es máximo)

1.- Conciencia del tipo de relaciones interpersonales que establecen									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ningún miembro es consciente del tipo de relaciones que establecen dentro del grupo pese a que algunas de ellas sean dañinas para algunos de sus miembros								Los miembros tienen una visión clara de cuáles son los tipos de relación que tienen entre ellos y diferencian cuáles les son beneficiosas y cuáles no	

Tomado de: <http://www.gazteforum.net/pictures/dokumentazioa/dinamicas.pdf>

2.- Identificación de capacidades personales para establecer relaciones sociales									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ningún miembro tiene identificadas sus capacidades, habilidades y potencialidades para establecer relaciones sociales								Los miembros tienen identificadas sus capacidades, habilidades y potencialidades para establecer relaciones sociales	

Tomado de: <http://www.gazteforum.net/pictures/dokumentazioa/dinamicas.pdf>

3.- Nivel de apoyo emocional interpersonal en el grupo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No se perciben entre ellos como apoyo emocional en momentos de dificultad de alguno de los miembros incluso puede								Habitualmente se dan apoyo emocional entre ellos cuando algún miembro lo requiere el grupo le aporta contención y le da orientaciones	

decirse que algunas relaciones intragrupo pueden considerarse como maltrato emocional		positivas
---	--	-----------

Tomado de: <http://www.gazteforum.net/pictures/dokumentazioa/dinamicas.pdf>

6.7. Impactos

Con la aplicación de la propuesta se espera reducir los niveles de ansiedad presentes en los estudiantes que poseen un coeficiente intelectual superior al promedio, ansiedad que es producida por diversos factores dentro del medio educativo y específicamente en el desenvolvimiento de las actividades académicas a las que están sometidos por tanto al conocer los docentes variar técnicas para disminuir y a la vez contrarrestar esta ansiedad en estos estudiantes el propósito es mejorar no más que su experiencia educativa.

Impacto Pedagógico

Conocimiento de los docentes de las diversas áreas del conocimiento de estrategias, principios y técnicas de reducción de los niveles de ansiedad en los estudiantes dentro del ajetreado medio académico.

Impacto Educativo

Los estudiantes vivencian un ambiente que reconoce la parte cognitiva y emocional dentro de un contexto donde ahora los diversos miembros adoptan técnicas encaminadas al bienestar y mejora constante de sus discentes desde una visión que adopta el principio de integridad para un desarrolla más adecuado, más humano.

Impacto Psicológico

El ser humano merece reconocerse como un ser poseedor de inteligencia pero más aún un es necesario resaltar el aspecto emocional y afectivo, entonces el conocimiento y ejecución de las técnicas en el medio educativo matizan a la vez el misterioso y al mismo tiempo encantador mundo de la psiquis humana, simplemente el aspecto psicológico, las técnicas y estrategias usadas son transformadores, mecanismos de ayuda inmediata que permiten una mejor experiencia educativa y humana del ser en formación.

6.8. Difusión

La difusión y por tanto conocimiento de la guía se la hará mediante la socialización y entrega de la documentación correspondiente

6.9. Bibliografía

BAEZA, J., BALAGUER, G., BELCHI, I., CORONAS, M., GUILLAMÓN, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. España: Díaz de Santos.

BUITRÓN, Indira & ORTIZ, José. (2012). *"Influencia de las inteligencias: lógica matemática y espacial en el rendimiento académico en el área de matemáticas de los estudiantes de octavo grado de educación básica del colegio nacional Ibarra periodo académico 2011-2012; Manual de razonamiento lógico matemático para potenciar el rendimiento académico."* (Tesis Pregrado). Universidad Técnica del Norte. Ibarra, Ecuador.

