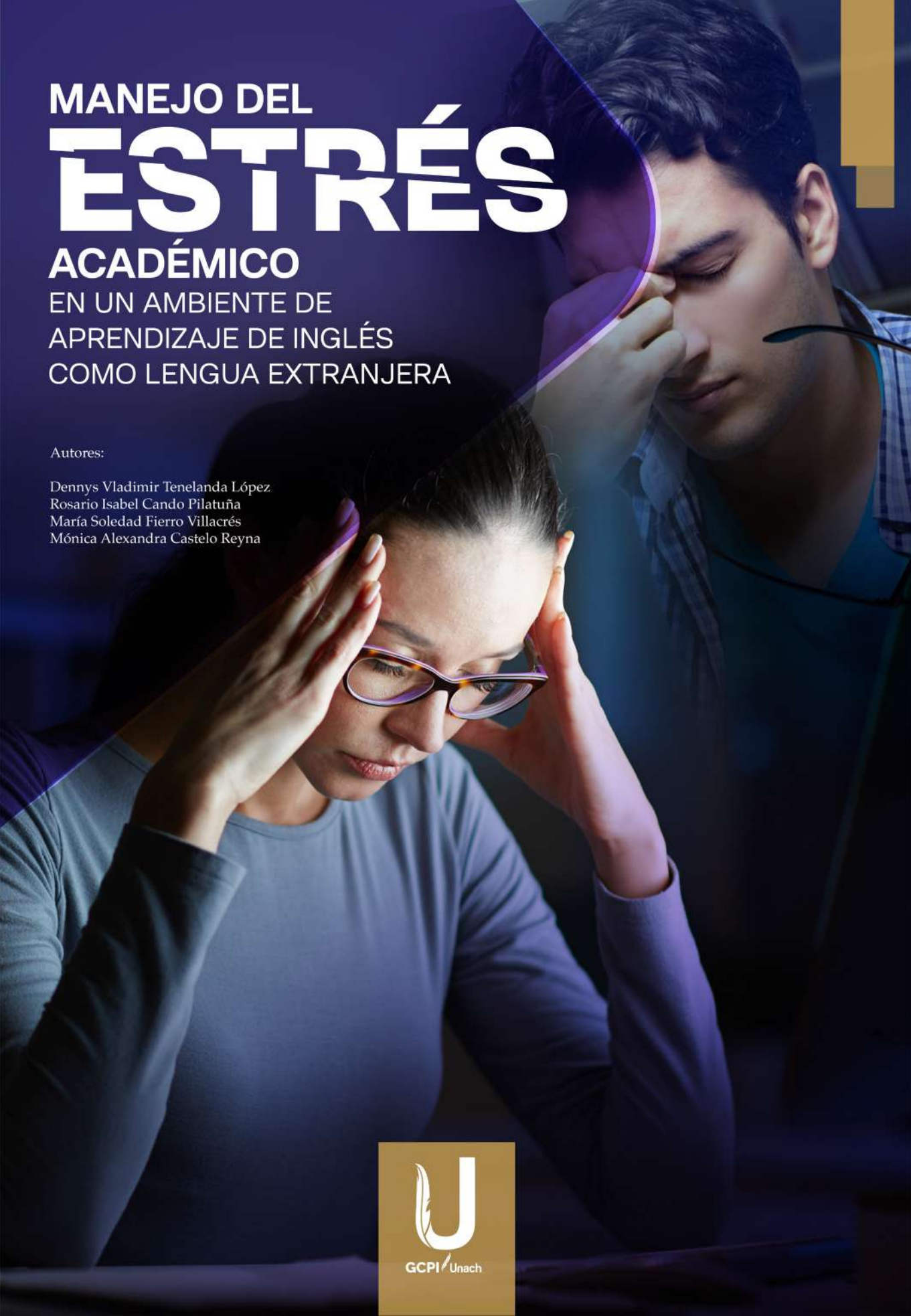




MANEJO DEL **ESTRÉS** ACADÉMICO EN UN AMBIENTE DE APRENDIZAJE DE INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA

Autores:

Dennys Vladimir Tenelanda López
Rosario Isabel Cando Pilatuña
María Soledad Fierro Villacrés
Mónica Alexandra Castelo Reyna

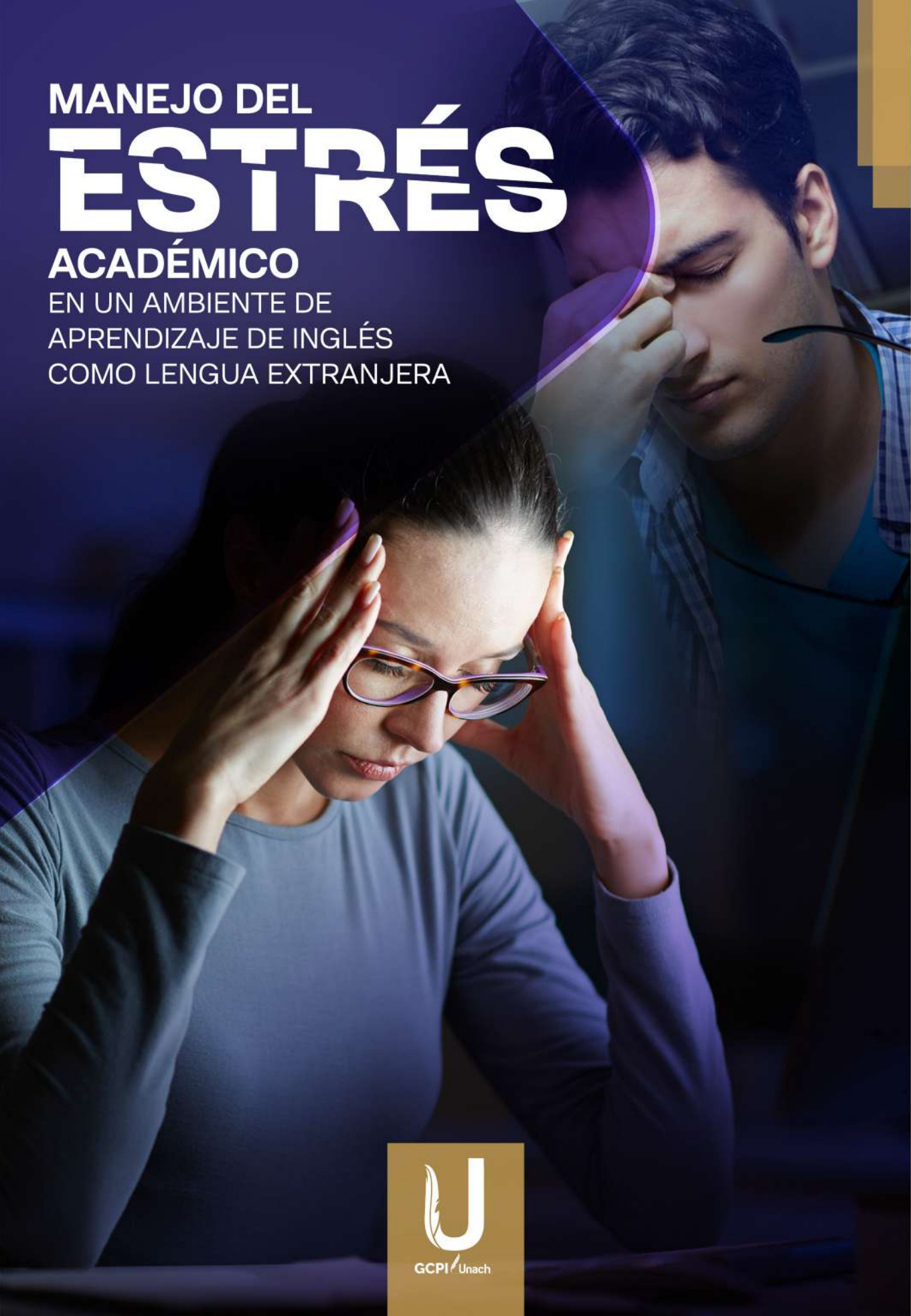


GCPI Unach

MANEJO DEL **ESTRÉS**

ACADÉMICO

EN UN AMBIENTE DE
APRENDIZAJE DE INGLÉS
COMO LENGUA EXTRANJERA



GCPI/Unach

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Rector

Ph.D. Gonzalo Nicolay Samaniego Erazo

Vicerrectora Académica

Ph.D. Lida Mercedes Barba Maggi

Vicerrector de Investigación, Vinculación y Posgrado

Ph.D. Luis Alberto Tuaza Castro

Vicerrectora Administrativa

Mag. Yolanda Elizabeth Salazar Granizo

Comité Editorial:

Presidente: Ph.D. Luis Alberto Tuaza Castro

Secretaria: Mag. Sandra Zúñiga Donoso

Miembros: Ph.D. Anita Ríos Rivera; Ph.D. Víctor Julio García; Ph.D. Gerardo Nieves Loja; Ph.D. Carmen Varguillas Carmona; Ph.D. Cristhy Jiménez Granizo; Ph.D. Pablo Djabayan Djibeyan; Ph.D. Magda Cejas Martínez; Ph.D. Cristian Naranjo Navas

Título de la obra: MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN UN AMBIENTE DE APRENDIZAJE DE INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA.

Nombre de los autores: Dennys Vladimir Tenelanda López; Rosario Isabel Cando Pilatuña; María Soledad Fierro Villacrés ; Mónica Alexandra Castelo Reyna, Riobamba, 2022

© UNACH, 2022

Ediciones: Universidad Nacional de Chimborazo (Unach)

Diseño Gráfico: UNACH

Primera edición – julio 2022

Riobamba-Ecuador

Derechos reservados. Se prohíbe la reproducción de esta obra por cualquier medio impreso, reprográfico o electrónico. El contenido, uso de fotografías, gráficos, cuadros, tablas, y referencias es de exclusiva responsabilidad de los autores

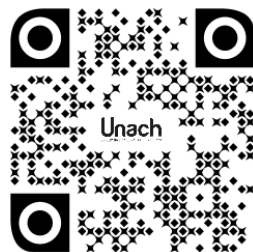
ISBN: 978-9942-7031-8-7

ISBN: 978-9942-7031-9-4 (DIGITAL)

Registro Biblioteca Nacional

Depósito legal: 062206

DOI: <https://doi.org/10.37135/u.editorial.05.63>



MANEJO DEL **ESTRÉS** ACADÉMICO

EN UN AMBIENTE DE
APRENDIZAJE DE INGLÉS
COMO LENGUA EXTRANJERA

Filiación autores:

Dennys Vladimir Tenelanda López
Universidad Nacional de Chimborazo
dtelanda@unach.edu.ec

Rosario Isabel Cando Pilatuña
Universidad Nacional de Chimborazo
icando@unach.edu.ec

María Soledad Fierro Villacrés
Universidad Nacional de Chimborazo
mfierro@unach.edu.ec

Mónica Alexandra Castelo Reyna
Universidad Nacional de Chimborazo
monica.castelo@unach.edu.ec



GCPI Unach

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	XII
AGRADECIMIENTO	XIII
PRÓLOGO	15
INTRODUCCIÓN	17
CAPÍTULO 1	21
I-ESTRÉS.....	22
1.1. Antecedentes	22
1.1.1. Aproximación al concepto de estrés	24
1.1.2. Tipos de estrés	26
1.1.3 Síndrome general de adaptación (SGA)	26
1.1.4. Causas del estrés	29
1.1.5.Efectos del estrés	31
II. ESTRÉS ACADÉMICO.....	32
2.1. Características del estrés académico	33
2.2. Causas del estrés académico.	33
2.3. Tipos de estresores académicos.....	34
2.4. Hipótesis del estrés académico en el ámbito psicológico ...	35
2.5. Síntomas psicológicos del estrés académico	36
III. ANSIEDAD.....	37
3.1. Causas de la ansiedad.....	38
3.2. Factores psicológicos que causan ansiedad	39

3.3. Ansiedad positiva	40
3.4. La ansiedad y la depresión.....	40
 IV. ANSIEDAD Y ESTRÉS	43
4.1. Trastorno de estrés postraumático (TEPT).....	43
4.2. Trastorno de ansiedad generalizada (TAG).....	44
4.3. Trastorno de angustia/ trastorno de pánico	44
4.4. Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).....	44
4.5. Evolución.....	46
4.6. Factores que mantienen la ansiedad.....	46
4.7. Consecuencias de la ansiedad.....	46
4.8. Tratamiento	47
 CAPÍTULO 2	51
I.PSICOEDUCACIÓN.....	52
1.1. Historia	52
1.2. Definición	53
1.3. Elementos importantes en la psicoeducación	54
1.4. Tipos de intervenciones psicoeducativas	54
1.5. Técnicas cognitivo-conductual.....	56
 II. RESPIRACIÓN	57
2.1. Concepto.....	57
2.2. Tipos de respiración.....	60
2.3. Respiración abdominal	61

2.4. Respiración costal	62
2.5 Evaluación de la respiración	63
2.6. Técnicas de respiración.....	64
2.7. Utilización de la respiración controlada y respiración profunda	66
2.8. Influencia de la respiración y el nerviosismo	67
2.9. La respiración como técnica psicofisiológica de control emocional.....	67
 III. RELAJACIÓN.....	68
3.1. Consideraciones generales de los procedimientos de relajación.....	69
3.2. Tipos de relajación	70
3.3. Posturas de relajación	72
3.4. Técnicas de relajación	73
3.5. Términos relacionados con la relajación	77
 IV. VISUALIZACIÓN	78
4.1. Imágenes mentales.....	79
4.2. Tipos de visualización	80
4.3. Pasos para conseguir una visualización creativa.....	81
4.4. Visualización terapéutica	82
4.5. La visualización guiada.....	82
4.6. Los paneles de visión.....	83
4.7. Etapas o pasos para la visualización	83
4.8. Energía positiva	84

V. AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS	85
5.1. Tipos.....	86
5.2. Técnicas	87
VI. LA TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	87
6.1. Resolución de problemas.....	88
6.2. Problema	88
6.3. Solución	88
6.4. Estrés.....	88
6.5. Afrontamiento.....	88
6.6. Emoción.	89
VII. OTRAS TÉCNICAS.....	91
7.1. La inoculación del estrés	91
7.2. Técnicas de autosugestión.....	92
7.3. Terapia sistemática.....	92
7.4. Terapias psicodinámicas.....	92
7.5. Actividades para controlar la ansiedad.....	93
7.6. Terapia de la sonrisa y de la risa.....	94
7.7. Musicoterapia.....	94
7.8. Motivación y autoestima	95
7.9. Autoconocimiento.....	95
7.10. La conciencia	95
7.11. La dieta del sistema nervioso	96

CAPÍTULO 3	97
I. ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.....	98
II. ENSEÑANZA.....	100
2.1. Técnicas de enseñanza.....	100
2.2. Tipos de enseñanza	101
2.3. Teorías de la enseñanza	101
2.4. Teoría de la instrucción	102
2.5. Teoría de la asimilación	102
2.6. Teoría de la elaboración.....	103
III. APRENDIZAJE.....	104
3.1. Tipos de aprendizaje.....	105
3.2. Técnicas de aprendizaje.....	106
3.3. Proceso de enseñanza aprendizaje.....	106
3.4. Teorías del aprendizaje.....	107
3.4.1. Teoría conductista	107
3.4.2. Teoría cognitivista.....	109
3.4.3. Teoría constructivista	114
3.4.4. Teoría sociocultural.....	116
IV. ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DEL IDIOMA INGLÉS ...	116
4.1. Metodología de la enseñanza y aprendizaje del idioma inglés	117
4.2. Según el enfoque tradicional.....	118

4.3. Según el enfoque natural.....	119
4.4. Según el enfoque estructural.....	120
4.5. Según el enfoque comunicativo	123
4.6. Según el enfoque humanístico	124
4.7. Dificultades para el aprendizaje del idioma inglés	127
4.8. Sesiones de intervención de estrés académico en el proceso de enseñanza de idiomas inglés.....	128

V. ESTUDIO DE LA ASOCIACIÓN DE LAS TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL IDIOMA INGLÉS..... 130

5.1. Introducción	131
5.2. Metodología	133
5.3. Resultados	135
5.4. Discusión	136
5.5. Conclusiones	137

CONCLUSIONES..... 139

REFERENCIAS..... 141

DEDICATORIA

A Dios, quien nos dio una vida llena de bendiciones y guía nuestros pasos en este camino de aprendizaje permanente.

A la comunidad educativa, universitaria, y sociedad en general.

A nuestras familias que son la razón por la cual trabajamos procurando crecer como personas y profesionales en la vida.

Los autores

AGRADECIMIENTO

A nuestros compañeros docentes universitarios que son ejemplo de trabajo tesonero, constancia y dedicación.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, la cual un día nos abrió las puertas institucionales permitiéndonos crecer en el campo de la docencia, investigación y vinculación, y ha sido nuestro hogar por muchos años.

Los autores

PRÓLOGO

Los estudios demuestran una elevada prevalencia de estrés en la población mundial, entendido el fenómeno como una respuesta tensional psicológica o somática del ser humano a las demandas del medio ambiente. Siendo necesario desglosar el concepto estrés en eutrés que es normal o positivo; y, distrés como manifestación negativa o enfermedad derivada de la inadaptación a situaciones sociales alienantes y competitivas, enfocadas mayormente al éxito superficial. Determinadas circunstancias estresantes alteran en algún grado el equilibrio psicosomático de las personas, mayormente a las que han desarrollado personalidades premórbidas y se caracterizan por ser poco resilientes, desencadenando ansiedad exacerbada y una gama de patologías psicosomáticas. Las exigencias del postmodernismo han inducido a una vertiginosa evolución sociocultural; el conocimiento y la titulación se han convertido en elementos imperativos para la supervivencia; el aprendizaje del idioma inglés (como lengua extranjera), bajo presión, se ha vuelto imprescindible porque así lo exige el mundo globalizado; el cambio de paradigma en el proceso enseñanza-aprendizaje no puede esperar. Los estudiantes son los primeros en experimentar estrés y más específicamente el estrés académico, por lo que surge la necesidad de brindar atención profesional, curativa y preventiva con tratamientos medicamentosos y psicológicos (combinados), dependiendo de los diagnósticos y características de los pacientes. En la atención psicológica cabe señalar la importancia de los tratamientos psicoterapéuticos con sus correspondientes técnicas como «terapia cognitivo-conductual», «relajamiento muscular», «psicoeducación», etc. El presente trabajo, por su calidad académica, pasará a formar parte del material bibliográfico con relevante importancia para estudiantes, profesores y público en

general. Es justo valorar la motivación de las autoras y el autor por el aporte al conocimiento, como es justo felicitar el noble interés por engrandecer a la Universidad Nacional de Chimborazo.

Byron Boada A.
Dr. en Psicología Clínica
(Universidad Central del Ecuador).

Mg. en Psicología Clínica
(Universidad de Guayaquil).

Esp. en Psicología Deportiva
(Universidad Central del Ecuador).

Psicólogo de Hospital Básico 11-B.C.B.
“Galápagos” del Ejército.

INTRODUCCIÓN

El diario El Mundo (2015) de España manifiesta que en países como Rusia, Italia, Irlanda, Polonia y España los estudiantes tienen un promedio de 6,5 horas a la semana en las cuales tienen que desarrollar deberes escolares en casa. Este es un factor directo que provoca estrés académico en España. Por ejemplo, el nivel de estrés se encuentra presente en todos los niveles escolares primarios, secundarios y universitarios, llegando a alcanzar en la edad promedio de 15 años un nivel de estrés del 70% de las adolescentes y el 60% de los adolescentes quienes dicen sentirse presionados por las tareas, cuando la media es de un 51% en las chicas y un 39% en los chicos. Diversos investigadores como Connor (2003), Aheme (2001), Gallagher y Millar (1996) evidencian que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria.

Según Putwain (2007) dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios, y llega a sus grados más altos cuando cursan su formación universitaria (Dyson & Renk, 2006). De acuerdo con Arnett (2000) la instrucción superior representa, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, también porque coinciden con una etapa de la subsistencia en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida, específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Beck, Taylor & Robbins, 2003).

Actualmente, los términos estrés y ansiedad son palabras habituales; por lo tanto, es común escuchar a las personas decir: estoy estresado, estoy ansioso; expresiones que se usan con tanta frecuencia que van perdiendo su real significado e importancia. Además, estos

términos se usaron a través de la historia para nombrar realidades diversas considerando los estímulos y situaciones estresantes y ansiógenas, así como las respuestas fisiológicas, conductuales y emocionales (Sánchez, 2009).

Desde la visión interaccionista en la cual se toman en cuenta los acontecimientos vitales, el ambiente social, los valores, la capacidad de adaptación, el autoconcepto, entre otros elementos que intervienen tanto como factores estresores o amortiguadores de las consecuencias negativas del estrés y la ansiedad sobre la salud y el bienestar.

Entre los diferentes factores externos que pueden ser agentes altamente estresantes y de fuerte impacto se encuentra el sistema educativo, sistema que involucra exigencias, presiones y competitividad, que pueden provocar efectos positivos o negativos sobre la salud mental. A su vez, es un fenómeno que está relacionado con la experiencia subjetiva ante el proceso de aprendizaje, este estrés es conocido como estrés académico.

La universidad puede significar un cúmulo de circunstancias estresantes como el temor al fracaso, el rechazo de sus pares, las expectativas de sus padres, entre otros; además, a estos factores añadimos que para la obtención de un título superior se debe cumplir con el requisito de la certificación de la suficiencia del idioma inglés.

Esta situación fue evidente luego de la aplicación de cuestionarios de ansiedad ante exámenes. El cuestionario de estrés académico en un curso de estudiantes, específicamente de la carrera de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo (Unach), encontrándose que los estudiantes presentan un promedio de ansiedad moderada

del 68,47% y una ansiedad severa del 8,37%, en relación al nivel moderado y severo de estrés académico, se presenta un 69,22% y 15,38% respectivamente.

De modo que, estos porcentajes evidencian la necesidad de buscar alternativas para manejar el estrés académico y lograr que los estudiantes se desenvuelvan menos tensos y más relajados en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, tanto en el aula de clase como fuera de ella, contribuyendo directamente en el rendimiento académico.

Los estímulos estresores no se pueden evitar dentro del sistema educativo; sin embargo, se pretende brindar las herramientas necesarias a los estudiantes universitarios para enfrentar estos estímulos, utilizando técnicas como la psicoeducación, respiración y relajación, visualización, energía positiva con la autoafirmación positiva. Con el objetivo de disminuir los niveles de estrés académico y de ansiedad, consiguiendo de esta manera mejores resultados en su rendimiento académico y por ende en su futura vida profesional.

Por lo descrito, el presente libro pretende proporcionar un panorama amplio, descriptivo y explicativo sobre la problemática y técnicas para enfrentarla. Tomándolo como referencia y material de apoyo para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y la conexión bidireccional del estudiante con el docente, consiguiendo que el ambiente educativo se torne más agradable.

CAPÍTULO

1

ESTRÉS ACADÉMICO

TEMÁTICAS

- I- Estrés
 - II- Estrés académico
 - III- Ansiedad
 - IV- Ansiedad y estrés
-

I- ESTRÉS

1.1. Antecedentes

El estrés es una reacción normal del organismo ante cambios significativos o exceso de responsabilidades que se dan en nuestras vidas, esta reacción puede ser transitoria o prolongada en el tiempo, al ser prolongada puede provocar diferentes síntomas físicos y psicológicos y hasta enfermedades psicosomáticas. Actualmente, es frecuente escuchar a las personas que están estresadas, aunque es posible que ellas desconozcan lo que en realidad implica este término, el ritmo acelerado y la competitividad de la vida moderna posibilitan la aparición del estrés.

El estrés se deriva del griego *stringere*, lo cual significa provocar tensión. El primer uso de este término fue alrededor del siglo XIV, a partir de entonces, se ha empleado en textos con numerosas variantes; utilizando términos como *stress*, *stresse*, *strest* e incluso *straisse*. Alrededor de la segunda mitad del siglo XIX, se producen las primeras investigaciones sobre el estrés. El fisiólogo francés Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo y que ello era necesario para mantener un autoajuste frente a tales cambios, y con ello alcanzar la estabilidad de *milieu interieur* que significa medio interior (Vallejo et al., 2013).

En 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon enfocó su investigación hacia las reacciones específicas que son esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, enfrentándose a lo que en previa evolución se habría de convertir en el concepto actual de estrés. En 1922 propuso el término de homeostasia que hace referencia a los mecanismos fisiológicos para mantener el equilibrio interno y relaciona el sistema nervioso

central con la descarga de adrenalina, inducida por algún estímulo que prepara al cuerpo para reaccionar (Sánchez, 2009).

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales como cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros, lo que fue denominado el “Síndrome de estar enfermo”.

Este fisiólogo y médico canadiense estaba comenzando sus estudios en endocrinología acerca de las hormonas ováricas. Y como parte de sus experimentos, diariamente inyectaba extracto de ovario a un grupo de ratas. Al ser su primer trabajo de investigación, no tenía mucha experiencia; y, se pasaba la mañana tratando de inyectar a los roedores; sin embargo, se le escapaban, se le caían, se corrían, las atrapaba y finalmente las inyectaba.

