

Universidad de Buenos Aires  
Facultad de Ciencias Económicas  
Escuela de Estudios de Posgrado

---

**CARRERA DE ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA  
UNIVERSITARIA EN CIENCIAS ECONÓMICAS**

---

**TRABAJO FINAL DE ESPECIALIZACIÓN**

---

“Gestión Funcional de la Ansiedad en situaciones de  
examen de los alumnos”.

Asignatura Bancos y Seguros, perteneciente a las carreras de  
Contador Público y Licenciatura en Administración de la  
Universidad Nacional de Luján, Centro Regional San Miguel,  
Provincia de Buenos Aires, Ciclo Lectivo 2019.

---

**AUTOR: PABLO DAVID PINTO**

**TUTOR: DIANA SCHULMAN**

**AGOSTO 2020**

---

## **RESUMEN**

En el presente trabajo de Tesis se propondrá una serie de herramientas propias de la pedagogía aprendidos durante la cursada de esta Especialización que permitan intervenir y contribuir desde el rol del docente a la búsqueda de la disminución de la ansiedad de los alumnos universitarios en situaciones de examen, en función a las inquietudes planteadas por alumnos y las conclusiones arribadas a partir de información obtenida mediante encuestas realizadas a estudiantes regulares de la asignatura de la cual soy parte del cuerpo docente, taller de tratamiento de la temática planteada desarrollada en el mismo ámbito académico por iniciativa propia, investigaciones realizadas por autores y especialistas en la materia y bibliografía consultada para tal fin.

A los efectos de brindar una posible solución a la problemática planteada, se presentará una alternativa de estrategia de enseñanza, la cual implica una modificación sustancial en la metodología aplicada comúnmente en la asignatura en cuestión, derivando en un cambio en profundidad tanto del enfoque como de la concepción misma de los métodos de enseñanza y de evaluación aplicados normalmente, al igual que de los procesos de aprendizaje sostenidos y considerados como válidos y no modificables, en virtud de asentar un antecedente válido para futuras investigaciones que deriven en mejoras sustanciales en los resultados obtenidos en el ámbito académico y profesional de los estudiantes.

**Palabras clave:** Pedagogía – Docente – Examen - Ansiedad

## SUMMARY

In this thesis work, a series of pedagogical tools learned during the course of this Specialization will be proposed that allow to intervene and contribute from the role of the teacher to the search for the reduction of anxiety of university students in examination situations, based on the concerns raised by students and the conclusions reached from information obtained through surveys of regular students of the subject of which I am part of the teaching team, a workshop on the treatment of the issue raised developed in the same academic field by own initiative, research carried out by authors and specialists in the field and bibliography consulted for this purpose.

In order to provide a possible solution to the problem raised, an alternative teaching strategy will be presented, which implies a substantial modification in the methodology commonly applied in the subject in question, resulting in a deep change in both the approach and the conception of the teaching and evaluation methods normally applied, as well as of the sustained learning processes considered as valid and not modifiable, by virtue of establishing a valid antecedent for future research that will lead to substantial improvements in the results obtained in the academic and professional field of the students.

**Keywords:** Pedagogy - Teacher - Exam - Anxiety

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo final tiene como objetivo principal el de estudiar el comportamiento de los estudiantes universitarios en situación de examen, proponiendo una estrategia de ayuda desde el rol docente para contribuir a reducir los niveles de stress que presentan los alumnos.

Por este motivo, a través de mi investigación, busco dar respuesta al siguiente interrogante:

¿Se puede contribuir a disminuir la ansiedad de los alumnos universitarios en situación de examen a través de herramientas pedagógicas?

A los efectos de dar respuesta al problema planteado, me he basado en las siguientes hipótesis:

- 1- Los alumnos de las universidades públicas de la Argentina que son incentivados por el Docente a participar en clase, pueden gestionar de una mejor manera su ansiedad en situaciones de examen.
- 2- Una mayor claridad tanto en la explicación de la metodología y las temáticas a evaluar, puede disminuir la ansiedad de los alumnos de las Universidades Públicas de la Argentina en situaciones de examen

Lo mencionado anteriormente ha surgido como una inquietud personal en base a mi experiencia tanto desde mi rol docente, como también el que he ejercido como estudiante (y sigo haciéndolo), en pos de lograr mejores resultados a nivel académico/profesional, y procesos de aprendizaje que sean funcionales.