- CARA, I. (2009). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. (Segunda ed.). España: Declée de Brouwer.
- CASTEJON COSTA, Juan & NAVAS MARTINES, Leonardo. (2011). *Dificultades y trastornos de aprendizaje y del desarrollo infantil y primaria*. España: Club Universitario.
- CLARK, D. & BECK, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: ciencia y práctica*. New York, USA: Desclée de Brouwer.
- CONSUEGRA, A. (2010). *Diccionario de psicología*. (Segunda ed.). Bogotá: Eoe Ediciones.
- DORSCH, F. (2013). *Diccionario de psicología*. Barcelona: Herder.
- GREGORY, R. (2012). *Pruebas Psicológicas. Historias, principios y aplicaciones*. México: Pearson.
- LUCIANI, J. (2010). *Como superar la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Amant.
- MILLARES MUÑOZ, Fernando & CIMA MUÑOZ, Amable. (2011). *Escuela y psicopatología*. Madrid: CEU.
- MORRIS, Charles, & MAISTO, Albert. (2011). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. Castellón: Publicaciones de la universidad Jaume.
- ROCA, E. (2005). *Como superar el pánico: con o sin agorafobia. Programa de autoayuda*. (Cuarta ed.). Valencia: Acde Ediciones.
- RUIZ, M., DÍAZ, I., VILLALOBOS, A. (2012). *Manual de teorías cognitivo conductuales*. España: Edición Desclée de Brouwer.
- SCHULTZ, D. & SCHULTZ, S. (2010). *Teorías de la personalidad*. México: Cengage Learning.

SOUTULLO, E. & FIGUEROA, A. (2012). *Convivir con niños y adolescentes con ansiedad*. Buenos Aires: Panamericana.

STANDAERT, R. & TROCH, F. (2011). *Aprender a enseñar: una introducción a la didáctica general*. Ecuador: Acco Lovaina/Voorburg.

SUE, D., WING, D. Y SUE, S. (2010). *Psicopatología comprendiendo la conducta anormal*. México: Cengage Learning.

TIRADO, F. (2010). *Psicología Educativa*. Mexico: Mc Graw Hill.

TRICKETT, S. (2012). *Superar la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Hispano Europea.

6.9.1 Lincografía

AGUILAR GARDUÑO, Maria, MELÉNDEZ BALBUENA, Lidia y ARROYO AGUILAR, Alan. (2011). *Cociente de inteligencia y evaluación*. Facultad de ciencias químicas BUAP. Puebla. Recuperado el Noviembre 2014 de <http://www.izt.uam.mx/newpage/contactos/download/contactos83.pdf>

BAEZA, J., (2013). *Clínica de la Ansiedad*. Valencia. Recuperado el 17 de Abril de 2015, de <http://www.clinicadeansiedad.com/02/48/Sintomas-dela-Fobia-Social:-Criterios-Diagnósticossegun-las-Clasificaciones-Internacionales.htm>

BERTOGLIA, L. (2005). *Ansiedad y su relación con el aprendizaje*. Psicoperspectivas. Revista de la escuela de Psicología. Facultad de Filosofía y Educación. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, vol. IV / 2005 (pp. 13-18). Recuperado el diciembre de 2014, de

<http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/18/18>

CUEVAS, Fabiola. (2013). *Ser inteligente se relaciona con sentir ansiedad*. Recuperado el Noviembre de 2014, de <http://desansiedad.com/Serinteligenteserrelacionaconsentiransiedad>

FERNÁNDEZ, T. (2009). *Módulo 1: Introducción al concepto de Altas Capacidades Intelectuales*. Recuperado el 20 de Abril del 2015 de http://micolederiogordo.files.wordpress.com/2009/10/modulo_1_introduccion_al_concepto_de_sobredotacion_intelectual.pdf

GIL, J., SOLANO, F., TOBAJA, L., MONFORT, P. (2013). *Propuesta de una herramienta didáctica basada en la V de Gowin para la resolución de problemas de física*. Universidad de Extremadura. Mérida, España. *Revista Brasileira de Ensino de Física*, v,35, n. 2, 2402 (2013). (pp. 2-12). Recuperado el 17 de Abril del 2015 de: <http://www.sbfisica.org.br/rbef/pdf/352402.pdf>

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. (2008). *Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria del ministerio de sanidad y consumo de España*. Recuperado el 15 de Marzo del 2015 de http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_resumen.pdf

MORZÓN. M. (2013). *Prevalencia de los niveles de ansiedad en alumnos de la universidad interamericana*. (Tesis Pregrado). Universidad abierta interamericana sede regional Rosario. Buenos Aires. Recuperado el Junio de 2015 de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114036.pdf>

RUIZ, A. & LAGO, B. (2005). *Trastornos de la ansiedad en la infancia y en la adolescencia*. Curso de Actualización Pediatría 2005. Madrid:

Exlibris Ediciones; 2005. P. 265-280. Recuperado el Marza del 2015 de <http://scp.com.co/descargassaludmental/Trastornos.pdf>

ANEXOS

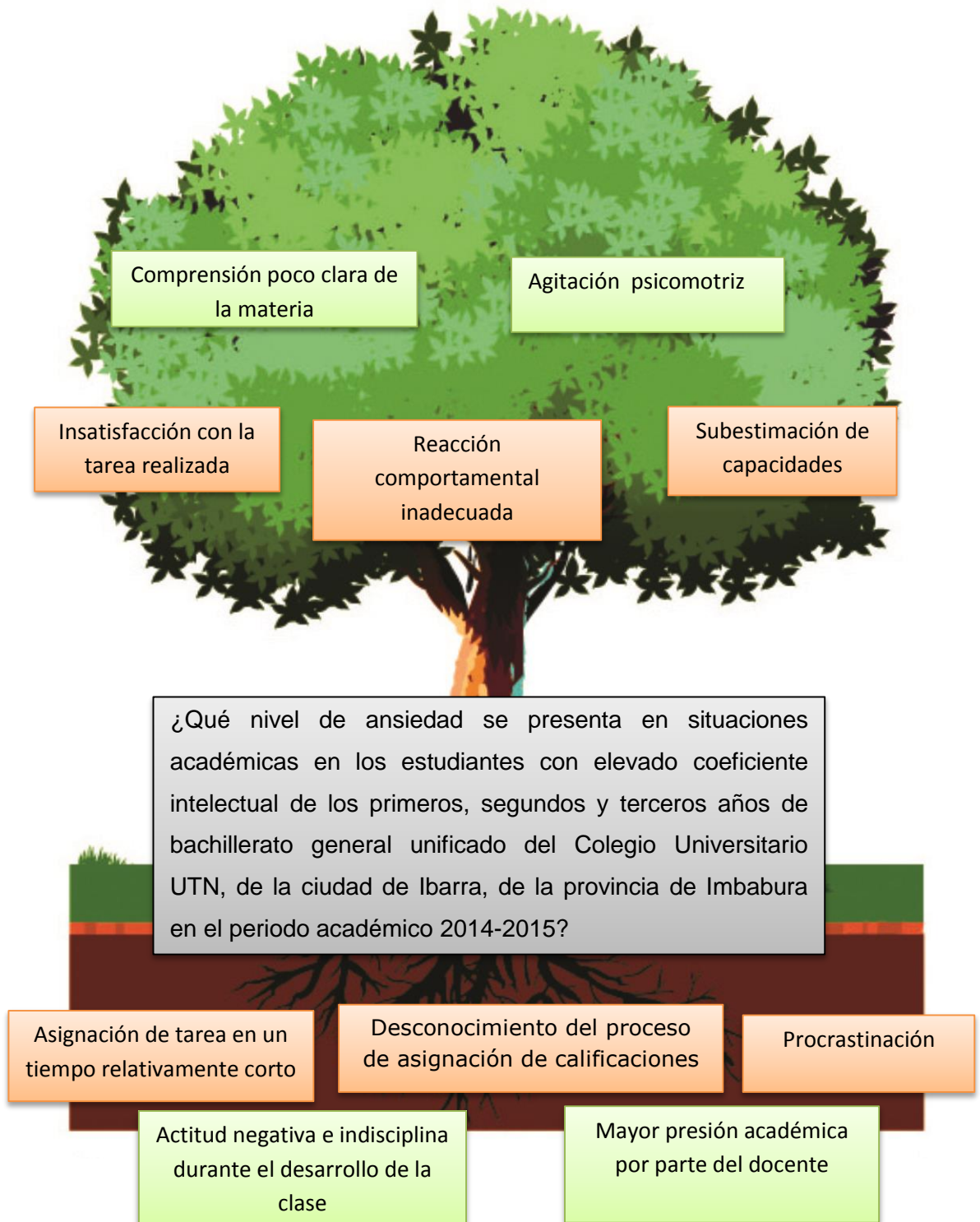


ANEXO 1: FODA

COLEGIO UNIVERSITARIO UNT	
Fortalezas	Debilidades
Colaboración constante de toda la comunidad educativa en situaciones que se presentan en la institución	Comportamiento ansioso de los estudiantes
Organización y responsabilidad en la ejecución de tareas de la planta docente	Interacción en el aula deficiente
Corresponsabilidad que se percibe entre padres y docentes sobre el actuar de los estudiantes	Inquietud en el aula
Presencia del DECE que actúa como eje de apoyo al proceso de enseñanza aprendizaje	Actitudes poco adecuadas dentro del aula
Realización de adaptaciones curriculares para estudiantes con necesidades educativas específicas	Comportamiento impulsivo de algunos estudiantes en el aula
Elaboración y ejecución de proyectos de prevención	Nerviosismo y preocupación que muestran los alumnos en las horas clase
<p>Lo expuesto responde a información que los docentes y estudiantes de forma aleatoria proporcionaron desde una visión general de los primeros, segundos y terceros años de bachillerato. Como respuesta a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Puede mencionar algunos aspectos que considera son puntos débiles que afectan al estudiantado?</p> <p>¿Puede mencionar algunos aspectos que Ud. considera son fortalezas dentro de la Institución?</p>	

Elaborado por: Palma Mariela

ANEXO 2: Árbol de Problemas



ANEXO 3: Matriz de Coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>Qué nivel de ansiedad se presenta en situaciones académicas en los estudiantes con elevado coeficiente intelectual de los primeros, segundos y terceros años de bachillerato general unificado del colegio universitario UTN, de la ciudad de Ibarra, de la provincia de Imbabura en el periodo académico 2014-2015.</p>	<p>Determinar los niveles de ansiedad en situaciones académicas en estudiantes con elevado coeficiente intelectual elevado de los primeros, segundos y terceros años de bachillerato general unificado del colegio universitario UTN, de la ciudad de Ibarra, de la provincia de Imbabura en el periodo académico 2014-2015.