Luego de unos meses de tratamiento Selye examinó a las ratas y encontró algo extraordinario: las ratas tenían úlceras, glándulas adrenales agrandadas y tejidos del sistema inmune atrofiados. Por tal razón, pensó que esos eran claros efectos de la inyección de extracto ovárico, pero al analizar el grupo de control (al cual le inyectaba solución salina) halló los mismos efectos (Bértola, 2010).

Selye llegó a la conclusión que el extracto de ovario no era el responsable y, buscando qué tenían en común ambos grupos, concluyó que esos cambios en los cuerpos de las ratas eran una respuesta no específica a una situación displacentera (la horrible experiencia de ser inyectadas por un inexperto). Buscando una manera de describir esta respuesta tomó un término de la física y estableció que las ratas estaban “sufriendo estrés”. De hecho, Daneri

(2012) manifiesta que el término estrés ya había sido introducido en la medicina por el fisiólogo llamado Walter Cannon, que lo definió como la respuesta ante una amenaza a nuestro equilibrio interno u homeostasis.

Lo que hizo Selye fue formalizar el concepto con dos ideas:

- El cuerpo tiene un grupo de respuestas (que él llamó síndrome general de adaptación, lo que ahora llamamos respuesta al estrés) para afrontar al estresor.
- Si el estresor se prolonga por mucho tiempo puede hacer que nos enfermemos.

El término estrés proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo. En la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos a los que se enfrenta un individuo, los cuales implican fuertes demandas que pueden agotar sus recursos de afrontamiento (Chavarro, 2009).

1.1.1. Aproximación al concepto de estrés

El estrés es una respuesta del organismo ante un estímulo desagradable o amenazante al que una persona se expone, este estímulo puede provenir de fuentes internas o externas amenazantes. Varios autores han definido al estrés a lo largo de la historia, a continuación, se menciona algunas de ellas.

Walter Canon fue un fisiólogo que introdujo el término estrés para referirse a la reacción fisiológica provocada por la percepción de una situación aversiva o amenazante; enfocándose en el sistema endocrino y describiendo el papel que juegan las emociones en su función hormonal (Pérez San Gregorio, 2003).

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Martínez & Díaz, 2007).

Navas define al estrés como la respuesta de un organismo frente a las exigencias del medio (Naranjo, 2004); además, considera que el estrés no es algo que le ocurre a un solo individuo o entorno y va más allá de un estímulo y respuesta. Más bien está dada por la dinámica inherente entre el ambiente y la persona, lo que significa que el individuo no es una víctima indiferente del estrés, sino que reacciona frente a él con los recursos con los cuales dispone.

Estrés no es sinónimo de sufrimiento, ni de ansiedad, ni de tensión, ni de algo que debe evitarse a toda costa. No es específico porque ocurre en forma similar ante estímulos muy diversos.

El estímulo percibido puede ser agradable o desagradable. Así las continuas necesidades de ajuste interno y externo para la supervivencia movilizan los recursos físicos y mentales, mediante el estrés. El estímulo agresor o estresor es la demanda ambiental y el conjunto de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a esa demanda es el estrés. Es un modelo teórico basado en la respuesta (Bértola, 2010).

En el trabajo de Lazarus y Folkman se emplea el término estrés percibido, que hace referencia al grado de percepción que cada sujeto hace frente a los acontecimientos estresores. Las reacciones

automáticas y las distintas manifestaciones del estrés permiten que los individuos lo perciban de manera consciente y resulta una perturbación en la homeostasis (Pérez, 2017).

De acuerdo con Cannon (1935), el estrés desde el punto de vista de la psicología ha sido entendido desde los tres enfoques siguientes: a). Como estímulo: el estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo. b). Como reacción o respuesta: el estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo. c). Como interacción: el estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta al estímulo.

1.1.2. Tipos de estrés

Estrés positivo o eutrés: Este tipo de estrés permite que la persona se encuentre motivada, con más energía e iniciativa para realizar sus actividades, un buen ejemplo sería una competición deportiva donde los participantes deben tener un punto de vitalidad para poder salir victoriosos. Este estrés está asociado con emociones positivas, como la felicidad (Rodríguez, 2017).

Estrés negativo o distrés: Rodríguez (2017) afirma que el estrés negativo produce malestares físicos, tales como la ira, la tristeza, la preocupación, nos desequilibra y neutraliza los recursos cognitivos, físicos y emocionales que en situaciones normales se gran utilizar.

1.1.3. Síndrome general de adaptación (SGA)

El estrés es una respuesta normal del organismo que está sometido a situaciones que desestabilizan el estado emocional del mismo, provocando una repercusión directa sobre el ambiente hormonal de la persona. Además, es una respuesta que abarca aspectos

psicológicos inespecíficos, la causa es el conjunto de situaciones propias del ambiente externo e interno de la persona.

De esta manera el estrés implica un proceso de adaptación por parte del individuo que es sometido a diferentes estímulos externos e internos que, al no poder dar una respuesta adecuada, el esfuerzo resulta agotador y que cuyas repercusiones se manifiestan a nivel emocional o física, interfiriendo en la vida cotidiana, familiar y laboral de las personas que lo padecen.

En la actualidad, este último planteamiento, se acepta como el más completo. Por tal razón, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto.

De tal modo, los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son: variables situacionales (por ejemplo, del ámbito laboral) y variables individuales del sujeto.

El origen del SGA, también conocido con el nombre de “síndrome general de adaptación” de Saila (2002), se remonta a 1936, año en el cual se definió como la evolución cronológica de las respuestas del organismo ante una situación que desencadene estrés durante un tiempo prolongado.

Es así que, ante una situación de amenaza para el equilibrio, el organismo emite una respuesta con el fin de intentar adaptarse, que puede ser específica o inespecífica, y cuya intensidad está directamente relacionada con el desarrollo de patologías nuevas o el agravamiento de las existentes.

Cronológicamente las respuestas corresponden a las siguientes tres fases:

Fase de alarma: frente a la aparición de un peligro o estresor se produce una reacción de alarma durante la cual baja la resistencia por debajo de lo normal. Es muy importante resaltar que todos los procesos que se producen son reacciones encaminadas a preparar el organismo para afrontar una tarea o esfuerzo (afrontamiento). Esta primera fase supone la activación del eje hipofisiosuprarrenal propiciando una reacción instantánea y automática que se compone de una serie de síntomas siempre iguales, aunque de mayor a menor intensidad (Pérez et al., 2003):

- Aumenta la frecuencia cardiaca.
- Se contrae el bazo, liberándose gran cantidad de glóbulos rojos.
- Se produce una redistribución de la sangre, abandonando los puntos menos importantes, como son la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce dilatación de las pupilas.
- Aumenta la coagulación de la sangre.
- Aumenta el número de linfocitos (células de defensa).

En la fase de alarma, el organismo reacciona fisiológicamente frente al estímulo que provoca el estrés, por medio de la activación de la glándula hipófisis y las suprarrenales. El organismo desencadena manifestaciones tales como taquicardia, palidez, taquipnea, midriasis, propensión a formar trombos, y secreción de un gran número de células de defensa, porque se prepara para defenderse a sí mismo o incluso para huir.

Fase de resistencia o adaptación: en esta fase el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones:

- Los niveles de corticoesteroides se normalizan.
- Tiene lugar una desaparición de la sintomatología.

En la fase de adaptación, como su nombre lo indica, el organismo desencadena una serie de factores que intentan normalizar los síntomas anteriores, para evitar el desequilibrio homeostático, debido a la dificultad del cuerpo de permanecer en una fase de alarma por etapas prolongadas.

Fase de agotamiento: es la fase final de la adaptación con respecto al estrés. El organismo no es capaz de reaccionar a los estímulos estresantes constantes, por lo que tanta tensión se manifiesta como estrés. Ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos del individuo para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes y conllevan lo siguiente (Misra et al., (2004):

- Se produce una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicosomática.

Las respuestas del organismo y las consecuencias biológicas del estrés varían según la fase en que se encuentren. En una fase de tensión inicial, se produce una activación general del organismo fácilmente tolerable si se suprime o mejora la causa, mientras que, en una fase de tensión crónica o estrés prolongado, los síntomas se convierten en permanentes y se desencadena la enfermedad (Pérez et al., 2003).

1.1.4. Causas del estrés

El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo. Esta condición resulta de provecho en emergencias, en el momento que está en una ruta y de pronto un auto viene en

dirección de colisión, la persona emprende una maniobra que pretende evitar el accidente. Sin embargo, un estímulo de esa naturaleza puede causar síntomas físicos si continúan por mucho tiempo o son repetitivos; es decir, si las condiciones estresantes perduran (Salaverry, 2013).

Cuando esto sucede, de alguna manera, el cuerpo se preparará para enfrentar la situación, o alejarse del camino, siguiendo el ejemplo anterior.

Si el cuerpo trabaja y se excita en exceso y no da lugar al uso de energía extra, ocasionaría que la persona sienta ansiedad, temores, preocupaciones y hasta un estado de alerta generalizado. Los orígenes son diversos, y serán detallados a continuación para tener una comprensión más amplia y para entender el daño que provoca a largo plazo si esta situación persiste.

A continuación, se clasifica las causas del estrés.

Fisiológicas (individuales): pueden ser genéticas (heredadas), congénitas (adquiridas durante la gestación o el parto), condicionamiento (aprendizaje, sensibilización; ejemplo: alergias), enfermedades y lesiones previas o actuales (disminución de resistencia).

Psicológicas y psicosociales: personalidad (predisposición, vulnerabilidad, emocional y cognitiva), crisis vitales por edades (infancia, adolescencia, adultez, tercera edad), relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes, condiciones frustrantes de trabajo o estudio (excesiva competencia o competitividad, monotonía, normas irracionales o incongruentes, mala dirección, insatisfacción vocacional).

Ambientales–societarias: cambios sociales y tecnológicos acelerados, económico–políticas (opresión, incertidumbre, inflación, riesgo de guerra), hacinamiento, exceso de población.

Ambientales–físicos: microorganismos patógenos, tóxicos industriales, alimentarios, polución (esmog, ruido), temperaturas extremas, catástrofes (terremotos, tormentas). Las causas del estrés son de diverso origen, y el ser humano es muy susceptible a que cada cambio o situación a la que no está acostumbrado sea una amenaza, pues si no se la corrige puede desencadenar enfermedades.

1.1.5. Efectos del estrés

Lázarus (2000) divide los efectos del estrés en tres grupos:

Efectos inmediatos producidos por el síndrome general de adaptación.

- Psicológicos (cognitivos, emocionales).
- Psicosomáticos y orgánicos.
- Ambientales: repercusiones de las conductas del individuo bajo estrés sobre su entorno social y físico.

Efectos mediatos

1. Enfermedades físicas (directamente de los órganos o causados por el SGA).
2. Afecciones mentales, adicciones, delincuencia, etc.
3. Disminución de rendimiento y productividad individual y grupal.
4. Rotación laboral excesiva (o su inversa, anquilosamiento).

Efectos a largo plazo

Disminución de la actividad y rendimiento de las organizaciones y del producto bruto nacional (en los casos de ejecutivos con gravitación nacional–políticos, empresarios, etc.).

1. Ausentismo, costo para las empresas, gastos de tratamientos médicos y psicológicos.
2. Indemnizaciones por enfermedades y accidentes.
3. Muerte de ejecutivos.
4. Deterioro de relaciones humanas en el trabajo con su extensión a otros roles: familia, sociedad.

Precisamente, también existen diversos efectos que pueden ocurrir ese momento, un poco después o que incluso se manifiestan después de mucho tiempo por estímulos estresantes repetitivos.

II- ESTRÉS ACADÉMICO

Es un proceso fisiológico, cognitivo y emocional, es especialmente de carácter psicológico que se desencadena por actividades que se realizan en el entorno académico. Existen algunas características que son capaces de intervenir en el desarrollo de esta patología como son la edad, el género, actividades a las que se ven sometidos como la profesión y responsabilidades externas (Berrío & Mazo, 2011).

Un estudiante, al estar sometido a una serie de exigencias y actividades que generan un alto nivel de ansiedad, puede sufrir estrés académico, provocándole taquicardia, respiraciones lentas, transpiraciones excesivas, sueño o fatiga (Suárez & Díaz, 2014). Este tipo de patología afectará el aprendizaje, provocando un bajo desempeño en sus actividades de estudio regulares y un deterioro en

la salud mental. Especialmente si el individuo no logró desarrollar estrategias adecuadas para afrontar y asimilar correctamente las situaciones complicadas y demandantes del entorno académico (Román & Hernández, 2011).

2.1. Características del estrés académico

- Se origina en establecimientos como escuelas, colegios o en la preparatoria.
- Los estudiantes muestran déficit en el desempeño de sus actividades académicas como en lecciones, presentación de trabajos, exposiciones, entre otros.
- Bajo rendimiento académico, ausentismo, aislamiento.
- Físicos: dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica.

Variables moduladoras de tipo psicosocioeducativas

El autoconcepto académico: son las actitudes y conocimientos sobre sí mismo, las características que se utilizan para autodescribirse. Existe una relación positiva entre el autoconcepto y el rendimiento académico, motivación para el estudio y el bienestar. Algunos estudios evidencian que el estado emocional y la valoración de la realidad varían entre el período del examen y luego de obtener la nota (Martín, 2007).

2.2. Causas del estrés académico

El estrés académico puede tener diferentes causas, entre ellas mencionaremos las siguientes:

- Sobrecarga de tareas y trabajos.
- Relación con los docentes y compañeros.

- Habilidad para relacionar el componente teórico.
- Falta de habilidad metacognitiva para resolver problemas.
- Evaluaciones acerca de su trabajo por parte de los profesores, padres y de sí mismos.
- Falta de tiempo para cumplir con todas las tareas académicas.
- Gran responsabilidad (como en el rol de coordinador) de cumplir las obligaciones académicas.
- Pérdida de un ser querido.

Los estudiantes tienden a padecer de estrés académico al ajustar la carga estudiantil como estresores, apareciendo así síntomas y mostrando desequilibrios (García, 2011).

2.3. Tipos de estresores académicos

Los factores que provocan el estrés van a causar cierto tipo de reacción e impacto en el ser humano, estos estresores son clasificados como estresores físicos, psicológicos, internos y externos (Guerrero, 2017).

Estresores físicos

Los estresores físicos son factores que se encuentran en el ambiente con respecto al área académica o educativa donde se desarrollan como es el ruido, la fatiga de realización de tareas, exámenes, o el ambiente caluroso o frío, los cuales provocan en el individuo un malestar que reduce su capacidad de rendimiento académico (Guerrero, 2017).

Estresores psicológicos

Los estresores psicológicos provocan la activación de distintas emociones que no van a permitir el correcto desempeño académico,

algunos de estos son el miedo a no poder cumplir sus objetivos, envidia, celos y baja autoestima. Estos estresores son afectados por la perspectiva y los ideales del individuo (Guerrero, 2017).

Estresores internos

Los estresores internos son los que tienen como características principales, la personalidad del individuo, las actitudes frente a cada situación. Estas actitudes y los pensamientos negativos, junto con las proyecciones hacia el futuro, proporcionan una visión y una postura poco favorable para enfrentar los retos externos (Guerrero, 2017).

Estresores externos

Los estresores externos no van a estar afectados por características propias de la persona, sino que se van a desarrollar al momento en el que el individuo se vea aquejado por cargas externas, como excesivo trabajo, estudio, comportamiento del educador que van a afectar al estrés académico (Guerrero, 2017).

El conjunto de estresores causa en el estudiante un desequilibrio psicológico, que le impide continuar con normalidad sus actividades académicas, viéndose afectadas así sus funciones cognitivas y emocionales, presentando depresión, ansiedad, trastornos del sueño, problemas de memoria y desconcentración.

2.4. Hipótesis del estrés académico en el ámbito psicológico

La clasificación con respecto a la hipótesis del estrés académico en el ámbito psicológico de acuerdo con Berrío y Mazo (2011) es la siguiente:

Estresores mayores

Generan amenazas contra la vida de la persona y no dependen de su valoración personal.

Estresores menores

Dependen de la forma en que son tomadas por el individuo, dependerá de su decisión propia.

2.5. Síntomas psicológicos del estrés académico

Los síntomas que se presentan en el estrés académico son:

- Agresividad
- Conflictos
- Aislamiento
- Actitud polémica
- Angustia
- Desesperación
- Ansiedad
- Trastornos en el sueño
- Problemas de concentración
- Absentismo
- Tristeza
- Depresión
- Inquietud
- Conducta impulsiva
- Inestabilidad emocional
- Tics nerviosos
- Hipervigilancia
- Fatiga crónica
- Palpitaciones cardíacas.
- Cefaleas acompañadas con migrañas.

- Dolores de constantes de la espalda
- Notable aumento o disminución del apetito.

Todos estos síntomas inducen malestar, deterioro y cansancio mental; sin embargo, para que se provoque este tipo de síntomas en la persona deben haberse influenciado por los síntomas físicos, los cuales son causados por los estresores antes mencionados (Guerrero, 2017).

III- ANSIEDAD

Según Rojas (2014) la ansiedad es una manifestación de carácter afectivo y subjetivo, tiene relación con las emociones y su intensidad, varía según el estímulo y el individuo que la padece. Desde el punto de vista emocional la ansiedad desencadena sentimientos negativos que amenazan la estabilidad de un individuo. El temor a su vez causa nerviosismo e intranquilidad en una persona.

La ansiedad es difícil de dominar y no se la puede tener bajo control de forma racional, ya que persiste y desencadena reacciones físicas guiadas por el aspecto psicológico de una persona. Estas reacciones físicas no son fáciles de controlar. La ansiedad desencadena enfermedades psicosomáticas como gastritis, dolores precordiales, dolores musculares, obesidad, respiratorios, cardíacas, uso inadecuado de sustancias, etc. (Guerrero, 2017).

La tensión es una respuesta fisiológica del organismo al sentir peligro ante alguna situación identificada. Dentro de los tipos de ansiedad está la creativa, siendo esta de características positivas, debido a la tensión emocional que incita al individuo a sacar lo mejor de sí, logrando una transformación y descartando los aspectos negativos comportamentales (Rojas, 2014).

A diferencia de la ansiedad creativa, la más común es la ansiedad negativa, ya que provoca un bloqueo físico y psicológico, que interfiere en los pensamientos normales de una persona. Los desencadenantes son externos e internos; las ideas, sentimientos y pensamientos forman parte de las causas internas, por lo que es difícil saber en qué momento se desencadenará un ataque de ansiedad (Martínez & Díaz, 2007).

3.1. Causas de la ansiedad

Según Marks (2013) para poder entender las causas debemos conocer los conceptos de los siguientes términos: ansiedad exógena, endógena y angustia existencial.

La angustia existencial: la tienen todos los individuos, pues esta no es patológica, es producto de las preocupaciones que nacen durante el día a día, al hacernos preguntas simples como ¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿cuál es mi propósito en la vida? Y muchas preguntas más que aparentemente son simples.

La ansiedad exógena: es un estado amenazante, producto de estímulos externos como conflictos, situaciones de estrés y tensión emocional, falta de identidad, problemas del medio en el que una persona se desenvuelve, como hacer fuerza, exponerse a situaciones que generan un riesgo, o que afectan sentimental, económica, social, laboral, o académicamente en la vida de un individuo.

La ansiedad endógena: la causa es biológica, es decir, interna, referente a los sentimientos, la herencia y los cambios que el organismo presenta. Desde el punto de vista biológico la ansiedad se desencadena por medio de dos maneras:

- Se presenta como un síntoma más de una patología grave: los cánceres, patologías vasculares, sida, adicción a drogas fuertes, estas patologías muchas veces causan dolor en sus etapas avanzadas.
- La ansiedad como una crisis extra, que se desarrolla súbitamente sin un aviso previo, esta después de un padecimiento afecta psicológicamente.

La conexión con el pasado y los aspectos psíquicos están íntimamente relacionados con la ansiedad, ya que, por lo general, son los recuerdos que ocasionan dolor los que la generan. Esto desencadena dos tipos de sentimientos: la ansiedad y la depresión.

3.2. Factores psicológicos que causan ansiedad:

Traumas biográficos: cada individuo tiene alguna herida emocional dentro de su pasado, pero, una persona con salud mental y recursos emocionales es capaz de aceptar y superar aquel trauma, incluso pueden discernir los aspectos positivos que vienen con dicho acontecimiento. El problema radica en que hay sujetos que no pueden superarlos (Riessman, 1993).

Factores predisponentes: refieren las situaciones a las que los individuos se encuentran expuestos; las cuales además de la ansiedad, ocasionan frustración y agresividad. Los desencadenantes pueden ser vivir situaciones contradictorias, problemas personales no resueltos, problemas financieros, no ser gratificado y reconocido por un esfuerzo, el miedo y otros factores negativos para el individuo (Jadue, 2002).

Factores desencadenantes: describe un recuerdo profundo negativo, que fácilmente ocasiona sentimientos de angustia, que

conduce a una persona al descontrol y pérdida de la conciencia, implicando una amenaza, ya que podría atentar contra la propia vida.

Según Guerrero (2017) y Rojas (2014) la ansiedad es el producto del estrés y a su vez el estrés provoca ansiedad, los dos términos están relacionados íntimamente. El estrés es una respuesta fisiológica ante situaciones de tensión excesiva y constante. Se manifiesta con afecciones físicas, psicológicas y conductuales; el individuo se encuentra agobiado y cansado, intentando tener el control de todas las situaciones que lo abrumen.

3.3. Ansiedad positiva

Esta forma de ansiedad es común en personas con necesidad de aprender, que poseen muchas inquietudes, que tienen el anhelo de superarse e ir más allá de sus límites. Por sus características esta debería ser considerada una virtud mas no como ansiedad (Molina, 2014).

3.4. La ansiedad y la depresión

Según Rojas y Molina (2014), la ansiedad, al igual que la depresión, son trastornos que están íntimamente relacionados con los sentimientos, emociones y deseos. Pues a través de ellos manifestamos nuestro estado emocional subjetivo, el cual se refiere a una experiencia en la que se desencadenan sensaciones, recuerdos, ideas, dentro de una persona. Desde otra perspectiva, un estado difuso se refiere a que muchas veces se quiere expresar varios pensamientos, pero cuesta expresarlos, ya que faltan palabras, para aquellas ideas imprecisas. Por otro lado, el sentimiento no puede ser neutro, sino que siempre tendrá una tonalidad positiva o negativa.

La ansiedad tiene cuatro maneras generales en las que se manifiesta:

Respuestas físicas: son producto de la activación del sistema nervioso autónomo, desencadenantes de taquicardia, sentir un nudo o pellizco en el estómago, náuseas, la respiración se dificulta, se siente opresión o dolor en el pecho, xerostomía, disfagia, diarrea y vértigo.

Respuestas conductuales: manifestaciones generalmente motoras, como contracción y temblores de músculos de la cara, manos, brazos, piernas, parálisis motora. Sentirse en estado de alerta, irritabilidad, respuestas agresivas ante estímulos que no son causantes de estrés, caminar de un lado a otro. Cambios del ritmo y tono de la voz, apretar los dientes y sentir cansancio mandibular, morderse las uñas, sentir necesidad de tener un objeto entre las manos, tocarse mucho el cabello.

Respuestas cognitivas: esto llega a afectar la percepción de los acontecimientos, distorsiona la forma de pensar, la memoria y la inteligencia. Se observan síntomas como la inquietud, mente negativa aquejada por el temor, preocupaciones, dificultad para concentrarse. Recuerdo de aspectos negativos con mayor frecuencia antes que los positivos.

Respuestas sociales: interfieren en las relaciones interpersonales, el temor o incapacidad para entablar conversaciones, inseguridad. Dificultades de comunicación y relaciones sociales.

La complejidad de la ansiedad está definida por cuatro maneras de expresar afecto y son:

- Los sentimientos: representan la manera de vivir la vida.
- Las emociones: son una manifestación muy intensa, acompañada de expresiones físicas.

- Las pasiones: representan manifestaciones muy fuertes, pero que duran menos que las emociones, pero de mayor intensidad.
- La motivación: es un sentimiento que impulsa a un individuo alcanzar un objetivo, por lo que provoca tener una determinada conducta.

Existen fenómenos de comportamiento relacionados con la ansiedad como los ataques de pánico que provocan un estallido de síntomas que el individuo experimenta, tales como:

- Dificultad para respirar
- Taquicardia
- Dolor del pecho
- Sensación de ahogo
- Mareo
- Vértigo
- Sentir hormigueos en las extremidades
- Sentir olas de calor o de frío
- Sudoración excesiva
- Debilidad
- Temblor
- Miedo a la muerte y a no tener control propio.