No obstante, considero que mi investigación representa tan solo uno de varios aspectos a considerar a la hora de evolucionar en materia de gestión del aprendizaje de los alumnos universitarios, por lo que me he limitado a ciertas cuestiones inherentes a un determinado campo de acción, el cual desde mi perspectiva aún debe profundizarse en gran medida para lograr mejores resultados.

Es por ello que, desde mi punto de vista, debemos recurrir al núcleo de la enseñanza misma para lograr una real evolución en al ámbito académico en pos de beneficiar a los alumnos, futuros profesionales, y contribuir de manera significativa, sistémica y concreta a mejorar los procesos de aprendizaje.

La ansiedad como tal tiene impactos significativos en el rendimiento cotidiano de las personas, por lo que representa una cuestión a considerar más allá del tratamiento que le he dado en este trabajo.

A los efectos de adentrar al lector en la búsqueda de una posible solución al problema planteado, he decidido comenzar el apartado del Marco Teórico con un primer capítulo destinado al aspecto conceptual de lo que representa la ansiedad, detallando los puntos de vista de distintos autores especializados en la materia y sobre los cuales he basado gran parte del trabajo.

A continuación de la presentación del concepto de ansiedad, expongo una serie de teorías y modelos significativos, aunque no absolutos, que permiten clarificar ciertos aspectos propios del tema, diferenciándolo de otras cuestiones como el miedo.

Los síntomas, causas y consecuencias permiten tomar dimensión de las implicancias que posee la ansiedad en las personas, y como afecta cotidianamente en el desempeño de las mismas.

Una vez introducida la temática principal, profundizaré en los aspectos centrales de la ansiedad en situaciones de examen, dando a conocer puntos de vista de autores que han realizado investigaciones al respecto.

Continuando con la línea de lo mencionado, en el segundo capítulo del Marco Teórico expondré una serie de herramientas pedagógicas, las cuales considero son fundamentales a la hora de gestionar los aprendizajes de los alumnos, dando a conocer enfoques, estrategias y métodos de enseñanza.

Como último capítulo del Marco Teórico, profundizaré en el rol docente y su implicancia en los procesos de aprendizaje y evaluación, dando un cierre a los aspectos conceptuales que he decidido considerar para poder efectuar mi diagnóstico y propuesta de intervención.

En función a lo mencionado anteriormente, el apartado de Diagnóstico constará básicamente de dos partes, basado en el proceso de investigación que he realizado a los efectos de obtener datos e información relevantes para poder llegar a las conclusiones que me permitieron desarrollar la propuesta de acción.

Ambas partes hacen referencia a una encuesta que he realizado con alumnos de la materia en la cual soy docente, y un taller llevado a cabo por iniciativa propia en el mismo

ámbito académico, obteniendo de ambas fuentes tanto datos cuantitativos como también cualitativos, los cuales contribuyeron de manera significativa en la elaboración de mi estrategia de intervención para la búsqueda de mejora/resolución del problema planteado.

En el tercer apartado de este trabajo, desarrollo y profundizo en materia de la estrategia de enseñanza que propongo a los efectos de alcanzar los objetivos mencionados al comienzo de esta introducción, dando a conocer mi postura en cuanto al rol que considero debe asumir el docente en los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación, al igual que el rol que debe tener el alumno a los efectos de lograr que lo propuesto resulte beneficioso.

Finalmente, expondré mis conclusiones respecto a todo el trabajo realizado, dando especial relevancia a las implicancias que ha tenido su desarrollo en mi a nivel personal y profesional.

Es mi intención que, una vez concluida la lectura de este trabajo, el lector pueda reconocer herramientas de la pedagogía que sean de aplicación directa para una gestión funcional de la ansiedad de los alumnos, considerando mi propuesta como una alternativa de mejora en pos de mejores y más eficientes procesos de enseñanza y aprendizaje.