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Es adecuado identificar a los estudiantes con elevado coeficiente intelectual a través de la aplicación de instrumentos psicotécnicos?</p> <p>¿Por qué es importante diagnosticar los principales factores que producen ansiedad en los estudiantes con coeficiente intelectual elevado?</p> <p>¿Qué bases científico teóricas serian adecuadas para elaborar una guía con estrategias para el control de la ansiedad enfocada en los problemas identificados con los alumnos de CI alto?</p> <p>¿Es fundamental socializar la guía elaborada a la comunidad educativa?</p>	<p>1 Identificar a los estudiantes con elevado coeficiente intelectual a través de la aplicación de los instrumentos psicotécnicos.</p> <p>2 Diagnosticar los principales factores que producen ansiedad en los estudiantes con coeficiente intelectual elevado.</p> <p>3 Elaborar una guía con estrategias para el control de la ansiedad enfocada en los problemas identificados con los alumnos de CI alto.</p> <p>4 Socializar la guía con estrategias para el control de la ansiedad a la comunidad educativa.</p>

Elaborado por: Mariela Palma

ANEXO 4: Esquema de la Entrevista Semiestructurada

Entrevista Semiestructurada

Institución: Colegio Universitario UTN

Dirigida a: Estudiantes de los Primeros, Segundos y Terceros años de BGU

Objetivo: obtener información base de los discentes sometidos a investigación de forma que lo obtenido en la entrevista solviente la ejecución completa del estudio que responde a niveles de ansiedad en situaciones académicas en estudiantes con elevado coeficiente intelectual del Colegio universitario UTN en el periodo académico 2014-2015.

Factores:

Área	Posibles variantes presentes	Preguntas de Inicio
Personal	Sentimientos Actitudes Comportamiento	¿Comúnmente cómo te sientes en el aula de clases?
Social	Relaciones Docentes compañeros	¿Te es fácil relacionarte con las demás personas?
Académica	Exposiciones en clase Exámenes Trabajos Finales Tiempo dado para realizar una actividad Asignación de calificaciones	¿Me puedes decir que piensas y cómo te sientes acerca de las siguientes actividades? ¿Algunas situaciones académicas te resultan estresantes o molestas?
Reacciones frecuentes frente a determinadas situaciones académicas	Molestia Enojo Inquietud Nerviosismo	¿Cómo reacciona comúnmente frente a estas situaciones académicas? (Exámenes, Trabajos Finales, otros)