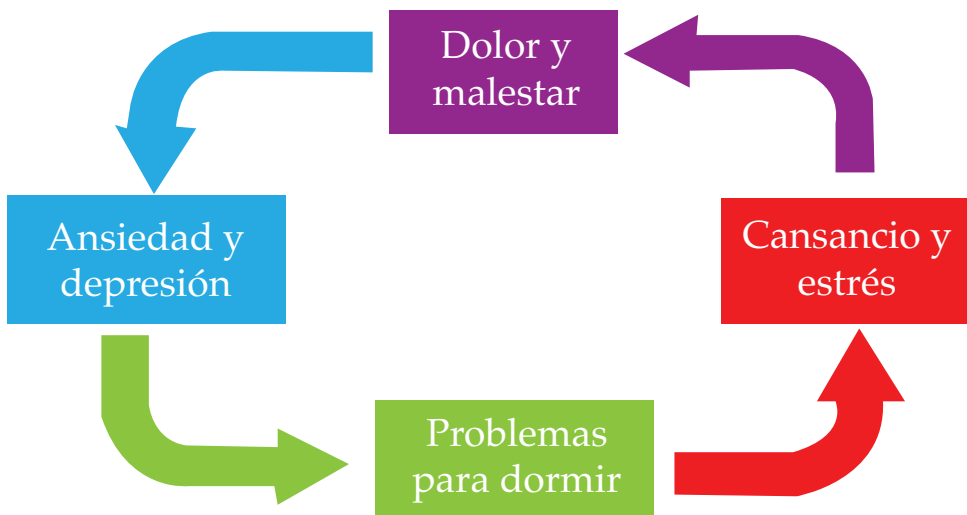
En la ansiedad generalizada el individuo experimenta:

- Tensión muscular
- Sensación de aprensión
- Se siente en un estado de vigilia.

La ansiedad normal que el cuerpo experimenta, le proporciona al individuo un estado de vigilia para enfrentar el peligro, el problema se origina cuando este episodio es prolongado y se convierte en un trastorno, enfermando al individuo. Esta patología en sí misma desencadena una situación difícil de controlar por el sujeto.

Los diferentes trastornos de la ansiedad se pueden controlar con tratamiento, para ofrecerle al individuo una vida tranquila y normal. Estos pueden ser farmacológicos y psicoterapéuticos, para reducir los síntomas físicos, conductuales y emocionales derivados de esta patología (Pastrana, 2005).

IV. ANSIEDAD Y ESTRÉS



Según Pastrana (2005), existen varios trastornos de la ansiedad que son generados por el estrés, como:

4.1. Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Una persona luego de haber sido víctima de una situación que le ha causado daño físico o que le recuerda la posibilidad de daño, generalmente desarrolla este trastorno, como un accidente de tránsito, violencia física o sexual, desastres naturales y el maltrato psicológico. Este tipo de estrés lo puede desarrollar la persona que experimentó algún tipo de situación como las mencionadas o también aquellas que solo han visto o han sentido estos tipos de trauma. Una de las dificultades de este tipo de personas es que tienen miedo de ser afectivos con sus seres cercanos, no tienen

interés por las cosas que antes disfrutaban, se irritan fácilmente y en ocasiones pueden reaccionar de forma violenta (Gregurek R., 2002).

4.2. Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Estetipodepersonassiententensiónporpreocupacioneseconómicas, afectivas, sociales, familiares o laborales a cada momento, a pesar de no tener motivo evidente, estas preocupaciones son de gran intensidad y pueden interferir en las actividades rutinarias del individuo, impidiéndole que se relaje y consiga tranquilidad, no le es posible dormir, a su vez provoca alteraciones fisiológicas como cefaleas, tensión y contracturas musculares, alteraciones digestivas, cardíacas y respiratorias. Si la ansiedad es de un grado avanzado, es recomendable evitar tomar decisiones y tampoco salir de casa (Fernández, et al., 2012).

4.3. Trastorno de angustia/ trastorno de pánico

Este trastorno se caracteriza por el desarrollo súbito de crisis intensas de pánico que se manifiesta físicamente como aumento del ritmo cardíaco, disnea, temblor, sudoración y en ocasiones puede llegar a provocar la pérdida del conocimiento y del autocontrol. Estas manifestaciones físicas pueden durar alrededor de 10 minutos; sin embargo, uno de ellos puede hacerlo por más tiempo (Osuna, 2006).

4.4. Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Las personas que sufren de este trastorno tienen pensamientos o hábitos permanentes, es decir, obsesiones y frente a estos, se crean actos compulsivos para sentir un alivio ante la ansiedad que estas ideas ocasionan. El problema está en que todas las compulsiones

terminan controlando a la persona. Un ejemplo de esto es la obsesión por la limpieza, el orden, la seguridad, todo esto lleva a las personas a adquirir rituales de comprobación, las cuales tienden a ser repetidas varias veces y de manera continua. Cuando la persona tiene dudas de que sus actos compulsivos compensan sus temores, se frustran y pueden permanecer varias horas en la misma acción (Pareja, 2001).

Los actos compulsivos se manifiestan de varias maneras. Un ejemplo de estos puede ser el comprobar varias veces que una puerta está cerrada, pero la mayoría de los comportamientos repetitivos no mantienen una relación lógica con el pensamiento de obsesión que mantienen, es decir; conductas como parpadear un número determinado de veces. Por lo tanto, en los pensamientos de los individuos con determinadas obsesiones caben también pensamientos agresivos o en las ganas de provocar daño a otras personas, sin importar la dirección que estos tomen. Los pensamientos en contra de creencias religiosas, legales e incluso las ganas de dañar sexualmente a los demás, van más allá de ser un trastorno guiado por los impulsos, es guiado también por las fobias (Pastrana, 2005).

Así mismo, los actos compulsivos están relacionados con la obsesión. Por ejemplo, existen personas obsesionadas con el acto de contar objetos tales como carros por color, postes y animales en una carretera mientras viajan, líneas de la calle, etc. Incluso, gente que se considera sana; es decir, que no evidencia ningún trastorno, podría desarrollar estas costumbres o rutinas.

La diferencia de las personas con un trastorno es que ellos realizan sus actos compulsivos, incluso siendo conscientes de que les hace daño, que no es adecuado y que interfiere con su vida laboral y otros. Hay muchas personas que sí reconocen que sus acciones

no tienen una finalidad objetiva; por lo tanto, hay varios adultos y niños que no están conscientes de sus acciones, pues tienden a normalizarlo.

4.5. Evolución

Según McMahon (2008), la naturaleza variable, los síntomas de la ansiedad pueden presentarse inesperadamente o desaparecer de la misma forma y se puede controlar con fármacos o psicoterapia. Si la ansiedad no responde al tratamiento, puede incapacitar a la persona de continuar realizando su trabajo o sus responsabilidades, el hecho de evitar determinadas situaciones puede reducir considerablemente la calidad de la vida. El trastorno de ansiedad de larga duración puede afectar en los hábitos alimenticios de las personas, como la gula, el consumo de sustancias nocivas para la salud, el consumo de alcohol, o el abuso de fármacos.

4.6. Factores que mantienen la ansiedad

Cuando la ansiedad aparece tiene la tendencia a mantenerse, incluso cuando aparentemente no existe una causa notable para que aparezca. El hecho de estar acostumbrado a preocuparse por todo lo hace crónico, dejando más susceptible al individuo a padecer problemas cardíacos y pérdida de control, generando más ansiedad, formando un círculo vicioso (Vargas Murga, 2014).

4.7. Consecuencias de la ansiedad

Los efectos de la ansiedad pueden ser positivos o negativos, esto dependerá de los niveles que se produzcan. Si se presenta de niveles moderados a bajos, puede producir un mejoramiento en el rendimiento. En cambio, al existir niveles altos de ansiedad puede constituir un problema, no únicamente por la gran cantidad

de personas que la sufren, sino porque puede ser un factor de riesgo para desarrollar algunos trastornos como de ansiedad, alimentación, adicciones, depresión, entre otros; además, ejerce un efecto marcadamente negativo en el rendimiento (Saila, 2002).

4.8. Tratamiento

Es importante que antes de empezar con un tratamiento se tome en consideración el tipo de sintomatología que acompaña a los trastornos de la ansiedad, para que a partir de ello se escoja adecuadamente el tipo de tratamiento. Además, es adecuado realizar exámenes físicos como electrocardiogramas, pruebas hormonales, pruebas bioquímicas y análisis de sangre, con el objetivo de realizar un diagnóstico diferencial con otras enfermedades o incluso asociarlas a otras situaciones psiquiátricas que la persona padezca simultáneamente, para así decidir cuál se va a tratar primero (Pastrana, 2005).

Medicación

La ansiedad no se cura con la ingesta de fármacos, pero estos contribuyen a controlar los síntomas de la ansiedad, ayudando al individuo a llevar una vida normal y estable sin malestar. Este tratamiento debe ser prescrito por un profesional psiquiatra o por un médico que tenga los conocimientos adecuados sobre psicofarmacología (Trickett, 2012).

El mercado farmacéutico dispone de medicamentos antidepresivos y ansiolíticos: los antidepresivos actualmente son los más utilizados, pues casi no desencadenan efectos secundarios. También existen los antidepresivos antiguos, pero su acción es más lenta y pueden ocasionar más efectos secundarios como alucinaciones, confusión, arritmia cardíaca, y alteración de la tensión arterial que puede ser mortal (Rojas-Villegas, 2017).

Los fármacos ansiolíticos o tranquilizantes menores son fármacos psicotrópicos con acción depresora del sistema nervioso central, destinado a disminuir o eliminar los síntomas de la ansiedad esperando no producir sedación o sueño, tales como la benzodiacepina y la bupiriona. La única dificultad que presentan es que estas deben ser usadas por al menos dos semanas para empezar a dar resultados; pero, si ya se ha usado previamente benzodizepinas, los efectos no van a aparecer (Pastrana, 2005).

Cabe mencionar que el uso de benzodizepinas es muy recomendado, ya que son efectivos y tendrán buenos resultados para disminuir la ansiedad. Lo negativo es que puede reducir su eficacia y generar resistencia, lo cual crea adicción. Es por lo que se recomienda el uso controlado y dejar de usarlo paulatinamente sin ser interrumpido el tratamiento de forma drástica, porque puede desarrollar un síndrome de abstinencia que desencadena una ansiedad más intensa que para ser tratada requiere del uso de medicación (Trickett, 2012).

El uso de betabloqueadores: utilizados en el tratamiento de enfermedades cardíacas y neurológicas, también son útiles para controlar las alteraciones físicas que produce la ansiedad, como la sudoración, el temblor y las palpitaciones (Reyes-Ticas, 2010).

Psicoterapia: según Rojas-Villegas (2017), los médicos psiquiatras que tengan conocimientos y formación adecuada pueden realizar y aplicar psicoterapia en el tratamiento para las personas que poseen trastornos de la ansiedad. Sin embargo, los profesionales especialistas en la aplicación de psicoterapia son los psicólogos clínicos.

Es recomendable aplicar la psicoterapia con la medicación, pues se ha comprobado que tienen una respuesta más efectiva, ya que, se inicia una nueva manera de vivir, donde los sentimientos

se experimentan con mayor profundidad, y de manera más intensa, estableciendo una relación diferente con los demás y en consecuencia una relación distinta consigo mismo y sus conflictos.

CAPÍTULO

2

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA ANSIEDAD

TEMÁTICAS

- I- Psicoeducación
 - II- Respiración
 - III- Relajación
 - IV- Visualización
 - V- Autoafirmaciones positivas
 - VI- La técnica de solución de problemas
 - VII- Otras técnicas
-

I- PSICOEDUCACIÓN

Para empezar un tratamiento psicofarmacológico, luego de una minuciosa evaluación, se debe iniciar con la psicoeducación, por ser una técnica que hace referencia a los procesos cognitivos intervinientes en la problemática, los aspectos conceptuales funcionales o disfuncionales que actúan en las crisis vitales. Los estresores que están actuando en el individuo, los eventos desencadenantes y los que mantienen el problema (tanto cognitivo como conductual), al utilizar esta técnica de comunicación proporciona al paciente y a los familiares información concerniente a su problema, diagnóstico o como explican Goldoy, Eberhard, Abarca, Acuña y Muñoz (2020), “situaciones cotidianas en la vida de las personas, que se vuelven complejas por el desconocimiento que supone esta crisis no normativa. De esta forma, se conceptualiza este modelo como una herramienta de cambio” (p. 170) que facilita la orientación y motivación para continuar con las indicaciones médicas y psicológicas para aliviar o eliminar sus síntomas de estrés o ansiedad.

1.1. Historia

Según Mendoza y Hernández (2010), el primer concepto de psicoeducación apareció en un artículo llamado “Psychotherapy and re-education” en el año 1911 por John Donley. Treinta años después, en New York, apareció la palabra psicoeducación en el libro de medicina “The psychoeducational clinic” por Brian Tomlinson. La difusión de la psicoeducación fue fruto del trabajo de investigación sobre esquizofrenia de Carol Anderson en el año 1980, quien se encargó de educar a los familiares de personas esquizofrénicas sobre el trastorno y sus síntomas y el manejo y evolución de la enfermedad, lo que contribuyó a disminuir las recaídas de los pacientes.

La psicoeducación se estructuró gracias a la capacidad de los pacientes por desarrollar el control de su vida social y emocional y según la terapia del comportamiento tiene sus orígenes en las habilidades sociales y emocionales del reaprendizaje del paciente, ya que últimamente se desarrollaron programas que crean información más clara y fácil de entender dirigida hacia los pacientes y sus familias.

1.2. Definición

La psicoeducación se entiende como un proceso planificado, consolidado, que permite el desarrollo y refuerzo de capacidades de una persona para tomar decisiones a las que puede adaptarse fácilmente frente a una situación; es decir, se estructura en torno a una actitud que le permite acoplarse sin dificultad a un acontecimiento. Por lo tanto, la psicoeducación es un conjunto de pasos basado en la teoría y aplicación de conocimientos útiles destinados a enseñar a una persona a conseguir soluciones viables ante una situación o problemática, abarcando todos los aspectos psicológicos relevantes para que a partir de ello el individuo pueda conocerse de manera racional al igual que sus emociones y actitudes (Cuevas y Moreno, 2017).

El objetivo de la psicoeducación es encaminar a una persona a entender y analizar un problema o situación de tipo personal, familiar, grupal, entre otros. Por lo tanto, refuerza las fortalezas, los recursos y las habilidades propias del paciente para hacerle frente a su problema, con la finalidad de resolverlo adecuadamente y sin complicaciones (Mendoza & Hernández, 2010).

Otro objetivo es disminuir las barreras entre el paciente y el tratamiento de su patología, para mejorar su cumplimiento y aliviar la carga emocional. Al mismo tiempo, el paciente también

va a ampliar su punto de vista sobre la enfermedad, que ayudará a entender mejor su situación y a tener una actitud más positiva, reduciendo la probabilidad de recaídas.

1.3. Elementos importantes en la psicoeducación

- Transferencia de la información, el paciente debe ser comunicativo, dar a conocer sus síntomas, sus pensamientos y sentimientos acerca de la enfermedad, su estado emocional y la aceptación al tratamiento.
- Es importante que el paciente pueda desahogarse con otras personas sobre sus emociones, recibiendo ánimo de otros, que sienta que hay personas que se preocupan por él, y tener contacto con los demás.
- Los medicamentos o psicoterapia favorecen al estado físico y mental del paciente.
- La estabilidad del paciente promueve la capacidad de reconocer su estado y aceptar ayuda (Cuevas y Moreno, 2017).

1.4. Tipos de intervenciones psicoeducativas

La psicoeducación se divide en intervenciones individuales, grupales y familiares, las cuales se pueden incorporar solo al paciente, para que pueda desempeñarse en un ambiente clínico dentro del hogar, así como en la atención de necesidades educativas y dificultades de aprendizaje.

En definitiva, implica una gran variedad de perspectivas, desde aquellas que resaltan la entrega de información a aquellas que privilegian el apoyo mutuo o la resolución de problemas. Sánchez (2015) otorga mayor relevancia a la aplicación de intervenciones grupales, pues estas presentan muchas ventajas. Se espera que el grupo alcance un rendimiento elevado y resulte eficaz, en especial

en cierto tipo de tareas. Por ejemplo, en el proceso de toma de decisiones o de soluciones de problemas, ya que se extiende la capacidad del grupo para adquirir, procesar, recopilar y utilizar información. Esto permitirá al grupo fijarse objetivos más ambiciosos o ser potencialmente independientes del medio y de recursos externos (Carrasco, 2015).

Ventajas de las intervenciones psicoeducativas grupales

Las intervenciones grupales están relacionadas con la diversidad de potencial que proviene de todos los integrantes del grupo, pues no solo el líder es quien proporciona información en cuanto a recursos o capacidades. En donde todos intercambian ideas en relación con sus expectativas, valores, experiencias, características personales, sus pensamientos y sentimientos, por lo que la cantidad de información se multiplica. Por lo tanto, al analizar el entorno personal de los grupos y los efectos de la composición, conviene señalar aquí algunos beneficios de la diversidad, tales como facilitar la diferenciación de roles dentro del grupo y el desarrollo de actividades más tolerantes, así como el brindar mayores oportunidades para conocer a personas interesantes con quienes establecer relaciones gratificantes y enriquecedores (Cuevas & Moreno, 2017).

Otra ventaja de las intervenciones grupales está relacionada con la diversidad de potencial que proviene de todos los integrantes del grupo, pues no solo el líder es quien proporciona información en cuanto a recursos o capacidades. En donde todos intercambian ideas en relación con sus expectativas, valores, experiencias, características personales, sus pensamientos y sentimientos, por lo que la cantidad de información se multiplica. Por lo tanto, al analizar el entorno personal de los grupos y los efectos de la composición, conviene señalar aquí algunos beneficios de la diversidad, tales

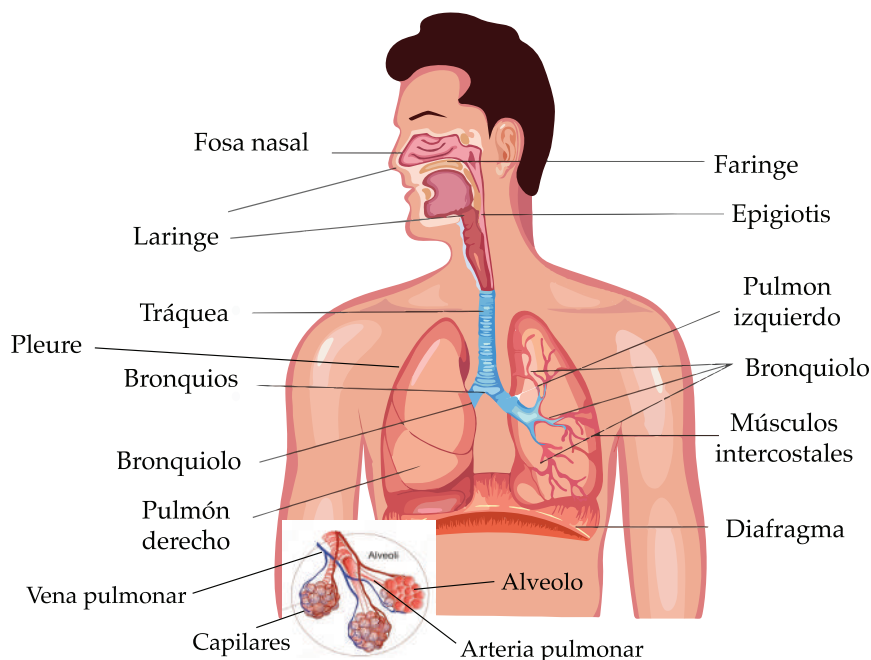
como facilitar la diferenciación de roles dentro del grupo y el desarrollo de actividades más tolerantes, así como el brindar mayores oportunidades para conocer a personas interesantes con quienes establecer relaciones gratificantes y enriquecedores (Cuevas & Moreno, 2017).

1.5. Técnicas cognitivo-conductual

Este tipo de técnicas busca tener influencia en el estado de ánimo del paciente, así como también influir en el comportamiento y en el pensamiento, por lo cual se espera que el paciente tenga la capacidad de tomar decisiones adecuadas, resolver problemas y pueda de esta forma tener un mayor control y programación de sus actividades para evitar el desarrollo del estrés académico.

Es importante mencionar que si en el tratamiento psicológico se combinan técnicas conductuales (las que se encargan del control de conductas inadecuadas) y técnicas cognitivas (que modifican las distorsiones del pensamiento) se obtendrán mejores resultados en menor tiempo. A continuación, se describirán algunas técnicas como las de respiración, relajación, tarjetas de apoyo, la técnica del pastel, afirmaciones y comparaciones funcionales (Parada, 2008).

II- RESPIRACIÓN



Fuente: Estructura anatómica del aparato respiratorio. Pérez & Fernández (2011). Aparato respiratorio, procedimientos relacionados. Técnicas Básicas de Enfermería.

La capacidad de una persona de respirar es la base para cualquier técnica de relajación que una persona quiera aplicar, ya sea para reducir su angustia o para conseguir concentración y tener autocontrol, si no existe un control del estado emocional de la persona, la respiración se ve alterada inmediatamente, es decir, su frecuencia aumenta.

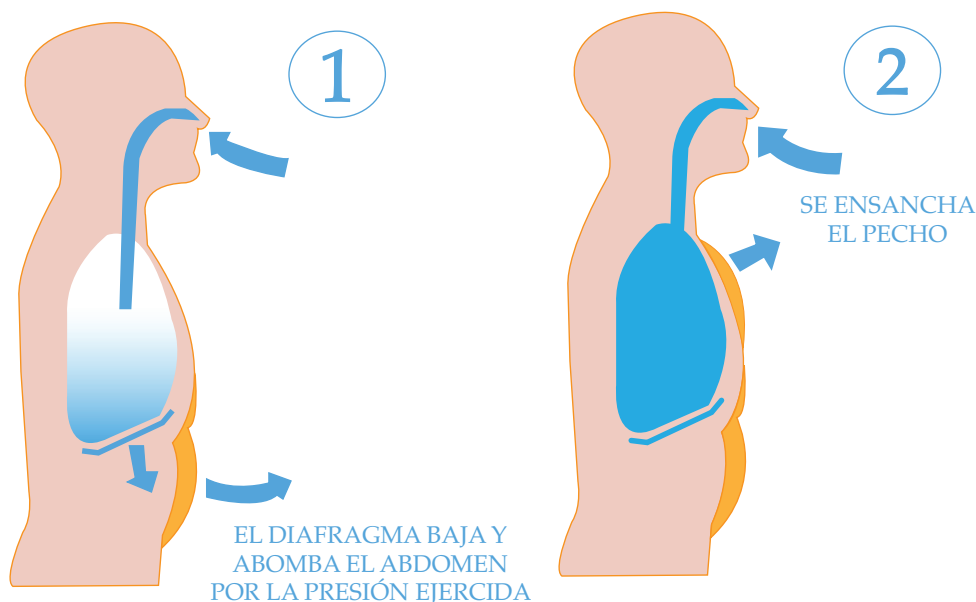
2.1. Concepto

Es el proceso biológico de los seres vivos en el que existe un intercambio del oxígeno (O₂) y el dióxido de carbono (CO₂) entre la sangre y la atmósfera, para mantener sus funciones vitales, y recibe el nombre de respiración externa. Además, la respiración

interna cumple con el proceso de intercambio de gases entre la sangre de los capilares y las células de los tejidos donde se localizan esos capilares.

El proceso de la respiración se divide en la ventilación pulmonar o intercambio del aire entre la atmósfera, los alvéolos pulmonares mediante la inspiración y la espiración, y, por otro lado, la difusión de gases o paso del oxígeno y del dióxido de carbono desde los alvéolos a la sangre y desde la sangre a los alvéolos. El transporte de gases por la sangre y los líquidos corporales hasta llegar a las células y viceversa. Y, por último, la regulación del proceso respiratorio. Por lo tanto, Ramón (2000) afirma que el sistema respiratorio es el encargado de captar el oxígeno del aire y transportarlo hasta el sistema circulatorio y de eliminar el gas carbónico que se produce como resultado de todo el metabolismo.

El ser humano puede pasar algunos días sin ingerir alimentos, agua o sin dormir; pero no, sin respirar. La inhalación o inspiración oxigena cada célula de nuestro cuerpo. La espiración ayuda al drenaje ganglionar y desintoxica al individuo. La respiración es el primer origen de energía: aumenta nuestra fuerza física, moral y espiritual y nos ayuda a restituir el equilibrio emocional.



Fuente: Técnica de respiración (Medina, 2020).

El organismo presenta múltiples requerimientos y el ritmo de la respiración depende de las necesidades y condiciones corporales, es decir, la respiración puede alterarse considerablemente no solo en función de lo fisiológico, sino del propio estado emocional (Chóliz, 2004).