# **MARCO TEÓRICO**

## **ANSIEDAD**

### **Concepto**

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Cuando la ansiedad es leve produce una sensación de inquietud, de intranquilidad y desasosiego, pero cuando esta es muy severa puede llegar a paralizar a un sujeto, tornando muy dificultoso su accionar en la vida diaria, pudiendo llegar a transformarse en pánico.

A los efectos de clarificar el concepto, presento a continuación definiciones conceptuales por parte de reconocidos autores de la materia.

Según Clark D. y Beck A. (2012), la ansiedad es un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo

Rojas E. (2014) propone que la ansiedad es una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros.

Para Burns D. (2006), la ansiedad es consecuencia de los pensamientos o cogniciones. Interpretamos constantemente lo que está pasando, pero al tratarse de un proceso automático, no somos conscientes de que lo hacemos. Los pensamientos nos fluyen por la mente sin más, pero tienen el poder de producir emociones positivas y negativas fuertes.

### **Teorías y modelos**

Existen muchas teorías sobre las causas de la ansiedad; según Burns D. (2006), las siguientes cuatro son las más representativas:

- El modelo cognitivo se basa en la idea de que los pensamientos negativos producen

ansiedad. «Cognición» no es más que una palabra técnica que significa lo mismo que «pensamiento». Cada vez que uno se siente angustiado o asustado es porque se está diciéndole a uno mismo que va a suceder algo terrible. Cuando se cambie la manera de pensar, podrá cambiarse la manera de sentirse.

- El modelo de la exposición se basa en la idea de que la causa de toda ansiedad es la evitación. Dicho de otra manera, uno se siente angustiado porque evita la cosa que teme.
- El modelo de la emoción oculta se basa en la idea de que la causa de toda ansiedad es la amabilidad. Las personas con tendencia a tener ansiedad son casi siempre personas que quieren agradar a la gente, que temen los conflictos y los sentimientos negativos, como la ira. De esta manera, es frecuente que la ansiedad desaparezca cuando uno saque a relucir los sentimientos ocultos y resuelva el problema que inquieta.
- El modelo biológico se basa en la idea de que la ansiedad y la depresión son consecuencia de un desequilibrio químico del cerebro y de que uno mismo tendrá que tomarse una medicación para corregirlo.

### **Ansiedad y miedo**

Resulta importante diferenciar la ansiedad del miedo.

“El miedo es un estado neurofisiológico automático primitivo de alarma que conlleva la valoración cognitiva de una amenaza o peligro inminente para la seguridad física o psíquica de un individuo.” (Clark D. y Beck A., 2012)

“La ansiedad es un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo.” (Clark D. y Beck A., 2012)

De estas definiciones se pueden extraer algunas observaciones. El miedo como valoración automática básica del peligro constituye el proceso nuclear de todos los trastornos de ansiedad. Es evidente en las crisis de angustia y en los brotes agudos de ansiedad que las personas manifiestan en situaciones específicas. La ansiedad, por otra parte, describe un estado más duradero de la amenaza o la “aprensión ansiosa” que incluye otros factores cognitivos además del miedo como la aversividad percibida, la incontrolabilidad, la incertidumbre, la vulnerabilidad (indefensión) y la incapacidad para



obtener los resultados esperados.

En concordancia con lo expuesto por Rojas E. (2014), en la ansiedad asoma una interpretación amenazante. En el miedo hay un adelantarse a la situación que implica intranquilidad y nerviosismo por ese objeto o situación que despierta la anticipación temporal.

Por eso la ansiedad tiene un perfil menos controlable, no tiene un objeto, no se puede luchar contra ella de forma racional, es persistente y provoca reacciones físicas y psicológicas que se escapan de esa persona y que no son fáciles de manejar. El miedo tiene un objeto concreto que produce el temor, con lo cual todo es más sencillo y abordable.

La ansiedad y el miedo son experiencias de anticipación a lo peor, de tensión ante un peligro desdibujado y preciso. La ansiedad sostenida y persistente es la puerta de entrada en las enfermedades psicósomáticas: gastritis, úlcera de estómago, opresión precordial, dolores musculares y un largo etcétera. El miedo es más una reacción emocional ante un peligro que se ve desde fuera y que puede ser identificado.