Elaborado por: Mariela Palma

**ANEXO 5: Test Terman-Merril de Coeficiente Intelectual
HOJA DE RESPUESTAS TERMAN MERRILL**

SERIE I		SERIE II		SERIE III		SERIE IV		SERIE V		SERIE VI		SERIE VII		SERIE VIII		SERIE IX		SERIE X	
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11		11		11		11		11	
12				12		12		12		12		12		12		12		12	
13				13		13				13		13		13		13		13	
14				14		14				14		14		14		14		14	
15				15		15				15		15		15		15		15	
16				16		16				16		16		16		16		16	
				17		17				17		17		17		17		17	
				18		18				18		18		18		18		18	
				19						19		19							
				20						20		20							
				21															
				22															
				23															
				24															
				25															
				26															
				27															
				28															
				29															
				30															
T		T		T		T		T		T		T		T		T		T	
A		A		A		A		A		A		A		A		A		A	
E		E		E		E		E		E		E		E		E		E	

NOMBRE:

EDAD:

F/N:

Curso:

CI _____

ANEXO 6: Escala H.A.D Modificada

ESCALA H.A.D. (Modificada)

Nombre del encuestado:

Edad:

Fecha:

Al aplicarse la prueba de coeficiente intelectual y por tanto reconocer que su NIVEL COGNITIVO responde a las expectativas planteadas para la investigación, se presenta el siguiente cuestionario, con la finalidad de conocer sobre los principales indicadores de su estado emocional. Se ruega que muy objetivamente señale su apreciación marcando con una (X) aquella opción que se apegue a su realidad.

ITEMS	0	1	2	3
	Nunca	De vez en cuando	En gran parte	Siempre
1A.- Me siento tenso/a o nervioso/a:				
2A.- Siento una especie de temor como si algo malo fuera a pasar				
3A.- Tengo la cabeza llena de preocupaciones:				
4A.- Soy capaz de permanecer sentado, tranquilo y relajado				
5A.- Experimento una desagradable sensación de nervios				
6A.- Me siento inquieto como si no pudiera parar de moverme				
7A.- Experimento de repente sensación de angustia y temor				

8A.- Me producen constante preocupación los exámenes				
9A.- Considero que los maestros son más exigentes con migo que con los demás				
10A.- La idea de tener que hacer una actividad académica en poco tiempo me pone intranquilo				
11A.- Cuando me asignan responsabilidades me preocupa la idea de no cumplirla a cabalidad				
12A.- El tener que trabajar en equipo me produce nerviosismo y malestar.				
13A.- El tiempo de espera para conocer la calificación que he alcanzado en un examen me pone tenso.				
14A.- Cuando los resultados de una actividad emprendida no son los que esperaba tiendo a auto - cuestionarme				
15A.- Muevo piernas, pies, manos u objetos en la espera de la publicación o asignación de una calificación.				
16A.- Me angustia la idea de tener que exponer algún trabajo frente a toda la clase				
17A.- Me produce malestar el realizar una tarea que es más difícil de lo común (aumento de apetito, mayor sudoración, falta de concentración, entre otros)				
18A.- Experimento una sensación de nerviosismo cuando las actividades académicas exigen mayor interacción grupal				
19A.- El tener que realizar una actividad académica en un tiempo determinado me angustia tanto que no puedo concentrarme como debería				

20A.- La idea de tener muchas tareas y poco tiempo me provoca una sensación desagradable (aumento de apetito, mayor sudoración, falta de concentración, entre otros)				
--	--	--	--	--

¿Qué aspectos de la parte académica te producen ansiedad?

.....

.....

.....

.....

.....