El control adecuado de la respiración es una estrategia para presentarse a situaciones de estrés y manejar las reacciones fisiológicas. Los hábitos correctos de respiración cumplen un papel importante al proporcionar oxígeno para el cerebro. Sin embargo, la salud oral es afectada frente a un mal hábito respiratorio como la respiración bucal, que suele comenzar a corta edad y puede producir trastornos y patologías como alergias e infecciones respiratorias, debido a que el aire deja de pasar por la nariz, filtro que lo limpia, calienta y humedece, por lo tanto, se recomienda un adecuado manejo de las técnicas de respiración para evitar adoptar malos hábitos (Pérez, 2011).

La respiración presta beneficios al ser una fuente de energía y oxigenación, logrando el correcto funcionamiento de los órganos internos del cuerpo, así también en sentido psicológico cuando se encuentra en tranquilidad, en relajación, en paz, la respiración es larga y profunda.

Este tipo de respiración ayuda a controlar las emociones, la concentración e incluso la memoria, disminuye los niveles de estrés, ansiedad, miedo y aumentan el estado de ánimo, contribuyendo a un óptimo estado de salud (Payne, 2005).

2.2. Tipos de respiración

Los músculos más relevantes implicados en la respiración son el diafragma, escalenos, intercostales, serrato mayor, pectorales, recto mayor, oblicuo mayor y menor y transversos del abdomen. Durante la inspiración, la caja torácica aumenta el volumen por el ensanchamiento en tres direcciones: vertical (retroceso del diafragma), anteroposterior (movimiento costal a consecuencia de la acción de los escalenos) y transversal (por la acción de los intercostales, pectorales y serrato mayor).

Los principales músculos que intervienen en la inspiración son los siguientes:

1. Intercostales internos y externos
2. Escalenos
3. Esternocleidomastoideo
4. Pectoral mayor y menor
5. Diafragma
6. Oblicuos y transversos del abdomen
7. Rectos anteriores del abdomen
8. Piramidal de la pelvis
9. Psoas ilíacos

10. Serratos
11. Espinos
12. Trapecios y romboides

Los músculos más representativos de la espiración son los siguientes:

1. Diafragma
2. Intercostales
3. Rectos y transversos del abdomen
4. Serratos
5. Trapecios y oblicuos

Teniendo en cuenta la musculatura implicada y las zonas donde se concentra el aire inspirado, se suele distinguir entre tres tipos de respiración: abdominal, costal y diafragmática.

2.3. Respiración abdominal

Esta técnica debe realizarse con ritmo lento, profundo y repetitivo para controlar la respiración. Se realiza mediante sus dos fases: la inspiración, donde ingresa el aire, el tórax se expande por contracción del diafragma, en este punto los pulmones deben estar llenos de aire. Y la espiración donde el diafragma se relaja permitiendo la salida de aire. Es una técnica partícipe de la buena oxigenación del cerebro, permitiendo conectar la mente con el cuerpo para conseguir un mayor grado de tranquilidad (Lara, 2017).

La respiración abdominal es natural ya sea al estar acostado, sentado o de pie, esta presenta una mejor capacidad de absorción de oxígeno con un esfuerzo mínimo, realizado por el organismo (Chóliz, 2004).

El ejercicio de respiración en sí consiste en:

1. Tomar aire lenta y profundamente por la nariz mientras se cuenta hasta tres, intentando llenar los pulmones y observando como el abdomen sale hacia fuera.
2. Realizar una pequeña pausa de pocos segundos.
3. Soltar el aire por la boca mientras se cuenta hasta tres lentamente. Saltando a la vista como el abdomen se mete hacia dentro.

Se puede repetir varias veces y se debe asociar palabras e imágenes agradables que ayudarán no solo a mejorar el estado físico sino también mental. Las palabras que se pueden repetir mientras se inspira y expira son: estoy calmado, estoy tranquilo, me siento mejor; en cuanto a las imágenes serían de lugares agradables para la persona o paciente, por ejemplo, la brisa de la playa, el sonido de un arroyuelo, un lugar verde o natural, flores, entre otras (Lara, 2017).

Los beneficios de la respiración abdominal son:

- Proporcionar un masaje abdominal, estimular a prevenir trastornos gastrointestinales.
- Calmar el sistema nervioso induciendo a la relajación profunda y a la vez ayuda a la actividad del sistema respiratorio.
- Beneficiar en la relajación, concentración y combatir la fatiga, ansiedad y depresión.

2.4. Respiración costal:

- Consiste en la inhalación de oxígeno por la nariz y la conducción se destina al sitio del tórax y costillas (Chóliz, 2004).

Los beneficios de la respiración costal son:

- Ayuda a la purificación y perfección de la capacidad pulmonar previniendo trastornos respiratorios.

2.5. Evaluación de la respiración

La evaluación del patrón respiratorio puede hacerse por el propio individuo o por un terapeuta.

a.Evaluación de la respiración por el propio sujeto

- En posición sentada, debe colocarse una mano sobre el vientre y otra sobre el pecho y observar dónde se produce la respiración (cavidad torácica, ombligo, costados, omóplatos). Con ello podemos detectar si se trata de respiración completa o superficial.
- En posición sentada, debe colocarse la mano izquierda sobre el vientre y la mano derecha sobre la clavícula izquierda, axila izquierda, costado izquierdo. Repetir el mismo ejercicio con la mano izquierda sobre el lado derecho.
- Colocar el dorso de la mano sobre diferentes partes de la espalda.

b.Evaluación de la respiración por otra persona

Puede determinarse fácilmente el tipo de respiración del paciente de diversas formas:

- Se colocan las manos extendidas sobre la espalda de la persona a la que se va a evaluar, con los pulgares apoyados en la columna vertebral y el resto de los dedos juntos. Se comienza

en el atlas y axis y se desciende hasta la cintura. Se le solicita que respire y se observa si los pulgares se desplazan (lo que indica que en esa zona penetra aire) y si dicho desplazamiento es simétrico.

- Además de este procedimiento se debe prestar atención si durante la respiración eleva la clavícula o si tensa los músculos del cuello, además del tono muscular del diafragma y del abdomen. El grado en que contraiga excesivamente dicha musculatura determina que el aire no se espire con fluidez y la voz sea entrecortada. Por el contrario, si el sujeto presenta hipotonía del diafragma y del abdomen carecerá de suficiente fuerza como para espirar el aire necesario para la fonación.

2.6. Técnicas de respiración

La correcta respiración consiste en que el oxígeno ingresa a todo el organismo, posteriormente se libera dióxido de carbono, la sangre es purificada en los pulmones y luego se distribuye en todo el cuerpo por el impulso que da el corazón, si la sangre no recibe lo suficiente de oxígeno los órganos y tejidos se deterioran (Pérez, 2011).

Cada técnica de respiración tiene una duración de 2 a 4 minutos, con un ciclo de repetición de 3 o 4 veces.

1. Inspiración abdominal, transporta la respiración al segmento inferior de los pulmones.
2. Inspiración abdominal y ventral, destina el aire a la porción inferior y media de los pulmones.
3. Inspiración abdominal, ventral y costal, se logra la inspiración completa de aire.
4. Espiración, se lleva a cabo la expulsión completa de aire.
5. Inspiración, espiración, ciclos continuos de respiración.

El ejercicio de respiración está basado en procedimientos de autocontrol emocional como yoga, meditación y técnicas de relajación, las cuales ayudan a relajarse, controlar la ansiedad y el insomnio. Por ello, las técnicas de respiración son beneficiosas para diversas situaciones en las que se encuentran los individuos, ya que pueden ser usadas en técnicas de relajación, hipnosis, musicoterapia, entre otras (Chóliz, 2004).

De modo que la respiración es un proceso autorregulatorio de extraordinaria importancia, el organismo dispone de una serie de medidas para asegurar el correcto intercambio de gases que representa. Se trata de los mecanismos respiratorios naturales, debido a que el diafragma es un músculo grande que cumple una función importante en la respiración, el cual está debajo de los pulmones y separa el pecho del abdomen. Así, si durante un período más o menos prolongado sobreviene una respiración insuficiente, se producen una serie de conductas reflejas que permiten el necesario aporte de oxígeno. El conocimiento de estos mecanismos puede ser de extraordinaria utilidad para reconocer, ante su aparición, la presencia de una pauta respiratoria deficiente o inapropiada y favorecer, por consiguiente, la recuperación de un patrón adecuado. Algunos de los síntomas más característicos son los siguientes: bostezos, elevación de los hombros, estiramiento y suspiros.

Estas mismas respuestas pueden aparecer también durante la realización de los ejercicios respiratorios. El bostezo se produce por una violenta contracción del diafragma que da lugar a un intercambio masivo de aire. Suele aparecer después de un período de tiempo más o menos prolongado de una respiración superficial (debido a la inactividad que produce el aburrimiento, por ejemplo) o bien en los casos en los que se aporta menos oxígeno del que se necesita (como cuando se está cansado). Con la inhalación masiva

de aire, el bostezo equilibra la eficiencia respiratoria. Después de su aparición es útil percatarse si ha cambiado cualitativamente la forma de respirar.

Además, otro de los mecanismos es la elevación involuntaria de hombros y omóplatos, que permite el ensanchamiento de la caja torácica, facilitando cualquier ejercicio de inspiración, lo cual suele aparecer en los diversos mecanismos respiratorios que se están describiendo.

El suspiro es una de las acciones corporales más corrientes que realizan los seres humanos, que consiste en una inhalación de aire profunda, lenta y silenciosa, seguida de una exhalación que en algunos casos hasta se lo acompaña de un gemido repentino y ruidoso. También va precedido de un patrón deficiente de respiración, por último, el estiramiento facilita los movimientos de ensanchamiento necesarios para una profunda ventilación, así como evitar la disminución del tono muscular que induce a respiraciones cada vez más superficiales (Chóliz, 2004).

2.7. Utilización de la respiración controlada y respiración profunda

Respiración controlada: es aconsejable aplicarla al enfrentarse a situaciones conflictivas, el tiempo aconsejable para ponerla en práctica es de dos minutos desde el instante de notar síntomas de ansiedad. Al aplicar esta respiración también beneficia a la relajación de la musculatura tensa, induciendo a la reducción de la tensión muscular presente.

Respiración profunda: es indispensable usarla en situaciones de tensión con una duración de 2 y 5 ciclos de respiración profunda y seguidamente tener una respiración controlada. Es recomendable no utilizarla por mucho tiempo, ya que puede causar problemas de hiperventilación (García, 2008).

2.8. Influencia de la respiración y el nerviosismo

El nerviosismo hace que se active la necesidad de ingresar más oxígeno al organismo y a la vez existe más liberación de dióxido de carbono, lo que da origen a la hiperventilación.

Hiperventilación: está enlazada con la reducción de dióxido de carbono en la sangre, lo que hace que el organismo presente hormigueo, calambres, mareos, escalofríos, calor, tensión muscular, debilidad en los miembros inferiores y temblores; por todos estos síntomas el cerebro ordena la reducción de la respiración. Lo que hace que exista más nerviosismo y la intención de respirar con más frecuencia o de manera profunda, originando una hiperventilación más concentrada (Wood & Cano, 2009).

Influencia de la respiración y la ansiedad

Al presentarse ante situaciones estresantes en los cuales aumenten los niveles de ansiedad, la respiración permite liberar la energía negativa, en lugar de almacenarla en el cuerpo, por lo que se recomienda respirar de manera interrumpida, normal, sintiendo el movimiento del diafragma y no muy intenso. Es decir, respirar por la nariz por el lapso de tres segundos, utilizando el diafragma y exhalar por la nariz o la boca durante tres segundos. Esto es importante, ya que la energía acumulada, a menudo, se manifiesta como tensión muscular y otras dolencias físicas.

2.9. La respiración como técnica psicofisiológica de control emocional

La respiración es la técnica en la cual se activa la función fisiológica de los sistemas del organismo. Los beneficios que presenta son lograr mejorar los estados de ansiedad, estrés, depresión, fatiga e irritabilidad, disminución de la tensión muscular, e hiperventilación (Rodríguez, et al., 2005).

La manera de enfrentar las situaciones o problemas que se presentan en la vida cotidiana depende del buen manejo de las emociones. La adecuada utilización de las técnicas de respiración evita entrar en pánico y mantiene equilibradas las emociones. Además, permite la relajación del sistema nervioso central y activa el llamado sistema nervioso parasimpático, cuya función principal es activar los mecanismos de relajación y reducir la frecuencia cardíaca, para un correcto manejo emocional.

III-RELAJACIÓN

Según Payne (2005) la relajación es un estado del cuerpo humano que proporciona alivio de tensiones o agotamientos, es decir, se refiere a la presencia de sensaciones agradables donde no caben pensamientos desencadenantes de estrés o enfado.

“La relajación es la capacidad que tiene la persona para encontrar un momento de calma, paz y tranquilidad. Esta capacidad es importante para el establecimiento de la homeostasis (equilibrio físico y mental) ante diversas situaciones estresantes y/o ansiógenas” (Lara, 2017, 71).

La relajación es una herramienta muy valiosa para el estado físico y mental de una persona, se la puede considerar una capacidad, ya que existen personas que logran desarrollarla y otras que presentan dificultad en su consecución. La finalidad de esta, es proporcionar un estado de reposo de mente y cuerpo con ausencia de estímulos desencadenantes de tensión, donde se experimenta comodidad y satisfacción. Para que la relajación sea posible, es importante tener un control sobre la respiración, pues de esta manera se puede conseguir una disminución tensional a nivel físico y mental.

3.1. Consideraciones generales de los procedimientos de relajación

Para conseguir la relajación es importante tener experiencia, es decir, haberla practicado varias veces previamente, no es algo complejo, simplemente que la práctica ayuda a obtener mejores resultados, lo apropiado es hacer en promedio media hora de relajación diaria durante la segunda o tercera semana de práctica, así se va adquiriendo habilidad y concentración para después conseguir la relajación de forma más breve entre los cinco y diez minutos, no importa si ya nos sentimos relajados, se puede seguir practicando, considerando que es primordial hacer de la relajación un hábito, porque ayuda a sanar el organismo.

Se la puede usar como terapia en personas estresadas o simplemente como un método de prevención. Las personas que dominan la práctica de relajación gozan de beneficios para su salud, ya que ayuda a controlar situaciones desencadenantes de ansiedad. La relajación se la puede conseguir desde dos métodos: desde un control muscular hacia lo mental o viceversa, siendo ambos efectivos, sin embargo, la relajación muscular proporciona efectos más rápidos. En la práctica se sienten muchas sensaciones nuevas, pueden ocasionar temor por ser sentimientos a los que no estamos acostumbrados, por ello es importante que estos sentimientos sean advertidos con anterioridad.

Las sensaciones más frecuentes son:

- Cansancio en una parte del cuerpo o todo.
- Sentir una parte o todo el cuerpo liviano.
- Sentir que la parte interior del cuerpo está tapada.
- Se siente hormigueo en las extremidades inferiores y superiores.

Se experimenta la sensación de no poder moverse voluntariamente tanto en lo corporal como en lo mental y esto puede provocar una pérdida del control al sentir el abandono del cuerpo.

Cuando se realizan los ejercicios de relajación se debe tener en cuenta el espacio, ambiente y tiempo para practicarlo, de modo que debe ser en un lugar aislado, en un momento del día en el que no vayamos a ser interrumpidos, ya que es fundamental porque estimula la concentración y distancia. La existencia de sonidos ambientales como el de la naturaleza o música relajante ayuda a reducir la tensión muscular, nivel de estrés y ansiedad (Reigal y Videra, 2011).

3.2. Tipos de relajación

El trabajo de González (2015) y Payne (2005) coinciden en que la relajación incluye dos tipos, la relajación superficial y la relajación profunda. La primera es indicada en casos de estrés que necesitan ser atendidos inmediatamente, por lo que su ventaja es la obtención de resultados rápidos. La segunda, al ser un método profundo, requiere de mayor trabajo y concentración para la consecución de resultados, su objetivo es conseguir la relajación corporal total, por lo que utiliza un procedimiento más completo, donde intervienen el entorno y el paciente.

Por otro lado, la relajación engloba diferentes tipos de técnicas con aspectos tanto físicos como psicológicos, a la vez (Payne 2005):

El grupo de las técnicas físicas se caracteriza por la clase de estiramiento que debe realizar el paciente, pueden ser movimientos corporales suaves y progresivos o, por el contrario, que se centren en la tensión del músculo, estos tipos son: la relajación dinámica, aquella distensión de la musculatura que requiere el movimiento

(estiramientos de yoga) o la contracción muscular voluntaria (método de contracción isométrica) y la relajación estática, aquella relajación muscular que se consigue sin movimiento ni contracción muscular (método autógeno de Schultz); y en función de la zona corporal relajada.

La relajación en esta clasificación se realiza por zonas corporales específicas o en agrupación de todos los grupos musculares, las cuales son: la relajación segmentaria, aquella relajación muscular que se realiza sobre partes del cuerpo determinadas (estiramientos para relajar la espalda) y la relajación global, aquella relajación muscular que se realiza sobre el conjunto del cuerpo (método de relajación progresiva de Jacobson).

Así mismo, las técnicas de relajación psicológicas o mentales como el conocimiento a uno mismo, la visualización, la meditación, el entrenamiento autogénico, para mencionar los más utilizados y conocidos.

Entonces, la relajación es considerada una puerta hacia la liberación del estrés con un enfoque tanto físico como psicológico que encamina la creación de varias técnicas para conseguirla, porque exigen una conexión mente-cuerpo. Por tanto, existen dos formas de clasificar la relajación desde el punto de vista psicológico y físico. Psicológicamente la relajación profunda se la consigue, mediante métodos que requieren tiempo y mayor concentración; mientras que, para conseguir una relajación rápida, se requiere usar técnicas breves, no tan complejas y fáciles de conseguir que frecuentemente son una versión resumida de técnicas profundas. Por otra parte, si nos enfocamos en el aspecto físico, la relajación se clasifica en relación con el movimiento corporal, estático o dinámico y a las partes implicadas en la relajación, segmentaria o global.

3.3. Posturas de relajación

Según Chóliz (2004) es importante aprender desde el principio a escoger una posición cómoda para relajarse, ya que la relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo.

Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y cuerpo, por lo tanto, existen posturas que posibilitan la distensión en cualquier ambiente y más aún con la práctica continua.

Postura sentada: la espalda debe permanecer recta, con un respaldo que vaya acorde con la altura de la cabeza para poder arrimar los brazos. El codo debe estar flexionado entre unos 100 grados aproximadamente.

Los pies deben estar cómodos y apoyados en el piso.

Las rodillas no deben estar ejerciendo algún tipo de tensión.

La parte occipital de la cabeza debe estar apoyada hacia la parte trasera de la silla con un almohadón ligeramente acolchonado.

Los brazos deben estar completamente extendidos.

Los codos deben estar flexionados.

Las manos con las palmas hacia abajo y las puntas de los pies un poco hacia afuera.

Estas posiciones son indicaciones que generalmente son dictadas por un instructor que conoce el procedimiento.

Postura sentada (postura de chochero):

Las partes del cuerpo no deben estar ejerciendo tensión alguna, por lo que el cuerpo, la espalda, los brazos, la cabeza deben estar relajados.

Los brazos colocarlos sobre las piernas.

Postura tumbada:

- Parte occipital de la cabeza debe estar apoyada hacia atrás.
- Los brazos deben permanecer extendidos y los codos ligeramente doblados.
- La palma de las manos apoyadas sobre una superficie.
- La punta de los pies con rotación hacia afuera.

Postura tumbada con almohadones:

El individuo debe permanecer acostado y se le coloca almohadones o en toldos, las partes de sus articulaciones. Debajo de la nuca colocar un almohadón ligeramente delgado.

Las piernas deben permanecer separadas.

Los brazos deben estar apoyados sobre un almohadón por lado, asegurándonos de que el brazo permanezca en abducción, y las muñecas permanezcan cerca.

Las manos debes estar apoyadas en almohadones y colgar ligeramente.

3.4. Técnicas de relajación

Existen diversas técnicas que conllevan a la relajación, acorde con la opinión de Valdés citado en Lara (2017):

Las técnicas de relajación son métodos, procedimientos o actividades que ayudan a disminuir la tensión y mental, reduciendo los altos niveles de estrés, ansiedad o ira que condicionan el rendimiento. Su aprendizaje y dominio a cualquier edad permite crear un estado mental a favor de la toma de decisiones, resolución de problemas o situaciones con mayor concentración y claridad, se aprende a controlar pensamientos, en consecuencia, sus emociones, lo que favorece la conducta apropiada.

Existen diversas técnicas de relajación, unas más estudiadas que otras, enfocándose en lo somático y cognitivo. Dentro del somático están las de respiración abdominal o diafragmática, relajación progresiva de Jacobson y método de Mitchell. Por otra parte, los cognitivos comprenden la visualización, entrenamiento autógeno de Schultz y la musicoterapia.

Relajación progresiva de Jacobson

La relajación progresiva de Jacobson propone que la relajación que se obtiene mediante la liberación de la tensión muscular. Por lo cual, para su éxito debe existir una estrecha relación entre mente y músculos, es decir, se necesita un alto grado de concentración y se la realiza progresivamente desde la cabeza hasta los pies en todos los músculos voluntarios del cuerpo, creando tensión voluntaria y después de unos segundos se libera esta tensión voluntariamente. Esto con el objetivo de que la mente identifique la tensión muscular generada y pueda ayudar a liberarla en cualquier momento de la vida cotidiana, por lo que es importante practicarla con el fin de desarrollar esta habilidad (Lara, 2017).

Relajación aplicada de Öst

Según Payne (2005), los beneficios se aportan en el ámbito, fisiológico, cognitivo y conductual de quien lo realiza, dirigido a personas que presentan diferentes tipos de ansiedad, dominando la relajación muscular y eliminando pensamientos negativos como “esto es demasiado para mí” y mejorando la posición ante situaciones estresantes.

Relajación diferencial

Jacobson, citado por Aragón (2016), menciona que la relajación consiste en la menor tensión muscular posible, referida a la relajación que se obtiene al mismo tiempo que se realizan actividades cotidianas. Es decir, al utilizar los músculos para una

determinada tarea para lo cual implica una mínima tensión, lo cual Jacobson denomina actividades “primarias” de la vida cotidiana, mientras que los músculos que no están implicados directamente, se encuentran en relajación denominándose como actividades “secundarias”, por lo que la relajación diferencial es una técnica que permite reconocer estas tensiones y eliminarlas de modo que no se acumulen.

Método de Mitchell

El método de Mitchell, a pesar de no ser tan reconocido como el método de Schultz o el de Jacobson, es interesante ya que refuta la teoría de Jacobson basándose en que los músculos poseen terminaciones nerviosas que no llevan señales al cerebro consciente, por lo que la mente no podrá distinguir momentos de tensión y liberarlos voluntariamente. Más bien propone que la piel y las articulaciones sí emiten señales a la parte central del cerebro consciente. Entonces, su teoría se basa en que si estiramos la piel y las articulaciones están activas el cerebro percibe la existencia de tensión. Además, Mitchell se basa en la relación que existe entre los músculos, cuando la musculatura que rodea una articulación se encuentra tensionado, los músculos del grupo contrario se encuentran relajados, por lo que es importante reconocer las posiciones que individualmente cada cuerpo adquiere ante situaciones de estrés con el objetivo de crear tensión en los músculos opuestos y conseguir la relajación anterior. Esta técnica requiere de mucha práctica para conocer las posiciones que adopta nuestro cuerpo en situaciones de estrés y saber eliminar esta tensión fácilmente, al realizarla se debe trabajar en torno a los músculos que rodean las articulaciones de nuestro cuerpo y la piel, empezando por las extremidades superiores, cadera, extremidades inferiores, torso, y finalizando en la cabeza (Payne, 2005).

Respuesta de la relajación de Benson

Conocida también como meditación trascendental, Benson en 1976 concluye que para llevarla a cabo requiere de concentración en una palabra u objeto, en un lugar tranquilo, adoptando una posición confortable pero no recostada, con el fin de evitar la concepción del sueño y con actitud pasiva (Payne, 2005).

Las técnicas de relajación son varias, y los autores no toman en cuenta las mismas, pero sí coinciden en que todas desencadenan respuestas positivas en la variable fisiopsicológica del organismo. Son métodos desarrollados por distintos autores, modificados o mejorados por otros, con la finalidad de reducir el estrés, la tensión o la ansiedad acumulada en las personas, con el fin de combatirla y aportar beneficios en la salud de quienes las practican. Las técnicas de relajación se basan en funciones fisiológicas del organismo. Básicamente en la relación que existe entre sistemas que conducen estímulos hacia el cerebro, como la tensión ejercida por los músculos y la concentración, la mayor parte de estas surgen a partir de dos técnicas pioneras, como son “la relajación muscular progresiva de Jacobson” y “el entrenamiento autógeno de Schultz”, según Payne las técnicas mencionadas han mostrado un grado aceptable de eficacia, y se recomienda que sean realizadas en correspondencia a las necesidades y posibilidades de quien la requiere.

Entrenamiento autógeno de Schultz

El entrenamiento autógeno de Schultz es una técnica de relajación autoinducida. Es decir, que se basa en la percepción de sensaciones de pesadez y calor en algunas partes del cuerpo progresivamente acompañadas de la respiración y reiteración de frases positivas que ayudan en el proceso de relajación como (“todo está bien a mi alrededor”). Esta técnica se la concibe en un ambiente caracterizado por la tranquilidad e iluminación tenue y una posición confortable, porque permite que el cerebro entre a un estado de apertura y

mayor comprensión. Para lograr mejores resultados se la puede reforzar con la técnica de visualización (Lara, 2017).

Visualización

La visualización es la capacidad de crear imágenes agradables en la mente esencialmente de un escenario y poder percibir sus detalles y hacerlos parte nosotros por medio de nuestros sentidos. Es una técnica bastante útil respaldada desde un enfoque psicofisiológico que indica que el crear imágenes agradables nos permite liberar endorfinas hormonas encargadas de sensaciones agradables. Lima en 2008 afirma que mediante los estudios electromiográficos la visualización reduce la tensión muscular, por supuesto, esta técnica no es fácil de conseguir, puesto que, requiere de concentración e incluso de relajación previa.

3.5. Términos relacionados con la relajación

La energetización

Se consigue mediante el control y manejo del sistema nervioso, mediante frecuencias, como las ondas altas, es un estado en el que el cerebro tiene la capacidad de revitalizar todo nuestro cuerpo y mente, donde al estar llenos de optimismo los problemas que surgen, se consideran pequeños y fáciles de resolver, la energización permite que los hemisferios cerebral derecho e izquierdo, se integren (Chóliz, 2004).

La mielinización

Se lleva a cabo en el sistema nervioso, la mielina es la sustancia fundamental que lo recubre, y forma parte de las neuronas. Estas cumplen con sus respectivas funciones para que se desarrollen óptimamente y alcanzar su máximo potencial en el campo intelectual, emocional y motriz; mientras que su deficiencia generalmente produce alteraciones en el sistema nervioso (Poirier, 2004).

Dinámica emocional

El estado emocional y psicológico de una persona depende del control de nuestras propias emociones y que estas no permanezcan reprimidas en el interior de nuestro cerebro y generen estrés (Chóliz, 2004).

IV-VISUALIZACIÓN

Conforme Norris (2006), psicóloga estadounidense, se menciona que la visualización es un proceso intencionado, conscientemente elegido. Es decir, actúa como un mensaje al inconsciente, incluyendo los elementos subcorticales del cerebro, especialmente el sistema límbico, hipotalámico y la glándula pituitaria; la imaginación se definiría como una “respuesta” espontánea del inconsciente, son los mensajes que acceden del inconsciente al consciente de forma similar a los sueños.

La visualización es utilizada en psicología para tratar inseguridades, baja autoestima, alteraciones psicológicas como el estrés y ansiedad. Esta técnica consiste en formar en la mente una figura imaginaria de un concepto abstracto, la que se conectará con las emociones para que estas cambien de negativas a positivas, lo cual se produce debido a las conexiones neuronales que existen entre las áreas motoras y emocionales de nuestro cerebro.

El objetivo de la técnica de visualización es mejorar el equilibrio de las emociones, consiguiendo un mayor control de la mente y cuerpo, modificando el comportamiento, y reforzando el sistema inmunológico mediante los cambios producidos a nivel emocional con la educación al paciente para que pueda alterar las imágenes mentales que producen dolor físico, psicológico, debilitación, ansiedad, estrés en imágenes mentales positivas,

porque, estas hacen que el cerebro fabrique la serotonina que es un neurotransmisor que segrega sustancias para sentirnos bien las cuales promueven el bienestar físico.

No debe centrarse autoritariamente solo en el sentido de la vista, más bien las imágenes mentales deben implicar todos los sentidos del ser humano para que el impacto sea mayor. Al visualizar es necesario recrear experiencias sensoriales en la mente, procurando ser lo más real posible, mientras más sentidos se utilicen al recrear situaciones, como resultado será más efectiva la visualización (González, 2015).

La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, de las emociones y del cuerpo, así como para efectuar los cambios deseados del comportamiento. No es otra cosa que aprender a relajarse e imaginar vívidamente diferentes cosas o situaciones de la forma más realista posible, aportando todos los detalles que podamos incluir, para generar el control de emociones, sensaciones, comportamientos y pensamientos.

4.1. Imágenes mentales

En psicología, la imagen mental se define como una representación interna similar a consecuencia de la experiencia sensorial del ser humano, la cual surge de la memoria. A continuación, se detallan los beneficios de la visualización en cualquier aspecto de la vida diaria.

- 1) Razonar con la generación creativa de imágenes ayuda a tener una visualización eficaz.
- 2) Al aprender una habilidad es beneficioso el uso de imágenes para acrecentar la autoconfianza.
- 3) Las descripciones verbales con las imágenes mentales son efectivas para un correcto aprendizaje.

- 4) Las imágenes pueden estimular el descubrimiento de patrones inesperados y conducen a nuevos inventos y conceptos creativos para la innovación y mejoramiento de la calidad de vida del ser humano.

Por eso, el uso de visualizaciones complementarias es una estrategia fructífera en todo ámbito de la vida del ser humano de lo cual se destacan características como la efectividad en la comunicación, la motivación y la atención del receptor, las cuales permiten la reducción en la sobrecarga de información y como consecuencia una mejora en el proceso de transferencia de conocimiento. Además, más allá de trasladar hechos, la visualización complementaria tiene como meta la transformación de ideas, experiencias, actitudes, valores, perspectivas, opiniones y predicciones, y de esta forma sean utilizadas para recordar, reconstruir y aplicar estas ideas correctamente (Burkhard, 2005).

4.2. Tipos de visualización

Visualización concreta: se centra en objetos del mundo real, como las fotografías y dibujos realistas y es más fácil de interpretar que las visualizaciones abstractas.

Visualización abstracta: muestran unidades de información de una manera que no se asemejan a objetos tangibles, sino que se centran en ciertos aspectos de la información, que a menudo son elementos visuales como flechas o diagramas de flujo (Prangsmas, 2009).

Visualización creativa: tiene la finalidad de alcanzar un estado emocional deseado a través de la imaginación, creando una conexión neurológica entre las áreas motora y emocionales para lograr una relajación intensa, estas técnicas ayudan a usar la

imaginación y conducir los pensamientos a manera positiva para el control y manejo de las emociones satisfactoria (Salaverry, 2013). Esta es una técnica práctica utilizada para crear con la imaginación mediante el uso de imágenes, sonidos agradables y relajantes, para lograr visualizar lo que más deseamos obtener en la vida.

4.3. Pasos para conseguir una visualización creativa

Según Gawain (1995) los pasos para conseguir una visualización creativa son los siguientes:

1. Encontrar un sitio tranquilo en donde puedas sentarte y estar solo, hay que ser paciente y relajarse porque no siempre se consigue a la primera vez, hay que tratar varias veces hasta perfeccionarlo.
2. Cuando se logró el estado de relajación, se empieza haciéndose una proyección en la cabeza, como una película con experiencias agradables, lo deseado siempre y cuando sea lo adecuado y mejor para tu vida, debe ser algo que estés seguro de que te proporciona felicidad. Nos podemos ayudar pensando en lo siguiente:
 - Pensar en una situación de la vida que se desea cambiar.
 - Tener en cuenta nuestros gustos que nos ocasionan felicidad.

Preguntarse: qué sería exactamente lo que deseo conseguir si pudiera conseguir cualquier deseo.

Preguntarse: cómo es aquella situación que realmente deseo.

Imaginar todo con detalles minuciosos.

3. Observar las sensaciones: se debe imaginar situaciones que produzcan alegría, puesto que, si la misma no provoca alegría, significa que no se está siguiendo el camino adecuado.

4. Se debe profundizar y sumergirse en lo que realmente quiere, esto requiere tiempo y paciencia hasta imaginar que se ha conseguido todo lo deseado y de la mejor manera. Se puede ayudar en preguntas como:
¿Qué se siente viviendo esa experiencia?
¿Cómo será de ahora en adelante tu vida cotidiana una vez que has conseguido cumplir tu visión?
5. Debe sentir como será ahora su vida y cómo se siente con lo que ha logrado.
6. Se debe escribir o dibujar la visión que se ha tenido, el objetivo es registrar la visión, ya que puede pasar de ser una fantasía a ser una realidad.
La visualización realmente es útil cuando se ejecuta un plan de acción y haces realidad tu visión.

4.4. Visualización terapéutica

Es una técnica psicológica que permite ampliar la consciencia, y así facilita que en los estados inconscientes broten sin intervención de intelecto y son de contenido reparador de la personalidad, la observación es libre de juicios de valor (Salaverry, 2013).

La visualización terapéutica es aquella en la cual proyectamos a nuestra mente los diferentes cambios que deseamos realizar para que así nuestra mente inconsciente trabaje a nuestro favor para la ejecución de los objetivos propuestos, es decir, utilizamos nuestra imaginación para crear una realidad la cual deseamos.

4.5. La visualización guiada

La visualización está basada en un programa de pensamientos dirigidos y sugerencias que guían su imaginación hacia un estado relajado y centrado. Esta es una buena forma de practicar sus

habilidades de visualización, pero el inconveniente es que el escenario que ha generado otra persona puede ser muy diferente de los deseos y de la forma en que imagina la escena.

4.6. Los paneles de visión

Son una herramienta de visualización favorita para muchas personas. Pueden ser de diferentes formas y tamaños, dependiendo de sus preferencias personales. Los paneles de visión ayudan a definir los deseos y mantiene enfocado en el objetivo que persigue: elige las imágenes y las afirmaciones positivas que mejor reflejan los deseos, y las pone en un tablero que debe mantener en algún lugar donde estará mirando a menudo (Sinha, 2013).

4.7. Etapas o pasos para la visualización

- **Objetivos claros:** saber qué es lo que queremos conseguir.
- **Generación de imágenes:** mediante la imaginación se debe generar imágenes, recrear situaciones o metas que deseen conseguir.
- **Mantenimiento de la imagen:** es decir, conservar, preservar la imagen de manera intencional para cerciorarse que estas imágenes no se degeneren con el tiempo y así pueda avanzar a las siguientes etapas.
- **Inspección de la imagen:** se basa en analizar la imagen mental que se haya creado para asegurarse de que es como lo deseaban.
- **Transformación de la imagen:** consiste en transformar la imagen mental negativa en positiva (Gawain S. , 1995).

Estos pasos van a servir para realizar de una forma correcta lo que va a hacer la visualización y así poder conseguir los efectos deseados. Esto sirve para que podamos cambiar las ideas negativas en positivas y así poder conseguir una mejora, ya sea en la autoestima o comportamiento.

4.8. Energía positiva

Se trata de hacerse a uno mismo, afirmaciones positivas sobre lo que se quiere y se piensa acerca de lo que le pueda acontecer; se trata de creer en lo bueno y tener la certeza de que lo deseado va a suceder. Pero no se trata únicamente de creer, se trata de actuar, hacer todo lo posible por hacer realidad sus deseos, hay que tener en cuenta que muchas veces los objetivos cambian y que en el camino de lograr un objetivo, si se pierde la convicción de lograrlo, es el momento indicado de reconsiderarlo y reafirmar lo que anhela (Chóliz, 2004).

Cuando una meta anhelada se consigue, hay que estar agradecido con el ser supremo en quien se deposita la fe, asimismo, estar gratificado y orgulloso con uno mismo por ser capaz de lograr lo que se quiere. La energía positiva le ayuda a derribar todas las barreras que se interponen entre la meta y las posibilidades de lograrlo.

Las afirmaciones son muy importantes dentro de la visualización y la energía positiva, ya que es una expresión firme y positiva de una situación, las afirmaciones son muy importantes en la mente, ya que esta se encarga de la estabilidad de sus emociones, y las acciones dependen de sus pensamientos y percepciones. La técnica y hábito de las afirmaciones positivas puede cambiar en poco tiempo las actitudes y pensamientos, ayudándole de esta manera a progresar.

Las afirmaciones puede hacerlas de distintas maneras, en su mente (silencio), en voz baja, voz alta, escrita, cantada o en cualquier ritmo.

A continuación, algunas ideas para realizar afirmaciones según Chóliz (2004):

- Todos los días y todo lo que hago, cada vez lo hago mejor y mejor.
- Todo es fácil para mí.
- Todo lo que me acontece en la vida es perfecto.
- Lo tengo todo para disfrutar mi vida.
- Estoy en el lugar perfecto.
- Si mañana estoy en otro lugar, será mejor y seré realmente feliz.
- Todo lo que necesito desarrollar ya lo tengo dentro de mí.
- Me fascina amar y ser amado.
- Soy muy inteligente y hago las cosas responsablemente para mi felicidad.
- Me siento completo y con mucha felicidad.
- Me amo y respeto tal y como soy.
- Acepto todos mis sentimientos como un significado muy importante de mi personalidad.

V- AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS

Valencia (2009) menciona que las afirmaciones positivas son un puente de conexión entre la mente consciente y la mente subconsciente. Es una herramienta para liberar conceptos y creencias negativas y transformarlas en positivas, además las afirmaciones promueven no solo concentración, sino más felicidad, motivación e inspiración. Estas afirmaciones nos ayudan a cambiar circunstancias, puesto que una creencia negativa nos lleva a actuar de manera negativa. De la misma manera una creencia positiva nos lleva a actuar de manera positiva.

Según Arias (2017), sencillamente son oraciones o frases cortas que tienen que ser repetidas de forma consciente una y otra vez con el fin de sugestionar el inconsciente. Estas oraciones describen

una situación o evento que se desea que suceda. Deben repetirse prestando atención a lo que se dice, ya que, para la mente, el pensamiento positivo representa un elemento de suma importancia que además tiene enorme poder sobre lo que sucede en la vida.

Se puede comprender que las afirmaciones positivas son expresiones que promueven el bienestar y que influyen en la mente consciente y la autoestima, mejorando así las percepciones que se dan en su entorno, estas van a motivar y a llevar de una mejor manera los diferentes problemas que tengan las personas. Las afirmaciones positivas cambian el estado de ánimo, obligándonos a pensar y actuar de manera positiva.

La autoafirmación no significa agresividad inadecuada, no significa abrir el paso para ser siempre el primero o pisar a los demás, no significa afirmar los deseos siendo diferente a los demás. Por lo contrario, significa simplemente la disposición a valerse por sí mismo, a ser quien es abiertamente, a tratarse con respeto en todas las relaciones humanas (López, 2010).

Las afirmaciones pueden hacerse en voz alta, en silencio, recitadas o cantadas. Mientras mayor sea la frecuencia con la que se repitan, más positivas serán las realidades. Es importante que se hagan siempre en presente, jamás en futuro, es fundamental creerlas como si ya existieran, o sea, dar por hecho que son una realidad. Por ejemplo, si usted se encuentra en este momento en el trabajo, repetir varias veces “tengo un trabajo estupendo, bien remunerado y con bastantes beneficios” (Arias, 2017).

5.1. Tipos

Conforme con Madrazo (2013), existen las afirmaciones emocionales liberadoras, las cuales introducen un elemento constructivo y positivo. Su objetivo es puramente terapéutico para la aceptación y

la paz interior. Las afirmaciones mentales constructivas se refieren a formulaciones positivas en diferentes áreas de la vida de la persona, con el fin de integrar ideas constructivas sobre el futuro.

5.2. Técnicas

Founty (2013) determina que la técnica para una autoafirmación consta de tres puntos:

- La afirmación debe realizarse en positivo.
- La afirmación debe hacerse en tiempo presente y en “realizado”.
- La afirmación debe realizarse de un modo concreto y formularse en primera persona.

Riso en su obra *Aprendiendo a quererse a sí mismo* afirma lo siguiente:

Se entrelazan tres aspectos fundamentales: el autocontrol (qué piensas de ti mismo), la autoestima (qué tanto te gustas) y la autoeficacia (qué tanta confianza tienes en ti mismo) (Riso, 2018).

VI- LA TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La meta del entrenamiento en resolución de problemas (ERP) es ayudar a la persona a identificar y resolver los problemas actuales de su vida que son antecedentes de respuestas desadaptativas y, al mismo tiempo, en caso de ser necesario, enseñar a la persona habilidades generales que le permitirán manejar más eficaz e independientemente futuros problemas (D’Zurilla, 1993).

A continuación, se definen varios conceptos básicos:

6.1. Resolución de problemas

Un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular.

6.2. Problema

Una transacción persona-ambiente en la cual hay una discrepancia o desequilibrio percibido entre las exigencias y la disponibilidad de respuesta. La persona en dicha situación percibe una discrepancia entre “lo que es” y “lo que debería ser” en condiciones donde los medios para reducir la discrepancia no están inmediatamente patentes o disponibles.

6.3. Solución

Una respuesta de afrontamiento o pauta de respuesta que es eficaz en alterar una situación problemática y las reacciones personales de uno ante la misma, de modo que ya no es percibida como un problema, al mismo tiempo que maximiza otros beneficios y minimiza los costos.

6.4. Estrés

Una transacción persona-ambiente en la cual las exigencias (externas o internas) percibidas exceden los recursos percibidos de afrontamiento.

6.5. Afrontamiento

Las respuestas o actividades mediante las cuales una persona intenta reducir, minimizar, controlar o prevenir el estrés. El afrontamiento

dirigido a las metas se refiere a los intentos de la persona para reducir el estrés mediante una meta de resolución de problemas. El afrontamiento se refiere a los intentos de la persona para eliminar los obstáculos cognitivos y emocionales a la resolución eficaz de problemas.

6.6. Emoción

Una pauta de respuesta que incluye reacciones fisiológicas (p. ej., actividad del sistema nervioso autónomo), respuestas cognitivas (p. ej., valoraciones amenazantes) y respuestas motoras (p. ej., respuestas de evitación). Las emociones varían en calidad subjetiva (placer contra dolor), intensidad (grado de activación autónoma) y duración.

Aplicaciones del entrenamiento en resolución de problemas. A continuación, se citan diversas áreas en las que se ha aplicado el entrenamiento en resolución de problemas (D’Zurilla, y Nezu 2007).

- Pérdidas anticipadas o reales: separación, divorcio, muerte de un ser querido, despido laboral.
- Indecisión ante elecciones importantes: cambio de trabajo, cambio de rol, irse de casa, seguir estudiando o no, carrera a elegir, entre otros.
- Intento de suicidio.
- Desinstitucionalización de pacientes psicóticos.
- Problemas de interacción social.
- Depresión.
- Agresión, ira.
- Estrés.
- Problemas de pareja.
- Manejo de problemas infantiles.
- Malos tratos.

- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Cefaleas.
- Drogodependencias.
- Obesidad.
- Bajo rendimiento académico.

Pueden distinguirse dos tipos de personas para las que puede ser útil la técnica de resolución de problemas: a) aquellas que normalmente se conducen bien, pero no lo están haciendo así en el momento presente debido a la situación por la que están pasando; b) aquellas que tienen pocos recursos para desenvolverse. Con estas últimas, el procedimiento requiere más tiempo.

Por otra parte, habrá casos en que una persona está tan gravemente incapacitada por su trastorno que no podrá utilizarse la resolución de problemas, incluso con la ayuda del terapeuta. Posibles ejemplos son pacientes que presentan: a) depresión acompañada de un gran estado de agitación o enlentecimiento, b) un estado grave de crisis (especialmente si es de tipo suicida), c) delirios acusados, y d) abuso grave del alcohol. En todos estos casos, se requiere adoptar primero medidas correctoras (p. ej., para reducir el malestar, proteger la vida del paciente y reducir su sensación de impotencia, disminuir los delirios o controlar la bebida) antes de que pueda aplicarse la resolución de problemas. Tampoco podrá utilizarse la resolución de problemas con personas que persiguen metas no realistas para un problema determinado.

En el proceso de resolución de problemas se han distinguido dos componentes en este proceso:

- 1) Orientación o actitud hacia los problemas, que refleja una actitud general hacia los problemas.
- 2) Habilidades básicas de resolución de problemas: definición y formulación del problema, generación de soluciones

alternativas, toma de decisión, y aplicación de la solución y comprobación de su utilidad. A continuación, se presentan los elementos de estos componentes.

1. Orientación o actitud hacia los problemas.
2. Habilidades básicas de resolución de problemas.

Fase 1. Definición y formulación del problema.

Fase 2. Generación de soluciones alternativas.

Fase 3. Toma de decisión.

Fase 4. Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad.

VII- OTRAS TÉCNICAS

7.1. La inoculación del estrés

Esta enseña cómo afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes. El entrenamiento incluye aprender a relajarse utilizando la respiración profunda y la relajación progresiva, de modo que cada vez que se experimente estrés, donde y cuando sea, se pueda relajar la tensión. El primer paso es elaborar una lista personal de situaciones de estrés y ordenarla verticalmente, desde los ítems menos estresores hasta los más estresantes. Después se aprenderá a evocar cada una de estas situaciones en la imaginación y cómo relajar la tensión mientras se visualiza claramente el escenario estresor. El segundo paso es la creación de un arsenal propio de pensamientos de afrontamiento del estrés, los cuales se utilizarán para contrarrestar los antiguos pensamientos automáticos habituales. El tercer paso es la utilización de las habilidades de relajación y de afrontamiento “in vivo” para ejercer presión sobre los hechos estresores que se consideran perturbadores mientras se respira profundamente, aflojando los músculos y utilizando pensamientos de afrontamiento del estrés. Es eficaz ante ansiedad interpersonal, general, a entrevistas, a hablar en público y ante los exámenes (Marsellach, 2002).

7.2. Técnicas de autosugestión

Las técnicas de autosugestión para conseguir la relajación profunda, permite cambiar los pensamientos negativos creados por sí mismo, en sus dos hemisferios cerebrales, izquierdo y derecho (Chóliz, 2004).

7.3. Terapia sistemática

Las teorías y lecturas de la terapia sistemática son:

- Teoría general de sistemas: esta teoría menciona que el estado de una sola persona puede afectar al resto de miembros de un mismo grupo, ya que existe una gran relación o interconexión entre los miembros del grupo (Parada, 2008).
- Cibernética: se refiere a que la información transmitida por un miembro del grupo es dada por la demostración de su conducta, a lo que le llamamos “feedback” (Parada, 2008).
- Teoría de la comunicación: el mensaje que se imparte a todos los miembros de un grupo va a estar dado por el comportamiento de un solo miembro del grupo (Parada, 2008).

7.4. Terapias psicodinámicas

Esta terapia trata del estado consciente e inconsciente del individuo, donde se observa una variedad de conflictos, se busca por estas razones que los pacientes no confundan la realidad con las relaciones interpersonales distorsionadas, para que así exista la relación interpersonal diádica previa. El comportamiento del paciente se ve afectado por una anomalía en el pensamiento de la persona. Al haber perturbaciones psicológicas, se intenta entender que las experiencias y situaciones que ocurren en cualquier momento de la vida académica no son las que provocan esta patología, sino que lo que afecta al paciente es la forma o la manera con la que toma aquellas situaciones (Parada, 2008).

7.5. Actividades para controlar la ansiedad

La persona debe estar dispuesta a realizar cambios de su estilo de vida, para esto se debe desarrollar actividades que favorezcan:

- Hacer ejercicio físico, no importa si es algo sencillo como caminar, trotar, pasear, nadar y otras actividades.
- Organizar las actividades urgentes y dejar para otro momento las que pueden esperar, no hay que desesperarse por hacer todo a la vez.
- Apartar tiempo para uno mismo, para consentirse, relajarse, distraerse, realizando actividades como salir con amistades, distraerse comprando ropa, tomar un baño.
- Proponerse a alcanzar metas objetivas con las que podamos estar conscientes de que lo podemos conseguir.
- Debemos aprender a autoconocernos, con respecto a nuestras actitudes frente a situaciones que nos provocan ansiedad, saber cuál es nuestra reacción, ayudará a anticiparnos a ella y poder controlarla.
- Reaccionar inteligentemente ante situaciones de ansiedad, evitará que esta aumente.

Al darse cuenta de que se siente ansioso, lo primero que se debe hacer es adoptar una postura cómoda, en un lugar donde no puedan interrumpirle, además se sugiere vestir con ropa cómoda, sin zapatos (Saila, 2002).

Realizar una serie de ejercicios en un cierto tiempo, por ejemplo:

- Tensar los músculos de cada grupo muscular de cuerpo, desde la parte superior hasta las extremidades inferiores, sintiendo la tensión en el músculo por 10 segundos.
- Relajar los músculos por un tiempo de 15 segundos.

- Sentir el cambio que el músculo experimenta de la tensión a la relajación, el objetivo es sentir una sensación agradable.
- Repetir este proceso siempre inspirando profundamente y después espirando muy lentamente, sintiendo como el aire ingresa a los pulmones.

Este ejercicio se realiza en todos los grupos musculares del individuo y es recomendable realizarlo en el siguiente orden:

1. Manos
2. Bíceps y tríceps
3. Hombros
4. Cuello
5. Cara
6. Espalda
7. Estómago
8. Pantorrillas y pies

7.6. Terapia de la sonrisa y de la risa

Payne (2005) manifiesta que:

El sonreír es un acto que desencadena emociones positivas, aliviando las tensiones que aquejan a una persona, debido a que los músculos de expresión facial están estrechamente relacionados con el sistema nervioso autónomo, mediante la liberación de hormonas que proporcionan sensaciones benéficas emocionalmente, desencadenadas en el sistema parasimpático (p. 67).