Resultados:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ANEXO 7: Certificación de la aplicación de los instrumentos

COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología Ibarra – Ecuador

Ibarra, 13 de Julio del 2015

CERTIFICADO

Certifico que la señorita PALMA AGUIRRE MARIELA PATRICIA con número de cédula 100404708-8 aplicó las encuestas a los y estudiantes de los PRIMEROS, SEGUNDOS, TERCEROS DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO del Colegio Universitario "UTN" 2014-2015, como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: **"NIVELES DE ANSIEDAD EN SITUACIONES ACADEMICAS EN ESTUDIANTES CON ELEVADO COEFICIENTE INTELECTUAL DE LOS PRIMEROS SEGUNDOS Y TERCEROS DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN, DE LA CIUDAD DE IBARRA, DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO ACADEMICO 2014-2015"**. Acción que se llevó a cabo el día 13, 14 Y 15 DE ABRIL Y 15, 16 DE JUNIO del 2015.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,

 **COLEGIO UNIVERSITARIO**
INSPECCION GENERAL
IBARRA - ECUADOR


Lic. HERNAN SARMIENTO
INSPECTOR GENERAL

ANEXO 8: Certificación de la Socialización de la Propuesta

COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología Ibarra – Ecuador

Ibarra, 22 de Julio del 2015

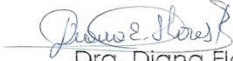
CERTIFICADO

Certifico que la señorita PALMA AGUIRRE MARIELA PATRICIA con número de cédula 100404708-8, socializó la propuesta con tema "GUÍA CON ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN SITUACIONES ACADÉMICAS ENFOCADA A ALUMNOS CON ELEVADO COEFICIENTE INTELLECTUAL. Con los docentes, como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: "NIVELES DE ANSIEDAD EN SITUACIONES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES CON ELEVADO COEFICIENTE INTELLECTUAL DE LOS PRIMEROS, SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" DE LA CIUDAD DE IBARRA, DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2013 - 2014. "Acción que se llevó a cabo en el día de 20 de Julio del 2015.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,


Lic. HERNÁN SARMIENTO
INSPECTOR GENERAL


Dra. Diana Flores
RECTORA



ANEXO 9: Aplicación de los instrumentos: Terman-Marril y E. H.A.D (M)



Fuente: Colegio Universitario UTN



Fuente: Colegio Universitario UTN



Fuente: Colegio Universitario UTN



Fuente: Colegio Universitario UTN

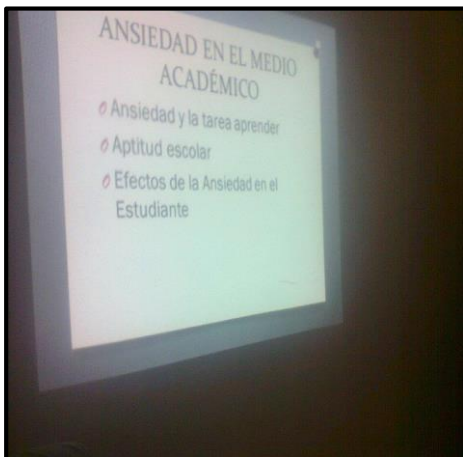
ANEXO 10: Socialización de la Propuesta Alternativa



Fuente: Colegio Universitario UTN



Fuente: Colegio Universitario UTN



Fuente: Colegio Universitario UTN



Fuente: Colegio Universitario UTN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1004047088		
APELLIDOS Y NOMBRES:	PALMA AGUIRRE MARIELA PATRICIA		
DIRECCIÓN:	CARCHI- MIRA		
EMAIL:	mary-pat1@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0997636722

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“NIVELES DE ANSIEDAD EN SITUACIONES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES CON ELEVADO COEFICIENTE INTELECTUAL DE LOS PRIMEROS, SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN, DE LA CIUDAD DE IBARRA, DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2014-2015”
AUTOR (ES):	PALMA AGUIRRE MARIELA PATRICIA
FECHA: AAAAMMDD	2015/11/23
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO

SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN LA ESPECIALIDAD DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL
ASESOR /DIRECTOR:	MSC. HENRY CADENA

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Palma Aguirre Mariela Patricia, con cédula de identidad Nro. 1004047088, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 23 días del mes de Noviembre de 2015

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre:*Palma Aguirre Mariela Patricia*



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Palma Aguirre Mariela Patricia con cédula de identidad Nro. 1004047088, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "NIVELES DE ANSIEDAD EN SITUACIONES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES CON ELEVADO COEFICIENTE INTELECTUAL DE LOS PRIMEROS, SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN, DE LA CIUDAD DE IBARRA, DE LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL PERIODO ACADÉMICO 2014-2015", que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 23 días del mes de Noviembre de 2015

(Firma) 
Nombre: Palma Aguirre Mariela Patricia
Cédula: 1004047088