7.7. Musicoterapia

La musicoterapia es una técnica muy usada de forma inconsciente por muchas personas, pues proporciona estímulos auditivos agradables en dependencia del tipo de música que se escuche. Los estímulos auditivos antes que otros estímulos sensoriales son los

que mejor captan la atención de nuestro cerebro; cuando se emplea música agradable, desencadena emociones del mismo tipo, es decir, es capaz de cambiar nuestras emociones. Además, como la música posee ritmo, se entiende que en muchos casos desencadena estímulos de movimiento en nuestro cerebro (Lara, 2017).

7.8. Motivación y autoestima

La autoestima está relacionada con las emociones que nuestro cerebro genera ante la imagen corporal y esta se ve afectada por la motivación que tengamos con nosotros mismos (Chóliz, 2004).

7.9. Autoconocimiento

El conocerse a uno mismo implica ser consciente de su forma de comportarse, se lo consigue autoexplorándose, escuchándose, valiéndose de preguntas como: “quién soy, qué soy y cómo soy”, para hacerse un autoanálisis y conocer sus aspectos de comportamiento, esto facilita la forma de tomar decisiones. Por lo tanto, mejora su relación con los demás, es decir, que ayuda al desarrollo de la autopercepción de su realidad presente, con el fin de tener bases para actuar en el futuro y controlarlo sin que se afecte psicológicamente en cuanto a preocupaciones, lo mantendrá relajado y en paz al sentir que lo interno y externo está bajo nuestro propio control (Payne, 2005).

7.10. La conciencia

La conciencia es un arma que caracteriza al ser humano, le da libertad e independencia. El tener una conciencia tranquila es de gran ayuda para conseguir la relajación, ya que da la facultad a una persona de tener voluntad propia ante la resolución de situaciones que suponen un problema en nuestra vida (Chóliz, 2004).

7.11. La dieta del sistema nervioso

Para mantener el sistema nervioso saludable es necesario llevar una alimentación saludable que contribuya con este objetivo, pues el consumo de azúcares refinados o endulzantes artificiales, así como las grasas malas, cambian perjudicialmente el ambiente hormonal del sistema endócrino. No solamente intervienen las comidas no saludables, sino también el hambre desencadenada por ansiedad y además el comer compulsivamente. Por lo tanto, provoca una disminución de su rendimiento, ya que absorben la energía del cuerpo y el agotamiento físico y mental (Chóliz, 2004).

CAPÍTULO

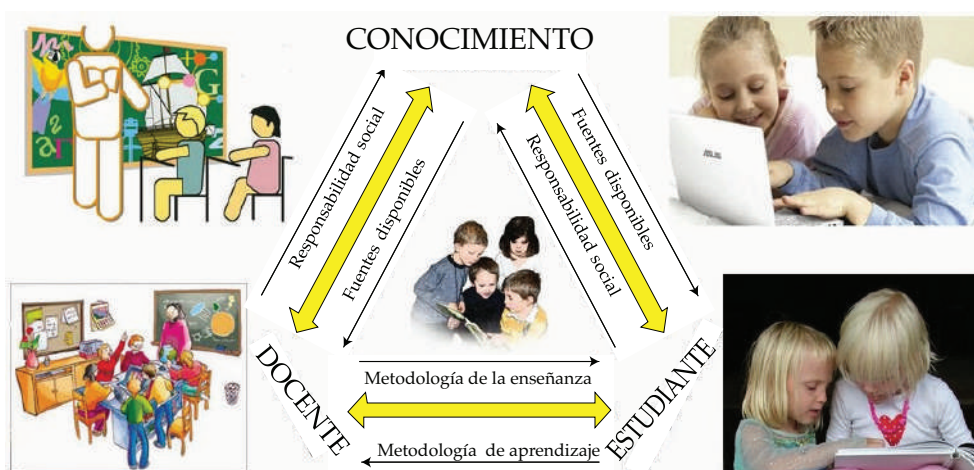
3

ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE ÍNDICE

TEMÁTICAS

- I- Enseñanza y aprendizaje
 - II- Enseñanza
 - III- Aprendizaje
 - IV- Enseñanza y aprendizaje del idioma inglés
-

I- ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE



Fuente: Proceso de enseñanza-aprendizaje (Blackboard, 2012).

La realidad sobre el aprendizaje de los niños como eje fundamental del desarrollo del futuro de la sociedad es diferente a lo deseado, pues a pesar de que se han implementado distintos programas que fomentan la enseñanza y el aprendizaje, existen factores que comprometen el éxito de esta. Por ejemplo, existen familias que, por su situación socioeconómica baja, no tienen la oportunidad de enviar a los niños a la escuela y, a pesar de que existen muchos niños que sí van a la escuela, no tienen la garantía de que su aprendizaje va a ser el deseado, pues la mala calidad de la enseñanza es una limitante. Según la OPESE existen 57 millones de niños que no tienen la oportunidad de ir a la escuela y, por ende, no tienen la oportunidad de aprender.

Debido a esto se ha tratado de implementar en todos los gobiernos el desarrollo de programas destinados a enseñar a todas las personas que tienen alguna limitación para aprender ya sea de carácter económico, social, u otros (Ornelas, 2001).

La educación se caracteriza por el desempeño de sus docentes, pues ellos están encargados de impartir conocimientos, el aprendizaje de los niños depende de la calidad de la enseñanza (Torres et al., 2014).

Según la OPESE (2001) existen cuatro estrategias diseñadas para que los docentes impartan sus conocimientos a los niños quienes lo necesitan:

El primero: que los docentes escogidos para impartir sus conocimientos deben reflejar la diversidad de los niños.

Lo segundo: los docentes deben estar capacitados para brindar apoyo a los estudiantes que por cualquier motivo están rezagados. La tercera estrategia se refiere a que los niños que presentan dificultades para aprender deben estar guiados por docentes que superen sus dificultades, más aún en un país con gran problema en el aprendizaje.

La cuarta estrategia es responsabilidad de los gobiernos, pues ellos son los responsables de alentar e incentivar a los maestros a que se preparen científicamente y a que no dejen de lado la profesión, además que al enseñar estén seguros de que han logrado que los niños aprendan, dejando de lado cualquier condición limitante.

Si bien se pone mucho énfasis en los maestros, ellos no tienen toda la responsabilidad del aprendizaje de los niños. Los aspectos económicos juegan un papel fundamental, pues la educación requiere de la financiación educativa, la cual en vez de incrementar cada vez disminuye. Los gobiernos son los responsables de enfatizar en ese aspecto y no descuidarlo. Por otro lado, los gobiernos deben brindar el acceso equitativo para todos con el objetivo de lograr que se obtenga el aprendizaje, este objetivo es claro, medible y verificable, por lo que su evaluación y seguimiento son muy importantes.

II- ENSEÑANZA

Fernández (2002) señala que la enseñanza “se define como el conjunto de normas y procedimientos que son importantes y facilitan la adquisición de ciertos conocimientos, actitudes y destrezas en los alumnos” (p. 45).

Este concepto hace énfasis en cada destreza de cada individuo que tiene como una habilidad innata para adquirir conocimientos y mejorar la calidad de vida de cada uno que lo ejerce en cualquier ámbito de estudio.

2.1. Técnicas de enseñanza

La técnica es la habilidad para hacer uso de procedimientos y recursos. También es el procedimiento que adoptan el docente y los alumnos durante el proceso de enseñanza y aprendizaje”

Según Herrán (2009) embarca los siguientes “Técnicas de enseñanza” (Herrán, 2009).

Técnicas de enseñanza para apoyar la exposición del docente:

- **Elaboración de mentecatos:** se refieren al modo en que se organizan significativamente las ideas y de un modo natural y lógico cualquier concepto.
- **Mapas conceptuales:** son esquemas que pretenden describir un tema desde una perspectiva nocional. Su representación gráfica y deductiva puede resultar clarificadora, sobre todo para quien la realiza, y quizá también para los demás.
- **Metáforas:** puede ser de utilidad para estructurar, iniciar, desarrollar, cerrar, recordar, crear o evaluar una explicación, un trabajo, un fenómeno o una decisión.
- **Lluvia o torbellino de ideas:** podrían desarrollarla dos o más personas.

Técnicas de enseñanza para la participación:

- **Asamblea didáctica:** tiene como finalidad apoyar el proceso de madurez personal y social de las personas que conforman el grupo aula.
- **Rincones de actividad y de trabajo:** se realiza en una serie de actividades didácticas concretas en un tiempo limitado. Su aplicación dependerá del conocimiento docente.
- **Talleres didácticos:** su característica es que son eminentemente prácticos, basada en el aprendizaje de técnicas, procedimientos, habilidades o destrezas y experimentación.

2.2. Tipos de enseñanza

Según Mazón (2011) se mencionan los siguientes “Tipos de enseñanza”.

- **Método deductivo:** de lo general a lo particular. Los métodos deductivos son los que tradicionalmente más se utilizan en el proceso de enseñanza.
- **Método inductivo:** se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige.
- **Método analógico o comparativo:** cuando los datos particulares que se presentan permiten establecer comparaciones que llevan a una solución por semejanza hemos procedido por analogía.

2.3. Teorías de la enseñanza

Según Sarmiento (2007) las teorías de la enseñanza se refieren a las estrategias usadas por los profesores de una institución educativa dirigidas a la planificación de técnicas que aseguren el aprendizaje de los niños.

La enseñanza se la produce mediante varios métodos, medios o actividades como la comunicación, la dinámica, los aspectos cognitivos y sociales, en distintos escenarios y tiempos, lo importante es lograr el óptimo aprendizaje.

2.4. Teoría de la instrucción

De acuerdo con Kohler (2005), uno de sus principales objetivos es organizar la manera de aprender, se enfocan en la psicopedagogía, tratando de reconstruir los pensamientos e ideas que poseen los alumnos, mediante criterios racionales se selecciona y organiza el conocimiento impartido en el ámbito académico. La teoría de instrucción se divide en:

- **La teoría de la asimilación:** esta teoría se refiere a que los nuevos conocimientos se relacionan con los ya existentes porque deben ser transformadores, es decir, deben sufrir una modificación.
- **La teoría de la elaboración:** esta teoría sostiene que la adquisición de conocimientos debe ser optimizada, mediante la retención y transferencia de los mismos.

2.5. Teoría de la asimilación

En esta teoría se habla de las capacidades que una persona adquiere a partir de la experiencia, de la modificación de los conocimientos que ya posee y de la asimilación de estímulos nuevos para aprender.

Según Hernández (2007), la asimilación de nueva información, mediante la vinculación de aspectos cognitivos organizados recientemente que abarca viejos y nuevos conocimientos, puede servir como una base para la asimilación de nuevos conocimientos.

Son necesarios tres aspectos condicionantes:

El recibir información para formular nuevos conocimientos.

Disponer de ideas para entender y organizar la información nueva. Durante el proceso de aprendizaje, tener una adecuada disposición por querer aprender.

Principios básicos de la teoría de la asimilación:

Subsunción derivativa: se refiere a que los nuevos conceptos son aprendidos o retenidos gracias a que se han considerado como un ejemplo de un concepto que ya se lo conocía.

Subducción correlativa oblitera: el individuo amplía un concepto previo gracias a la asimilación de nueva información.

Subsunción: manifiesta que en algún momento la información adquirida será olvidada, y esto va en dependencia del grado de importancia que ese concepto tenía dentro de nuestro proceso de aprendizaje.

Diferenciación progresiva: en esta fase se pulen y perfeccionan los conocimientos previos, es decir, se elaboran con mayor detalle. La reconciliación integradora: aquí se establecen nuevos conceptos a partir de la relación que se establece entre los conocimientos adquiridos dentro del aspecto cognoscitivo.

Aprendizaje subordinado: este aprendizaje se da al construir nuevos conceptos que pueden pertenecer a grandes ramas del conocimiento, pero que no se sabía con anterioridad que estaban relacionados a estos grandes dominios del conocimiento.

Organizadores previos: la organización previa ayuda a los individuos a formar un puente entre los nuevos conocimientos y los previos.

2.6. Teoría de la elaboración

Se ha desarrollado esta teoría con el objetivo de tener una mejor manera para seleccionar, estructurar y organizar los conocimientos

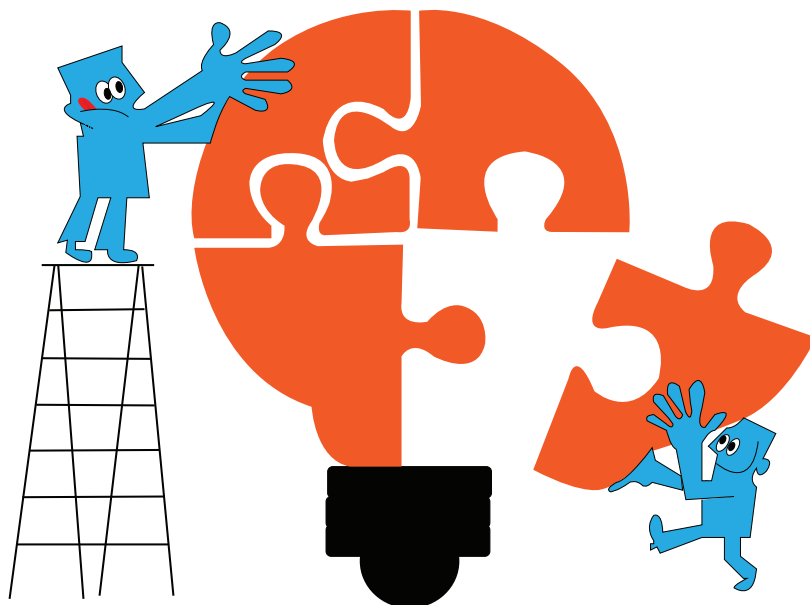
para proporcionar una óptima retención del conocimiento.

Esta teoría incluye cuatro tipos de conocimientos diferentes al conocimiento subordinado, supraordinario y combinatorio; y son el conocimiento coordinado, el conocimiento de analogías, el conocimiento de la experiencia y el conocimiento significativo.

Según Reigeluth y Merrill (2007), los principios de la teoría de la elaboración son:

- Principio de síntesis inicial: para organizar nuevas ideas.
- Principio de la elaboración gradual: los conceptos desde lo general a lo particular.
- Principio del familiarizador introductorio: se basa en analogías entre los conocimientos adquiridos.
- Principio de lo más importante lo primero.
- Principio del tamaño óptimo.
- Principio de la síntesis periódica.

III-APRENDIZAJE



Fuente: Clasificación de las actividades de aprendizaje (Mujica, 2015).

Fernández y Santalla (2002) señala que:

Se entiende por aprendizaje al proceso que tiene lugar una persona y esto no se puede ver directamente, sino a través de las estrategias que permiten activar los procesos implicados. Este concepto de aprendizaje incluye la presencia de ideas, sentimientos y acciones, y de ciertas habilidades que permiten ponerlos en marcha (p. 157).

3.1. Tipos de aprendizaje

Según Sprok (2018), abarcan los siguientes “Estilos de Aprendizaje, que a su vez responden a las cuatro fases de un proceso cíclico de aprendizaje Activo, Reflexivo, Teórico y Pragmático, caracterizados como sigue” (p. 44).

Estilo activo: las personas que van a aprender tienen que estar dispuestas a vivir una nueva experiencia, con una mente abierta, que estén dispuestas a cumplir nuevas tareas con entusiasmo, a trabajar en grupo, se abarcan en los asuntos de los demás.

Estilo reflexivo: los aprendices tienen que ser observadores desde diferentes perspectivas, tienen que estar dispuestos a realizar un análisis con detenimiento antes de concluir, tienen que ser analíticos, observadores, recopiladores.

Estilo teórico: los aprendices agrupan todas las observaciones dentro de una teoría lógica, tienen que ser perfeccionistas en el trabajo, dispuestos a integrar los hechos coherentemente, analizan y sintetizan la información.

Estilo pragmático: los aprendices descubren el aspecto positivo de cada nueva idea, ellos actúan rápidamente y con seguridad, creando ideas novedosas; se puede decir que son experimentadores y prácticos.

3.2. Técnicas de aprendizaje

Según Rodríguez (2013) existen las siguientes “Técnicas de aprendizaje” (pp. 2-7):

- La lectura como estrategia de aprendizaje autónomo: es esencial poner en práctica la lectura como estrategia de aprendizaje. Desde los primeros niveles educativos los estudiantes ya deben enfocar la lectura.
- Teoría de los esquemas: es una de las características más relevantes del constructivismo. Las personas desarrollan unas estructuras mentales de conocimiento a las que se les conoce como esquemas.
- Metacognición: se refiere al conocimiento y control que las personas tienen sobre su propio pensamiento y actividades de aprendizaje.
- La construcción del conocimiento a partir de la lectura: es importante la lectura en la construcción del conocimiento.
- Comprensión: es el proceso de construir una serie de conocimiento relacionando las ideas del texto con los conocimientos previos de la persona que realizó la lectura.
- Esquemas, mapas conceptuales y gráficos: esta técnica consiste en resumir la información de forma visual, para esto es necesario que se identifique las ideas esenciales y existan relaciones entre los conceptos. Cuando se realizan de forma apropiada pueden ser utilizadas como estrategias excelentes para la construcción del conocimiento (Rodríguez, 2013).

3.3. Proceso de enseñanza aprendizaje

Salina (2000) afirma que:

Los retos que suponen para la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje dependerán en gran medida del escenario de aprendizaje (el hogar, el puesto de trabajo o

el centro de recursos de aprendizaje); es decir, el marco espaciotemporal en el que el usuario desarrolla actividades de aprendizaje (p. 10).

De la misma manera este autor manifiesta que:

Los medios de enseñanza y aprendizaje prestan el proceso, a través de objetos reales, sus representaciones y materiales que sirven de apoyo material para la apropiación de los diferentes contenidos, complementando al método con la finalidad de llegar a la consecución de los objetivos (p. 11).

3.4. Teorías del aprendizaje

Existen muchas teorías con referencia al comportamiento humano. Al hablar de las teorías del aprendizaje, estas se han creado para tratar de dar una explicación a las funciones que nuestro organismo desarrolla para aprender conocimientos nuevos, ya sean de tipo cognitivo, intelectual, conductual o motor (Sarmiento, 2007).

3.4.1. Teoría conductista

Según Sarmiento (2007) es una teoría relacionada con el condicionamiento, dejando de lado la comprensión de la forma de comportarse de las personas. Por lo tanto, se estima que el eje central para aprender es mediante la asociación y la condición, para comprender la conducta de los humanos.

Esta teoría se basa en el método científico, es decir, el aprendizaje se restringe a información o datos que sean observables, medibles y verificables objetivamente.

El reduccionismo conductista ha sido formado para aceptar situaciones cognitivas causales, liberándose de aspectos que

restringen y las acciones pasivas y receptivas de las personas a estímulos externos del conductismo se convierte en un procesador activo de información, es decir, el aprendizaje lo logra por medio de la asociación de la información para obtener el conocimiento, además la experiencia aprendida de los errores es un pilar muy importante para aprender.

El conductismo se compone de tres elementos en el siguiente orden.

- Un estímulo que se basa en la discriminación.
- Armar una respuesta.
- Reforzar lo aprendido anteriormente con la práctica.

Según Sarmiento (2007), el conductismo que propone Skinner es un modelo de enseñanza, valiéndose del uso de la computadora. La práctica refuerza el aprendizaje y se recomienda que sea aplicado al aprendizaje de destrezas como las matemáticas, aprendizaje de nuevos idiomas, la ortografía, la música, la pronunciación, entre otras.

El conductismo de Skinner se fundamenta en pequeñas fuentes de información, que requieren una respuesta y una retroalimentación. Toda la información se la puede asociar entre sí, y el aprendizaje se lo puede reforzar, no mediante recompensas sino mediante la práctica y la constancia. Se puede ayudar de tutoriales de programas de enseñanza y la ejercitación, siempre y cuando se repitan estos procesos constantemente. Gracias a estos programas se puede aprender mediante el proceso de acierto y error.

El objetivo del aprendizaje por medio del método del conductismo pretende provocar un cambio permanente de la conducta en diferentes situaciones entre los individuos y el ambiente.

3.4.2. Teoría cognitivista

Según Piaget (1980), en esta teoría las ideas que una persona imagina es recomendable enlazarlas y así crear una nueva idea, la forma de obtener el conocimiento es mediante símbolos que se han creado en la mente, representando el mundo y las situaciones en las que se desarrolla y como se adquiere la información. Dentro del campo de la psicología, los individuos y sus acciones dependen de las representaciones que se han construido mediante la inteligencia y organización de la información.

En esta teoría de enfoque cognitivo es muy importante la atención, la memoria y percepción de situaciones e información, el reconocimiento y uso del lenguaje del entorno de aprendizaje (Sarmiento, 2007), existe una variedad de formas de aprendizaje dentro de esta teoría:

- Aprendizaje por descubrimiento

Según Sarmiento (2007), un claro ejemplo es el aprendizaje de un niño, pues sus padres le presentan un tipo de lenguaje y costumbres, sin permitir que el niño descubra un lenguaje o costumbres por sí solo. Por otro lado, el tener un modelo de aprendizaje es fundamental para un humano, pues satisface las necesidades básicas para sentirse independiente.

Glaser (2007) enfatiza en el desarrollo de procesos para el aprendizaje, ejecutando tareas como:

El análisis de la conducta de los individuos es importante determinar debido a que define lo que se desea enseñar y en qué manera hacerlo.

El conocer y caracterizar los conocimientos de los sujetos a los que va dirigida la enseñanza.

La evaluación de los métodos con los que se ha adquirido anteriormente el conocimiento, analizando cómo interfieren los conocimientos anteriores en los nuevos, y si el sujeto tiene desarrollo sensorial y aptitud para el aprendizaje.

Guiar a los sujetos hacia el desarrollo.

Preparar a los alumnos para ser medidos y evaluados en cuanto a sus conocimientos y competencias.

En este tipo de aprendizaje es poco probable que se aprenda a la primera vez, la mayor parte de la población, lo hace después del repaso.

El aprendizaje por descubrimiento ayuda a descubrir y adquirir conocimiento, ya sea por un método inductivo o deductivo, es decir, hay que sacar el conocimiento a partir de las experiencias de uno mismo o de otros.

- Aprendizaje como procesamiento de información

Sarmiento (2007) manifiesta que el aprendizaje se refiere a obtener un cambio de hábitos de los individuos que se mantienen en el tiempo. El procesar la información no se da de manera pasiva y receptiva como en la teoría conductiva, aquí el individuo procesa la información de manera activa, tomando como referencia que la mente puede tener el mismo funcionamiento que una computadora, con la diferencia que el cerebro humano es capaz de albergar mayor cantidad de información.

Esta teoría se basa en la manera en que se va a procesar la información, y que para aprender existen fases:

Primero hay que estimular a los receptores del cerebro humano. Después hay fases en donde la información se procesa y se elabora.

Finalmente, con una retroalimentación que consiste en poner en práctica el conocimiento.

Según Sarmiento (2007) con este modelo de aprendizaje de manera intencional se puede direccionar el aprendizaje hacia metas más específicas, mediante la planificación de diferentes fases como:

La motivación: se refiere a las expectativas que se mantienen, el deseo por alcanzar una meta, aquí el profesor es responsable de verificar si el individuo que está en proceso de aprendizaje tiene o no motivación y en caso de no tenerla la provoca.

La comprensión: se logra mediante la atención, cuando se comprende algo ese conocimiento queda guardado en la memoria. El papel del profesor aquí gira en torno a la implementación de diferentes estrategias o técnicas para despertar la atención de los estudiantes, una de estas estrategias puede ser cambiar el ritmo y el tono de la voz.

La adquisición: aquí el sujeto almacena la información en su memoria, ayudándose de la creación de técnicas que permitan reconstruir la información.

La retención: es un proceso en el que por medio de la acumulación de información esta se la puede guardar y recordar a largo plazo, el profesor es responsable de fomentar el repaso de los conocimientos por medio de la práctica para que queden plasmados en el cerebro del estudiante.

La recuperación: se basa en recordar lo aprendido, y el profesor tiene la responsabilidad de realizar preguntas, dinámicas, ejercicios o de hacer retroalimentación para recordar la información que se ha aprendido.

La generalización: se basa en recordar los conocimientos y aplicarlos a situaciones nuevas, el profesor debe fomentar esta práctica y enseñar a los alumnos como aplicar estos conocimientos a nuevos problemas.

La ejecución: se refiere a la práctica, es decir, hacer lo que se ha aprendido.

La retroalimentación: en esta fase se afirma nuevamente los conocimientos adquiridos, valiéndose de métodos como el lenguaje verbal, escrito, con señales, etc.

Aprendizaje como actividad

El aprendizaje en una persona empieza a manifestarse progresivamente desde la concepción hasta la muerte, de manera continua, suele verse afectada por problemas de carácter cognitivo del individuo. Para el aprendizaje los aspectos cognitivos, sentimental y de personalidad se relacionan.

Para Cornejo (2015) en el aprendizaje intervienen la atención, memoria, razonamiento y la imaginación del individuo, pues esto le permite asimilar la información y elaborar conocimientos que quedarán grabados en su mente. El aprendizaje es una actividad que permite a un individuo adquirir conocimiento de manera natural. Ya que primero descubre muchas cosas que perduraran en su mente por el resto de su vida, a diferencia del conocimiento que se obtiene en un plantel educativo, pues ahí los maestros son quienes proporcionan la información ayudándose de diferentes técnicas que garantizan la calidad de enseñanza, además de la motivación que debe fomentar en el niño.

El aprendizaje activo es producto de la interacción entre el individuo, las personas y el medio en el que se desarrollan, pero

si se desea se lo puede hacer de forma individual o grupal, pero siempre debe existir la colaboración.

Aprendizaje significativo

El aprendizaje toma lugar cuando un individuo relaciona lo que ya sabe con los nuevos conocimientos, esto permite que nuestra mente evolucione obteniendo nueva información. Este tipo de aprendizaje combina lo afectivo con lo cognitivo, y se aprende por repetición y recepción de información.

Según Ausubel (2007), el alumno relaciona la información nueva con situaciones pasadas, representadas por una imagen, concepto o un símbolo. El aprender de forma receptiva es muy común, y que es muy importante adquirir nuevos conocimientos que sean relevantes, rompiendo con la forma errada y tradicional de aprender memorísticamente, ya que mantiene que se aprende de verdad cuando se comprende y refuerza los conocimientos adquiridos. Ausubel indica que existen tres tipos de aprendizaje:

Aprendizaje de representaciones:

Se da cuando un niño empieza a formar su vocabulario, pues empieza a aprender el significado de las palabras y de los símbolos.

Aprendizaje de conceptos:

Al referirse a conceptos se habla de toda situación y objeto, que el niño a través de su formación y experiencias puede adquirir conceptos.

Aprendizaje de proposiciones:

La información es captada por medio de proposiciones, cuando se forma ideas que abarque dos o más conceptos, cuando un conocimiento nuevo se lo relaciona a nuevos conceptos se puede

distinguir el significado de cada palabra y tener claro el concepto de cada una, la asimilación de nuevos conceptos se puede dar por:

Diferenciación progresiva: cuando el nuevo concepto es de menor complejidad que los conceptos ya conocidos por el alumno.

Reconciliación integradora: cuando el nuevo concepto es más avanzado que los conocimientos previos adquiridos.

Por combinación: cuando el nuevo concepto tiene el mismo grado de complejidad que los conocimientos ya adquiridos.

3.4.3. Teoría constructivista

Según Saldarriaga, Bravo y Loor (2016), la teoría constructivista es un proceso para adquirir conocimientos mediante la construcción individual y subjetiva. Producto de la interacción del sujeto y el objeto para adquirir experiencia, es más realista ya que, el aprendizaje es por medio de personas que tienen un papel activo, crítico y de carácter dinámico.

Esta teoría pretende llegar al conocimiento mediante la organización y estructuración de esquemas que permitan analizar la información y el estudiante logre nuevos conocimientos, enfocando al alumno como el origen de generación de los aprendizajes, otorgándole la importancia al estudiante, al igual que en la teoría cognitiva.

Piaget define al aprendizaje del individuo como la organización de la información que proviene del medio en el que se desenvuelve e interacciona, por tal motivo, aquí el alumno es quien participa

activamente en el proceso de aprendizaje, guiado por el profesor que proporciona la información necesaria (Sarmiento, 2007).

Piaget aporta tres períodos psicoevolutivos:

Período sensorio-motriz: aquí el estudiante desarrolla esquemas en torno a su universo, como el espacio, tiempo, entre otros.

El período de la inteligencia representativa:

Consta de dos períodos: uno antes de ejecutar la actividad y otro en el que se ejecuta la actividad de aprendizaje.

Período de las operaciones formales:

Aquí el individuo no se detiene a organizar datos, sino más bien se detiene a pensar en lo hipotético.

El enfoque sociocultural

Hace referencia a los procesos psicológicos, es decir, a los cambios que tiene una persona en sus procesos mentales.

Aportes del constructivismo:

El estudiante filtra la información que le llega para poder formar su propia realidad y construyen su propia interpretación acerca del mundo, tomando como referencia sus experiencias. Por otra parte, el conocimiento surge cuando la información es obtenida de un contexto que le genera mucho significado.

Este modelo le permite al individuo reponerse constantemente gracias a que existe un balance entre el desequilibrio, la reordenación y el equilibrio.

Se da importancia a los conocimientos previos que posee el alumno.

Se basa en planificar, controlar y reformular los objetivos de aprendizaje que se pretende alcanzar.

Da la posibilidad de generalizar y aplicar los conocimientos a otras situaciones.

3.4.4. Teoría sociocultural

La importancia en este paradigma se centra en el para qué aprende una persona; sin embargo, también integra el ambiente de aprendizaje y al individuo, y cuando el niño comienza a socializar se empieza a desenvolver culturalmente en el ámbito social y psicológico. Esto le ayudará a fortalecer las funciones mentales.

El potencial de aprendizaje depende de la ayuda de sus maestros y la implementación de herramientas externas e internas, el conocimiento y experiencia de una persona puede ayudar a enriquecer a otra.

En esta teoría la meditación, la interiorización y las funciones mentales de un individuo son términos muy importantes.

IV-ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DEL IDIOMA INGLÉS

El idioma inglés es considerado como el lenguaje universal por excelencia, ya que en la actualidad constituye una herramienta profesional y cognitiva que acerca a las personas a todo tipo de conocimiento. Por tal razón, la enseñanza y aprendizaje del idioma inglés se ha convertido en una disciplina irrevocable de todo sistema de educación, cuyo fin es formar ciudadanos con un pensamiento humanista, integral, creador y científico, que lograrán enfrentar nuevos retos en la ciencia y tecnología (Guarín y Rodríguez, 2018).

El idioma inglés forma parte de las disciplinas de formación general en escuelas y colegios rurales y urbanos, así como también en las instituciones de educación superior en programas de pregrado y postgrado en las cuales tiene mayor influencia (González, 2014).



Fuente: Enseñanza de un idioma extranjero (Cambridge, 2015).

La enseñanza y el aprendizaje del idioma inglés supone un pilar a nivel social debido a que es considerado como el lenguaje universal; sus alcances tecnológicos, sociales y políticos lo hacen parte de la cotidianidad. Mediante su aprendizaje y dominio, las personas pueden acceder al conocimiento ilimitado, ya que la mayor parte de la literatura científica de vanguardia se expresa en este idioma.

4.1. Metodología de la enseñanza y aprendizaje del idioma inglés

Concepto de método

Según Cabrera (2014), el método es el conjunto de pasos o procesos previamente establecidos que se corresponden a un enfoque que determina una estrategia de enseñanza y que además no admite el conocimiento ordinario y se logra mediante actividades

desempeñadas por los roles de estudiantes y docentes además de los recursos que para lograrlo se empleen (Hintelholher, 2013).

Según Cabrera, la metodología de la enseñanza del idioma inglés se debe a distintos enfoques los cuales son:

- Enfoque tradicional
- Enfoque natural
- Enfoque estructural
- Enfoque comunicativo
- Enfoque humanístico

El método de enseñanza del idioma inglés supone un conjunto de actividades y estrategias que guían al estudiante hacia la comprensión, uso y dominio de la lengua extranjera mediante el uso de técnicas y actividades que lo acercan al conocimiento del mismo.

4.2. Según el enfoque tradicional

El método de gramática-traducción consiste en el aprendizaje y la práctica del idioma inglés, iniciando con el estudio de las reglas gramaticales, traduciendo los textos a la lengua de origen para que así el estudiante logre adquirir un conocimiento de la estructura gramatical para convertirlo en comunicación posteriormente (Aicart, 2015).

Dentro de este enfoque se encuentra el método tradicional llamado “Prussian Method” en Estados Unidos o método de traducción en español. Fue el primero en ser desarrollado y aplicado (desde el año 1840 hasta el 1940 aproximadamente) hacia la enseñanza del idioma, basándose en el análisis de las reglas gramaticales y sus excepciones para ser aplicados posteriormente en la traducción de textos (Cabrera, 2014).

El enfoque tradicional consiste en un método de enseñanza que se orienta en la gramática y al aprendizaje de la escritura y traducción de vocabulario. Por sus características rigurosas deja de lado las necesidades individuales de los estudiantes, centrándose en clases de gramática estricta, características que en la actualidad son poco convencionales y antipedagógicas.

4.3. Según el enfoque natural

En este enfoque se enmarcan los métodos encaminados al aprendizaje natural de la lengua en los niños, estos métodos son: directo y Berlitz.

Método directo

Autores como Escudero (2012) indican que “el proceso de aprendizaje de una segunda lengua es similar al proceso de adquisición de la primera lengua” (p. 3), teniendo como principio la exposición directa de los niños al nuevo idioma simulando situaciones concretas lo más parecidas a las reales que pudieran adaptarse en el aula. Es decir, enseña el idioma mediante su exclusivo uso.

Según indica Cabrera (2014), este método sostiene que no son necesarias las traducciones textuales al idioma natal sino a través de acciones y demostraciones. El rol del maestro es crear un clima de aprendizaje y confianza para realizar juegos y demostraciones con las instrucciones de la clase en el idioma inglés hasta que los alumnos estén listos para interactuar en el idioma extranjero.

Sus características principales son:

- El vocabulario y las frases corresponden al lenguaje cotidiano.
- El vocabulario específico deberá ser interpretado por los estudiantes mediante demostraciones con objetos e imágenes.

- Se presta atención a la pronunciación y la gramática.
- Los ejercicios consisten en leer en voz alta y ejercicios de pregunta-respuesta, además de conversación acerca de algún tema o llevar a cabo un dictado.

Método Berlitz

Este método también fue creado por Maximilian Berlitz en el año 1878. En él se utiliza en la clase únicamente la lengua extranjera, así el estudiante entiende, analiza y formula frases para participar en la clase, por lo que el estudiante aprende a comunicarse en inglés antes de conocer la gramática de este, siguiendo el curso natural del aprendizaje de la lengua materna (Cruz, 1999). Para ello se realiza una inmersión total con un tiempo de 8 horas diarias durante dos a seis semanas. Sus principales características son:

- La clase se dicta solo en el idioma extranjero.
- Se presta atención a la pronunciación.
- No existe una enseñanza formal de gramática.

Este tipo de enfoque pretende sumergir al estudiante a un ambiente adaptado en el aula en el cual se haga uso exclusivo del idioma inglés, similar al aprendizaje de la lengua materna. Por lo tanto, las actividades de la clase consisten en simulaciones de la vida cotidiana dando todas las instrucciones en el idioma extranjero, se hace una inmersión completa del estudiante con horarios de 8 horas diarias por alrededor de 6 semanas.

4.4. Según el enfoque estructural

El enfoque estructural establece que el lenguaje es el resultado de la unión de varios componentes que interactúan entre sí para

formar las reglas del lenguaje. En este enfoque se encuadran los siguientes métodos:

Método audio lingüístico

Llamado en Estados Unidos como “Army Method”; surge en Estados Unidos con la Segunda Guerra Mundial alrededor de los años 40. El cual se basa en la ideología conductista. Cabrera (2014) indica que es similar al método directo en cuanto se aconseja que los estudiantes utilicen un lenguaje directo, dejando de lado las traducciones a la lengua materna y las explicaciones nuevas en ella.

Difiere del método directo en la centralización del aprendizaje de vocabulario. Se caracteriza por:

- Instrucciones de la clase dadas en la lengua extranjera.
- Ejercicios de mímica y memorización.
- El significado de las palabras deriva del contexto.
- Se basaba en la repetición, reemplazo, reexpresión, completar, transposición, expansión, contracción, transformación, interrogación.

De acuerdo con Escudero (2012), este método tiene “su origen en la corriente lingüística del estructuralismo y también en la psicología conductista” (p. 89). Sus principios son los siguientes:

- Lo primero que debe aprender un alumno es a hablar y a escuchar, ya que estas son destrezas lingüísticas más simples o básicas.
- Se debe utilizar diálogos y ejercicios con estructuras, ya que en un idioma se aprende por un proceso donde se deben de formar hábitos de uso.
- Se debe evitar el uso de la lengua materna, pues es la que

interfiere con el aprendizaje del inglés. En la actualidad no hay instituciones que enseñen estrictamente bajo este método, lo que se usa es una combinación donde en definitiva este método es altamente utilizado.

Método situacional

Es un método usado también en la actualidad, fue creado y practicado en Gran Bretaña. Cabrera (2014) lo describe como un conjunto de procedimientos orales, empleados en contextos situacionales para aprender nuevas palabras. Su principio establece en la práctica oral del idioma con relativa importancia la escrita. Sus objetivos son:

- Dominio de las destrezas de un idioma como son la estructura, pronunciación, lectura y gramática.
- Desarrollo de la capacidad de pronta y precisa respuesta en situaciones de habla.
- Control automático de las estructuras básicas.

Método audiovisual

El método audiovisual fue desarrollado en Francia a partir de 1954. Da prioridad al lenguaje oral antes que al escrito. La lengua oral es siempre presentada acompañada de una imagen que la represente. Esto significa que la enseñanza se encuadra en un diálogo situacional cuyo contenido será ilustrado al estudiante visualmente antes de proceder a las expresiones lingüísticas que acompañan a los gráficos (Docentes, 2012). Sus características principales son:

- Se hace la presentación del diálogo y posteriormente se representa el mismo con imágenes.
- La transposición, cuyos fines la libre utilización del idioma que el alumno ha aprendido.

Estos métodos inician el desarrollo de las diferentes destrezas del idioma, en conjunto o por separado dan importancia a la escritura, diálogo y pronunciación, mientras que la gramática y el vocabulario se aprende de forma convencional, es decir, dentro de un contexto para la mejor comprensión de las mismas. Pretende el desarrollo de la comprensión y respuesta inmediata de las instrucciones y del lenguaje cotidiano usa varias técnicas como la demostración, memorización, mímica e imágenes.

4.5. Según el enfoque comunicativo

El objetivo principal de este enfoque es preparar a los estudiantes para la comunicación real con la lengua extranjera en las disciplinas orales y escritas, este objetivo se logra mediante los siguientes métodos:

Método comunicativo

Según indica Ávila (2014) “El Método Comunicativo (Communicative Language Teaching) es un enfoque en el cual se pone énfasis en ayudar a los alumnos a usar el idioma en una gran variedad de contextos y da importancia al aprendizaje de las funciones de la lengua” (p. 2).

Método originado en la década de los 60, Cabrera (2014) indica que este método implica el uso del idioma mediante una gran variedad de contextos y la interacción. En este se alcanzan distintos niveles los cuales son: 1. Nivel de integración y contenido 2. Nivel lingüístico e instrumental 3. Nivel afectivo y de relaciones interpersonales 4. Nivel de necesidades de aprendizaje individuales. Entre sus principales características están:

- La interacción permite desarrollar el idioma inglés.
- Durante el aprendizaje se usan textos y contextos reales.

- Se basa también en las experiencias personales

Método nocio-funcional

Fue propuesto por Wilkins en su obra “Notional Syllabuses” a finales de los años 70, Cabrera (2014) indica también que “es una manera de estructurar un plan de estudios en torno a las nociones, situaciones de la vida real en la que la gente se comunica, que se dividen a su vez en funciones” (p. 22). En él se llevan a cabo observaciones de la conducta del lenguaje aplicando conceptos como noción y función. Se encuadra en tres principios que son:

- Principio de comunicación
- Principio de tarea
- Principio de lo significativo

Este enfoque pretende que los estudiantes aprendan el idioma extranjero mediante su interacción en diversos contextos, basándose en las observaciones de la conducta del lenguaje del estudiante aplicando conceptos de noción y función, es decir, se toma en cuenta las situaciones reales de comunicación en los cuales los estudiantes deberán desenvolverse en el idioma extranjero.

4.6. Según el enfoque humanístico

Este conjunto de métodos tiene en común que el eje mismo en el que gira la enseñanza es el estudiante, toma en cuenta las necesidades, capacidades, comprensión, estimulación con el fin de desarrollar en ellos su autonomía. Dentro de este enfoque se encuentran:

Respuesta física total

Este método se basa en la forma en que los niños aprenden su lengua materna. Este método fue desarrollado en 1960 por Asher (1969).

Se basa también en el aprendizaje de la lengua materna, combina tanto habilidades motrices como verbales. “Sugiere que cuando aprendemos un idioma, lo hacemos por medio de un proceso de descifrado de códigos”. De este modo los niños aprenden el lenguaje en primer lugar con la comprensión y después viene la comunicación. La principal hipótesis en las que se basa este método es la existencia de un “bio-programa” innato específico para el aprendizaje del idioma materno que es igualmente aplicado para la captación de otras lenguas.

Método del silencio

Este método fue creado por Caleb Gattegno en 1963 y crea el método del silencio en el cual los estudiantes hacen el uso del lenguaje extranjero poniendo especial atención en la pronunciación, el acento, la gramática y la ortografía. Inicia con la estimulación oral y auditiva para posteriormente desarrollar las otras importantes destrezas. El docente se torna en un guía del proceso de conocimiento de los estudiantes, desarrollando así su autonomía.

Método de sugestopedia

Es un sistema que promueve el aprendizaje mediante el uso de las potencialidades de los seres humanos, basándose en la activación de las capacidades de reserva del cerebro y mente para liberar a la persona de las limitaciones impuestas por normas sociales, que pueden condicionar tanto su personalidad y conducta como su capacidad de aprendizaje.

Los principios de ella son:

- a) Alegría y relajación. Se crean condiciones de serenidad y de apertura, la alegría consiste en el significado del aprendizaje.
- b) Unidad del consciente y el subconsciente. Se emplean recursos inconscientes como música, imágenes, entre otros.

- c) Reciprocidad entre profesor y alumno. Ambos realizan una retroalimentación de lo enseñado y aprendido.

Programación neurolingüística (PNL)

Dilts (1997) definió la PNL como “un modelo acerca de cómo trabaja nuestra mente, cómo en esto afecta el lenguaje y cómo usar este conocimiento para programarnos a nosotros mismos, en el sentido de lograr que nuestra vida y las cosas que hacemos nos resulten fáciles y al mismo tiempo eficientes” (p. 25).

La PNL en el proceso de enseñanza y aprendizaje propone hallar un centro de atención y mantenerlo a lo largo del proceso. Las herramientas, para ello, son las sensaciones, los sonidos y las imágenes, además de las palabras. Así mismo, se trata de eliminar todo pensamiento de fracaso y acostumbrarse a los nuevos hábitos que indique el docente que deberán ser aplicados a la cotidianidad.

Método de las inteligencias múltiples

Este método fue recomendado basándose en la proposición de Howard Garner, quien indicó en 1983 que la inteligencia es un conjunto de distintas capacidades humanas, las cuales son interpersonal, intrapersonal, lingüística, visual, corporal, cenestésica, musical y naturalista. Este método según indica Gardner (1999) se logra en cuatro diferentes etapas:

- **Etapla 1:** despertar la inteligencia. Consiste en estímulos sensoriales para que los estudiantes estén predispuestos a recibir la información de la clase.
- **Etapla 2:** ampliar la inteligencia. Los estudiantes interactúan entre ellos, relatan sus experiencias y los objetos de la clase.
- **Etapla 3:** enseñar con/para la inteligencia. Consiste en la resolución tradicional de tareas en el aula.

- **Etapas 4:** transferencia de la inteligencia. Los estudiantes integran lo aprendido con las experiencias cotidianas.

Este enfoque moderno constituye un cambio en la enseñanza tradicional en la cual solo se implica la lógica y la memoria a corto plazo. Lo cual se ve en las personas como un procesador mecánico de datos que desaprovechaba la creatividad, la fantasía y las emociones, que son activadores de la memoria a largo plazo.

4.7. Dificultades para el aprendizaje del idioma inglés

Varios autores con base en su experiencia docente, han considerado que el aprendizaje de un nuevo idioma implica dificultades que deberán ser superadas antes, durante y después del proceso del mismo, entre ellas se encuentran:

- Dificultad de los sonidos de las palabras, ya que los fonemas son distintos que en el español.
- En la lectura, la no comprensión de una palabra impide la captación del mensaje del texto.
- En cuanto a la escritura, los adjetivos van antes de los sustantivos y los verbos algunas veces son sustantivos o viceversa.
- En la destreza del habla, las palabras tienen difícil pronunciación.
- Los problemas en la escritura derivan de la destreza del habla, porque la mayor parte de las palabras no se escriben como se pronuncian.
- No se tiene una constante retroalimentación ni aplicación del idioma debido al entorno natural de los estudiantes (Mendoza & Hernández, 2010).

4.8. Sesiones de intervención de estrés académico en el proceso de enseñanza de idiomas inglés

De acuerdo con Arnett (2000), los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida. La Universidad Nacional de Chimborazo es una institución de Educación Superior que oferta varias carreras profesionalizantes en el campo de Ciencias de la Educación, Ingeniería, Ciencias Políticas y Ciencias de la Salud. Todos los estudiantes tienen que cubrir una malla curricular que les ocupa casi todo el día, además de requisitos adicionales para culminar con su proceso de graduación como proyecto aprobado y ejecutado de vinculación con la sociedad, certificado de cultura física, horas de prácticas de observación y pre-profesionales, al igual que el certificado del idioma inglés.

Al existir indicios observados por todos los requisitos mencionados, los estudiantes demostraron un nivel de estrés por esta acumulación, por lo que en el mes de enero del 2017 se aplicó a los estudiantes de quinto semestre “B” de la Escuela de Odontología dos cuestionarios validados: cuestionario de ansiedad ante exámenes, el cuestionario de estrés académico en los estudiantes, encontrándose que los estudiantes presentan un promedio de ansiedad moderada del 68,47% y una ansiedad severa del 8,37%, en relación con el nivel moderado y severo de estrés académico que presenta un 69,22% y 15,38% respectivamente. Estos porcentajes evidencian la necesidad de buscar alternativas para manejar el estrés académico y buscar que los estudiantes se desenvuelvan, más relajados y de mejor manera en el proceso de enseñanza-aprendizaje tanto en el aula de clase como fuera de ella, lo cual contribuirá directamente al rendimiento académico especialmente en la asignatura de inglés

como lengua extranjera, donde 43,38% de estudiantes presenta dificultades con calificaciones inferiores a 7/10.

El aprender un idioma extranjero es un reto en la formación profesional de una persona, las condiciones en las que se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje en nuestro país limitan que exista una inmersión adecuada para el dominio de los cuatros destrezas, aun así, los estudiantes universitarios deben alcanzar un nivel B2 para poder graduarse. Es por eso que el intervenir con técnicas psicológicas para el manejo del estrés académico en el proceso de aprendizaje de los estudiantes es muy importante.

Se sugiere aplicar una sesión por clase, dando un total de veinte intervenciones para el manejo del estrés académico, durante el lapso de 5-10 minutos antes de empezar clases y en el siguiente orden.

- 1.- Psicoeducación
- 2.- Respiración 1
- 3.- Respiración 2
- 4.- Respiración 3
- 5.- Relajación: grupos musculares (extremidades superiores e inferiores)
- 6.- Relajación: tronco y cabeza
- 7.- Respiración más relajación
- 8.- Visualización: imaginación y dibujo / escribir
- 9.- Visualización guiada para la materia de inglés
- 10.- Visualización programada para la materia de inglés
- 11.- Técnica de afrontamiento
- 12.- Visualización + afrontamiento en la materia de inglés
- 13.- Aplicación de todo el proceso terapéutico para la materia de inglés
- 14.- Visualización: imaginación y dibujo / escribir

- 15.- Visualización guiada para la materia de inglés
- 16.- Auto-visualización programada para la materia de inglés
- 17.- Técnica de auto-afrontamiento
- 18.- Auto-visualización + autoafrontamiento en la materia de inglés
- 19.- Aplicación II de todo el proceso terapéutico para la materia de inglés
- 20.- Aplicación III de todo el proceso terapéutico para la materia de inglés.

V. ESTUDIO DE LA ASOCIACIÓN DE LAS TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL IDIOMA INGLÉS

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo evaluar la efectividad de la aplicación de técnicas psicológicas para el manejo adecuado del estrés académico en los estudiantes del sexto semestre “G” del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Chimborazo en el período abril-agosto 2018. El tipo de investigación fue cuasi experimental y la población constó de 34 estudiantes. La propuesta se desarrolló como un complemento a las actividades en clase, considerando que no interfiriera con el normal desenvolvimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para la recolección de información se utilizó el cuestionario de nivel de estrés académico SISCO, los datos obtenidos a través de este instrumento antes de la aplicación de 20 sesiones de intervención arrojaron una mediana de 4, lo que equivale a un nivel de estrés severo; y después de la intervención se obtuvo una mediana de 3, lo que equivale un nivel de estrés moderado. Se concluye que la aplicación de las técnicas psicológicas que incluyen ejercicios de visualización, relajación y respiración contribuyeron positivamente al manejo y reducción del estrés académico en la población de estudio.

5.1. Introducción

El estrés académico es un proceso fisiológico, proceso cognitivo, también interviene el ámbito emocional y especialmente es de carácter psicológico que se desencadena por actividades que se realizan en el entorno académico. Existen algunas características que pueden intervenir en el desarrollo de esta patología como son la edad, el género, actividades a las que se ven sometidos como la profesión y responsabilidades externas (Berrío y Mazo, 2011).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que países como Rusia, Italia, Irlanda, Polonia y España presentan un problema con el alto número de horas que los estudiantes tienen que desarrollar deberes escolares en casa. Esto es un factor directo que provoca estrés académico, es así que, en España, por ejemplo, el nivel de estrés se encuentra presente en todos los niveles escolares, primarios, secundarios y universitarios, llegando a alcanzar en la edad promedio de 15 años un nivel de estrés del 70% de las adolescentes y el 60% de los adolescentes quienes dicen sentirse presionados por los deberes, cuando la media es de un 51% en las chicas y un 39% en los chicos (Sanmartin, 2015). Diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 2001) y preparatoria (Gallagher y Millar, 1996); también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (Putwain, 2007), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006). Los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios (Arnett, 2000). Específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y

la adaptación a un medio poco habitual (Beck, Taylor & Robbins, 2003).

Actualmente, los términos estrés y ansiedad se han convertido en palabras habituales, es común escuchar a las personas decir: “estoy estresado/a”, “estoy ansioso”; expresiones que se usan con tanta frecuencia que van perdiendo su real significado e importancia, por lo contrario, se tratan en realidad de términos que conllevan una compleja sintomatología originadas por un conjunto de causas de diferente índole y provocando una serie de consecuencias que afectan al buen funcionamiento de los individuos que las padecen. Estos términos se han usado a través de la historia para nombrar realidades diversas, tomando en cuenta los estímulos y situaciones estresantes y ansiógenas, así como las respuestas fisiológicas, conductuales y emocionales (Sánchez, 2009). Desde esta visión interaccionista en la cual se toman en cuenta los acontecimientos vitales, el ambiente social, los valores, la capacidad de adaptación, el autoconcepto, entre otros; como los elementos que intervienen tanto como factores estresores o amortiguadores de las consecuencias negativas del estrés y la ansiedad sobre la salud y el bienestar.

Entre los diferentes factores externos que pueden ser agentes altamente estresantes y de fuerte impacto se encuentra el sistema educativo, sistema que involucra exigencias, presiones y competitividad, que pueden provocar efectos positivos o negativos sobre la salud mental, es un fenómeno que está relacionado con la experiencia subjetiva ante el proceso de aprendizaje, este estrés es conocido como estrés académico. La universidad puede significar un cúmulo de circunstancias estresantes como el temor al fracaso, el rechazo de sus pares, las expectativas de sus padres, entre otros. Además, si a estos factores añadimos el aprendizaje de una lengua extranjera, con las dificultades y prejuicios que esto ocasiona en nuestro medio y que para la obtención de un título superior es requisito la certificación de suficiencia del idioma inglés.

Situación que fue evidenciada luego de la administración del cuestionario de estrés académico en un curso de estudiantes, específicamente en el sexto semestre “G” de Inglés de la carrera de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

5.2. Metodología

Este proyecto fue de tipo cuasi experimental, la población estuvo constituida por 34 estudiantes del sexto semestre “G” del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Chimborazo en el período abril-agosto 2018, quienes participaron voluntariamente y firmaron un consentimiento informado. Para llevar a cabo este estudio se realizaron las siguientes actividades: diagnóstico del nivel de estrés académico en los estudiantes, tomando en cuenta reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Se determinó que el idioma Inglés como Lengua Extranjera (ILE) era la asignatura que causaba mayor nivel de estrés académico, por lo tanto, se desarrolló una propuesta adaptada a las necesidades de la población de estudio para ayudarlos a un correcto manejo de esta problemática mediante la utilización de técnicas psicológicas que incluyeron ejercicios de visualización, relajación y respiración durante 20 períodos de clase por el lapso de 5 a 10 minutos con la guía de un docente de la cátedra de ILE y previamente capacitado en las técnicas psicológicas.

Los resultados se obtuvieron por medio de la aplicación del cuestionario de nivel de estrés académico SISCO antes y después de la ejecución de las técnicas psicológicas; para comprobar si existe asociación entre las variables relacionadas se utilizó la

prueba de Wilcoxon para una distribución libre de datos. Las sesiones de intervención de estrés académico fueron desarrolladas de la siguiente manera:

Tabla 1

Sesiones de intervención

Clase	Técnica	Tiempo
1	Psicoeducación	5-10 min
2	Respiración 1	5-10 min
3	Respiración 2	5-10 min
4	Respiración 3	5-10 min
5	Relajación: grupos musculares (extremidades superiores e inferiores)	5-10 min
6	Relajación: tronco y cabeza	5-10 min
7	Respiración más relajación	5-10 min
8	Visualización: imaginación y dibujo / escribir	5-10 min
9	Visualización guiada para la materia de inglés	5-10 min
10	Visualización programada para la materia de inglés	5-10 min
11	Técnica de afrontamiento	5-10 min
12	Visualización + afrontamiento en la materia de inglés	5-10 min
13	Aplicación de todo el proceso terapéutico para la materia de inglés	5-10 min
14	Visualización: imaginación y dibujo / escribir	5-10 min
15	Visualización guiada para la materia de inglés	5-10 min
16	Autovisualización programada para la materia de inglés	5-10 min
17	Técnica de autoafrontamiento	5-10 min

18	Auto-visualización + autoafrentamiento en la materia de inglés	5-10 min
19	Aplicación II de todo el proceso terapéutico para la materia de inglés	5-10 min
20	Aplicación III de todo el proceso terapéutico para la materia de inglés	5-10

Fuente: Autoría propia.

5.3. Resultados

Tabla 2

Estadísticos descriptivos

		Pre-test general	Post-test general
N	Válidos	34	34
	Perdidos	0	0
Mediana	4,00	3,00	

Fuente: Autoría propia.

Se demuestra que existió una diferencia estadística significativa en relación con el resultado general del pre-test con una mediana de 4,00 y después de la intervención con una mediana de 3,00.

Se establecieron dos hipótesis para este estudio:

Ho= No hay diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas.

H1= Hay diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas.

Tabla 3

Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

	Post-Test General - Pre-Test General
Sig. asintót. (bilateral)	0

Fuente: Autoría propia.

La aplicación de la prueba de Wilcoxon arrojó un valor de significancia del 0,00; es decir, es menor a 0,05 (95% de confiabilidad), se asume varianzas iguales; basados en estos resultados se rechazó la H_0 = No hay diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas, y se aceptó la H_1 = Hay diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas.

5.4. Discusión

Según Pérez, García, y Pérez (2018), el practicar cualquier tipo de ejercicio físico contribuye a disminuir la tensión muscular y por ende el nivel de estrés académico, sin embargo, consideran que el aprender y poner en práctica ejercicios específicos de relajación basados en distensión muscular y respiración profunda puede ser útil, lo que concuerda con el desarrollo de la propuesta aplicada que incluyó técnicas psicológicas basadas en la relajación y respiración que se adaptaron a las necesidades de los estudiantes para afrontar las demandas de la vida real.

En este caso particular la propuesta aplicada ayudó a disminuir el nivel de estrés académico, pasando de una mediana de 4 a un valor de mediana de 3, que significa una disminución del 25% en términos generales, cabe recalcar que las técnicas psicológicas desarrolladas fueron cortas, sencillas y prácticas de usar en cualquier evento que le toque vivir a la persona y no solo en circunstancias académicas.

En un estudio realizado en la Universidad Intercontinental se determinó que los estudiantes de la carrera de Odontología de dicha institución ocupan el quinto lugar de quince de las carreras con los más altos niveles de estrés, con un valor de 1,20 de acuerdo con el Índice General de Estrés Académico (Pulido, et al., 2011).

Un estudio realizado en la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín en estudiantes de pregrado matriculados para el período 2009, determinó de entre algunas escuelas, que los estudiantes que perciben más agentes estresantes son los de Ciencias de la Salud, eso permitió a los autores inferir que, en dicha escuela, el nivel de peticiones académicas realizadas y las necesidades que se le presentan al estudiante, o las que ellos perciben, hace que se generen mayores respuestas de estrés (Mazo, Londoño, y Gutiérrez, 2013). Estos resultados concuerdan con el nivel de estrés severo encontrado en el presente trabajo de investigación, cuya población fue los estudiantes de la carrera de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud que se encuentran sometidos a similares factores de estrés académico.

5.5. Conclusiones

- Se evidencia que existe una diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas debido a la modificación positiva de un estrés académico severo a moderado, con una disminución del 25% en términos generales.
- Los estudiantes de carreras del área de Ciencias de la Salud como Odontología llegan a alcanzar niveles altos de estrés debido a diferentes factores a los que son sometidos como la sobrecarga de tareas, trabajos, exámenes, ensayos y trabajos de investigación.

- Las técnicas psicológicas para el manejo del estrés académico pueden ser aplicadas con la guía de un docente de cualquier asignatura, pero que haya sido capacitado previamente en las técnicas mencionadas anteriormente, ya que los ejercicios de la propuesta desarrollada son de corta duración, sencillos, y prácticos para usarlos en las horas de clase.

CONCLUSIONES

Esta obra ha sido presentada con el objeto de acercar a estudiantes y profesores interesados en mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje dentro de la Educación Superior, en este caso particular, el aprendizaje del idioma inglés, cuyo proceso debe contemplar problemas como el estrés académico y las diferentes técnicas psicológicas que sirven para hacerle frente a esta problemática.

El proceso de enseñanza-aprendizaje incluye un sinnúmero de variables que la influyen y que luego de las revisiones bibliográficas, la observación y las investigaciones realizadas para el desarrollo de esta obra, son el estrés académico y la ansiedad, dos de los factores que tienen más repercusiones en la vida académica y el rendimiento del estudiante.

Se despliega una vasta experiencia profesional en el conocimiento y evaluación de estos factores para que, con sus resultados y conociendo la problemática existente y cómo se presenta, se puedan plantear soluciones que beneficien a los actores del proceso educativo, es decir, a los estudiantes y docentes, componiendo así un texto polifacético y sumamente actual en lo que se refiere a las estrategias para disminuir la ansiedad, el estrés y especialmente el estrés académico.

El libro expresa con claridad y sapiencia una posición respecto a aquellas herramientas que se pueden proporcionar a los estudiantes para contrarrestar estas sintomatologías, de manera clara y específica para lo que están sintiendo, técnicas que se las aplicó a los estudiantes que presentaron índices de ansiedad y estrés académico y cuyos niveles disminuyeron significativamente posterior a una segunda evaluación, obteniéndose al mismo tiempo mejores resultados en su rendimiento académico.

Las técnicas utilizadas, junto con los diseños y las planificaciones de aplicación de forma grupal e individual adecuadas a los objetivos de la investigación de la cual se origina este libro, pueden considerarse desde el enfoque aquí planteado como instrumentos útiles y necesarios para el quehacer docente.

Además, se espera que lo trabajado en este libro brinde las pautas de nuevas investigaciones y el desarrollo o perfeccionamiento de estrategias para mejorar el proceso educativo, siempre con la mirada hacia el bienestar integral y la satisfacción para todos sus actores.

REFERENCIAS

- Aherne, D. (2001). Understanding student stress: A qualitative approach. *Irish Journal of Psychology*, 22, 176-187.
- Aicart (6 de noviembre de 2015). Obtenido de Language Journeys Blog: <http://blog.languagejourneys.com/es/el-metodo-gramatica-traduccion/>
- Aragón, R. (2016). Técnicas de relajación y estrés en el maestro. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Aragon-Rossy.pdf>.
- Arias, S. (18 de julio de 2017). Psicológicamente hablando. Recuperado el 30 de 05 de 2018, de <http://www.psicologicamentehablando.com/el-poder-de-las-afirmaciones-positivas/>
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties. *American Psychologist*, 469-480.
- Asher, J. (enero de 1969). The Modern Language Journal. Obtenido de The Modern Language Journal: <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/15404781/1969/53/1>
- Avila, A. (11 de septiembre de 2014). efdeportes.com. Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd202/el-enfoque-comunicativo-en-la-ensenanza-del-ingles.htm>
- Beck, R., Taylor, C., y Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 155-162.
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. Scielo.
- Burkhard, R. (2005). Knowledge visualization. Doctoral Thesis. Zurich, Suiza.

- Cabrera, M. (junio de 2014). Universidad de Jaen. Obtenido de Universidad de Jaen: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/890/7/TFG_CabreraMariscal,Marta.pdf
- Cannon WB (1935). Stresses and strains of homeostasis. *J, Med*, 5 (15), 407-423. <https://www.jstor.org/stable/769091>
- Chavarro, A. (2009). El Factor E, La ética El elemento que ha faltado. Bogotá.
- Chóliz, M. (2004). Relajación y respiración. En Técnicas para el control de la Activacion (p. 27).
- Connor, M. (2003). Pupil stress and standard assessment tests (SATS): An update. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 8, 101-107.
- Cornejo, M. (2015). Elaboración de proyecto de vida basado en valores en estudiantes del colegio. *Revista de Investigacion Psicologica*, (13), 26-43. Recuperado en 23 de agosto de 2021, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322015000100004&lng=es&tlng=es.
- Cuevas-Cancino, J.J., y Moreno-Pérez, N.E. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería universitaria*, 14(3), 207-218. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.06.003>
- Diario EL Mundo. (15 de marzo de 2016). Recuperado el 20 de 05 de 2016, de EL Mundo: <http://www.elmundo.es/sociedad/2016/03/15/56e7f28946163f00378b4572.html>
- Dilts, R. B. (1997). Aprendizaje dinámico con PNL. URANO.
- Docentes. (9 de marzo de 2012). Géneros Literarios en Inglés y Castellano. Obtenido de Géneros Literarios en Inglés y Castellano: <http://generosliterariospara5eningles.blogspot.com/2012/03/metodologias-para-ensenar-lengua.html>
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and doping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231-1244.

- D'Zurilla, T.J. (1993). *Terapia de resolución de conflictos: competencia social, un nuevo enfoque en la intervención clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer. (Trabajo original publicado en 1986).
- D'Zurilla, T.J. y Nezu, A.M. (2007). *Problem-Solving Therapy: A social competence approach to clinical intervention* (3a ed.), Nueva York: Springer Publishing Co.
- Escudero, M. (10 de septiembre de 2012). SCRIBD. Obtenido de SCRIBD: <https://es.scribd.com/doc/105434338/EL-METODO-DIRECTO-DEL-INGLES>
- Fernández, L., & Santalla, A. (2002). Las habilidades de aprendizaje y estudio en la educación secundaria: estrategias orientadoras de mejora. 155-777.
- Fernández, O., Jiménez, B., Alfonso, R., Molina, D., & Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *MediSur*, 10(5), 466-479. Recuperado en 17 de marzo de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es&tlng=es.
- Founty, S. (2013). Afirmaciones positivas ejemplos y cómo funcionan. Obtenido de <https://soraya-founty.blogspot.com/2013/03/afirmaciones-positivas-ejemplos-y-como.html>
- Gallagher, M., & Millar, R. (1996). A survey of adolescent worry in Northern Ireland. *Pastoral Care in Education*, 14, 26-32.
- García, E. (2008). *Manual en Entrenamiento en Respiración*. Manual en Entrenamiento en Respiración. Universidad de Barcelona, Barcelona.
- Gawain, S. (1995). *Principios Básicos de la Visualización Creativa*. En S. Gawain, *Creative Visualization* (p. 5). Nascav (España): "ELEVEN".
- González, E. (2015). *Técnicas de relajación*. Técnicas de relajación: Aplicación a lo largo de la educación maternal en mujeres y sus beneficios durante el trabajo de parto. Universidad de Valladolid, Valladolid.

- Guerrero, G. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad. Escuela de Psicología. El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina en Ambato. Universidad Católica, Ambato.
- Herrán, A. (2009). Técnicas de enseñanza basadas en la exposición y la participación. 251-278.
- Hintelholher, R. M. (abril de 2013). SCIELO. Obtenido de SCIELO: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16162013000100005
- Kohler, J. (2005). Importancia de las estrategias de enseñanza y el plan curricular. Liberabit, 11(11), 25-34. Recuperado en 23 de agosto de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100004&lng=pt&tlng=es.
- Lara, J. (2017). Intervención psicológica en el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club. Intervención psicológica en el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club UTE Quito. Universidad Nacional de Chimborazo, Quito.
- La técnica psicológica (2011). Obtenido de latecnicapsicologica.webnode.es: <https://latecnicapsicologica.webnode.es/metodos-y-tecnicas/desarrollo-de-la-imaginacion/visualizacion-creativa/>
- Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. American Psychologist, 55 (6), 665-673.
- López, C. (2010). Educar en la autoafirmación. Obtenido de <http://www.eduinnova.es/abril2010/autoafirmacion.pdf>
- Madrazo, A. (2013). Las afirmaciones positivas. Obtenido de <http://coachingterapias.com/tecnicas-aplicadas/las-afirmaciones-positivas/>

- Marsellach, G. (2002). Técnicas cognitivas para el tratamiento el estrés. Obtenido de http://opuslibros.org/PDF/Tecnicas_cognitivas.pdf
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Obtenido de Apuntes de psicología: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Mazón, S. (2011). La enseñanza de métodos y técnicas de planificación didáctica y propuesta de diseño de una guía de planificación. La enseñanza de métodos y técnicas de planificación didáctica y propuesta de diseño de una guía de planificación de aula para los maestros pluridocentes en el cantón milagro. Universidad de Guayaquil., Guayaquil.
- Mendoza, M., y Hernández, O. (2010). Programa de psicoeducación para mejorar el desempeño de personas con diagnóstico de esquizofrenia. 1-11.
- Mujica, R. (7 de Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- abril de 2015). Clasificación de las actividades de aprendizaje. Obtenido de Blog Docente: www.infermeravirtual.com/ca-es/activitats-de-la-vida-diaria/la-persona/dimensio-biologica/sistema-respiratori/pdf/sistema-respiratori.pdf
- Naranjo, M. (2004). Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Norris, P. (2006). El uso de la visualización en el tratamiento psicológico. España.
- Ornelas, V. (2001). Estrategias de enseñanza y aprendizaje. México, D.F.: Pax México.

- Parada, R. (2008). Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico en adultos. Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico en adultos, jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional. Universidad Pontificia Bolivariana Seccional, Bucaramanga.
- Pastrana, J. (2005). Guía de ayuda a pacientes y familiares: Trastornos de Ansiedad y Estrés. Madrid: Fundación Arpegio.
- Payne, R. (2005). Relaxation techniques. A practical handbook for the health care profesional. Baladona, España: Paiotribo.
- Pérez San Gregorio M. A., Martín Rodríguez A., Borda M. y Del Río C. (2003), Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios, en la Revista Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace, No.67/68, pp. 26-33
- Pérez, E. (2011). Aparato Respiratorio. En A. Fernández, Técnicas básicas de enfermería (p. 138).
- Pérez, G. (2017). Estrés percibido y su relación Afrontamiento-Adaptación en el Familiar del paciente de la UCI [Tesis de Grado, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Secretaría de investigación y estudios de Posgrado.
- Prangsmas, M. (2009). Concrete and abstract visualizations in history. British Journal of Education Psychology, 371-387.
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. British Educational Research Journal, 33, 207-219.
- Riso, W. (2018). Aprendiendo a quererse a sí mismo. Obtenido de file:///C:/Users/personal/Downloads/APRENDIENDO%20A%20QUERERSE%20A%20SI%20MISMO.pdf
- Rodríguez, M. (2013). Técnicas de aprendizaje. Revista de Clases historia, 1-10.

- Rodríguez, M. (2017). Tipos de estrés y sus desencadenantes. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.net/clinica/tipos-de-estres>
- Rodríguez, T., García, C., y Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Medisur*, 55-70.
- Rojas, E. (2014). La obra definitiva para vencer el estrés, las fobias y las obsesiones: Cómo superar la ansiedad. Barcelona.
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El Estrés académico: Una revisión crítica del Concepto desde las Ciencias de la Educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztaca*.
- Saila, O. (2002). Ansiedad cómo controlarla. Gobierno Vasco.
- Salaverry, O. (2013). Psicología en salud. Estados Unidos: Palibrio.
- Salina, J. (2000). "Innovación docente y uso de las TIC en la enseñanza universitaria". *Revista Universidad y Sociedad del Conocimiento*, 1-15.
- Sánchez, M. (2009). El estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en la empresa "Sualupell curtiduría Suárez S.A." En la ciudad de Ambato en el período marzo – mayo de 2009. Ambato.
- Sánchez, R. (2015). Evaluación de la efectividad de la psicoeducación grupal en depresión mayor (síntomas leves/ moderados) en atención primaria. 19-92.
- Sanmartín, O. (15 de 03 de 2015). La OMS avisa: los niños españoles se sienten presionados por los deberes. *El Mundo* (p. 1).
- Sarmiento. (2007). La enseñanza de las matemáticas y las NTIC. Una estrategia de formación permanente.
- Sinha, S. (2013). The law of the attraction library. Obtenido de <http://www.thelawofattraction.org/more-visualization-techniques/>

- Suárez, N., y Díaz, L. (2014). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública* ISSN.
- Torres, A., Badillo, M., Valentin, N., y Ramírez, E. (2014). Las competencias docentes: el desafío de la educación superior. *Innovación educativa* (México, DF), 14(66), 129-145. Recuperado en 23 de agosto de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732014000300008&lng=es&tlng=es.
- Valencia, C. (01 de 06 de 2009). La Autoestima. Recuperado el 30 de 05 de 2018, de <http://www.laautoestima.com/autoestima-boletin-junio-2009.htm>
- Vallejo, E., Martínez, L., & Agudelo, C. (2013). Estrés: determinante genérico del desempeño académico. 26.
- Wood, C., y Cano, A. (2009). La hiperventilación y el trastorno de la Angustia es la luz de un marco cognitivo. *Clínica y Salud*, 57-66.



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
CHIMBORAZO**

Gestión del Conocimiento y Propiedad Intelectual

**MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN UN AMBIENTE DE
APRENDIZAJE DE INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA** se publicó
en el mes de julio de 2022 en la Universidad Nacional de Chimborazo.

MANEJO DEL **ESTRÉS** ACADÉMICO

EN UN AMBIENTE DE
APRENDIZAJE DE INGLÉS
COMO LENGUA EXTRANJERA

Los estudios demuestran una elevada prevalencia de estrés en la población mundial, entendido el fenómeno como una respuesta tensional psicológica o somática del ser humano a las demandas del medio ambiente. Siendo necesario desglosar el concepto estrés en eutrés que es normal o positivo; y, distrés como manifestación negativa o enfermedad derivada de la inadaptación a situaciones sociales alienantes y competitivas, enfocadas mayormente al éxito superficial. Determinadas circunstancias estresantes alteran en algún grado el equilibrio psicosomático de las personas, mayormente a las que han desarrollado personalidades premórbidas y se caracterizan por ser poco resilientes, desencadenando ansiedad exacerbada y una gama de patologías psicosomáticas. Las exigencias del postmodernismo han inducido a una vertiginosa evolución sociocultural; el conocimiento y la titulación se han convertido en elementos imperativos para la supervivencia; el aprendizaje del idioma inglés (como lengua extranjera), bajo presión, se ha vuelto imprescindible porque así lo exige el mundo globalizado; el cambio de paradigma en el proceso enseñanza-aprendizaje no puede esperar. Los estudiantes son los primeros en experimentar estrés y más específicamente el estrés académico, por lo que surge la necesidad de brindar atención profesional, curativa y preventiva con tratamientos medicamentosos y psicológicos (combinados), dependiendo de los diagnósticos y características de los pacientes. En la atención psicológica cabe señalar la importancia de los tratamientos psicoterapéuticos con sus correspondientes técnicas como «terapia cognitivo-conductual», «relajamiento muscular», «psicoeducación», etc. El presente trabajo, por su calidad académica, pasará a formar parte del material bibliográfico con relevante importancia para estudiantes, profesores y público en general. Es justo valorar la motivación de las autoras y el autor por el aporte al conocimiento, como es justo felicitar el noble interés por engrandecer a la Universidad Nacional de Chimborazo.

ISBN: 978-9942-7031-8-7



ISBN: 978-9942-7031-9-4



VICERRECTORADO DE Investigación, Vinculación y Posgrado
DIRECCIÓN DE Investigación
GESTIÓN DEL Conocimiento y Propiedad Intelectual