### **Síntomas**

Rojas E. (2014) propone una clasificación de los síntomas de la ansiedad basado en cuatro grupos: físicos, de conducta, cognitivos y, por último, asertivos. Cada uno de ellos abarca una determinada área, aunque la ansiedad en sí misma contiene siempre mezcla de unos y de otros.

Síntomas físicos. Dilatación pupilar. Constricción de casi todos los vasos sanguíneos. Temblores: en manos, pies y cuerpo en general. Hipersudoración. Boca seca. Tics localizados. Inquietud psicomotora. Dificultad respiratoria (que puede llegar al soif d'air). Tensión abdominal. Polaquiuria (ir muchas veces a orinar). Náuseas. Vómitos. Despeños diarreicos. Opresión precordial. Pellizco gástrico. Sensación seudovertiginosa (como si se fuera a caer). Inestabilidad en la marcha. Moverse continuamente de acá para allá (caminatas sin rumbo). Tocar algo con las manos continuamente. Hiperactividad global.

Si la activación neurofisiológica es excesiva, se añade: Insomnio en la primera parte de la noche. Pesadillas. Ensueños angustiosos (peligros, muchos contenidos ilógicos, etc.). Sueño durante el día (a veces en forma de ataques de sueño). Anorexia-

bulimia (perder el apetito-comer continuamente). Disminución de la tendencia sexual o aumento de la misma.

¿De qué depende el que aparezcan unos síntomas y no otros? La respuesta es compleja. Son muchos los factores que influyen en ello. Por una parte, hay que hablar de patrones de respuesta familiar, lo que significa que hay familias con tendencia (hereditaria) a padecer trastornos digestivos, cardiovasculares o respiratorios. De tal modo que cuando padecen fuertes tensiones emocionales, períodos de graves conflictos o estados de ansiedad más o menos crónicos, siempre se observan síntomas en un área concreta. Otro factor a destacar es el siguiente: hay emociones que son «más digestivas», otras que tienden a canalizarse más en el aparato respiratorio, y otras que escogen la vía cardíaca y la urinaria o la sexual.

Síntomas de conducta. Se llama conducta a todo aquello que se puede observar desde fuera en otra persona. No es necesario que la persona cuente lo que le pasa, sino que simplemente se registra al ver su comportamiento; y esto tanto en el aspecto general como en el plano comunicativo. Ejemplos: Comportamiento de alerta/estar en guardia, al acecho. Hipervigilancia. Estado de atención expectante. Dificultad para la acción. Inadecuación estímulo-respuesta. Disminución o ausencia de la eficacia operativa. Bloqueo afectivo/perplejidad, sorpresa, no saber qué hacer. Interrupción del normal funcionamiento psicológico. Dificultad para llevar a cabo tareas simples. Inquietud motora (agitación intermitente). Trastornos del lenguaje no verbal (gestos, mímica). Expresión facial congelada (asombro, extrañeza, duda, estupor). Contracción del ángulo externo de los ojos. Expresión facial displacentera (rechazo-desagrado). Cara con rasgos de excitación, descontrol, preocupación. Frente fruncida. Cejas descendidas. Mejillas, boca y mentón: rígidos, tensos, contraídos. Bloqueo de los movimientos de las manos. Movimientos torpes e incoordinados de las manos y brazos. Tensión mandibular (trismo). Posturas corporales cambiantes, alternativas. Gestos de interrogación y extrañeza. Voz cambiante y con altibajos en sus tonos.

Síntomas cognitivos. En el mundo científico de las últimas décadas se habla de manifestaciones cognitivas. Ello abarca todo lo que es el conocimiento. Ahí quedan comprendidos la sensación, la percepción, la memoria, el pensamiento, las ideas, los juicios, los raciocinios, el aprendizaje, etc.

En la psiquiatría académica se utiliza el término de síntomas cognitivos. La psicología cognitiva piensa que el conocimiento del hombre se produce en el cerebro

como si este funcionara como un ordenador. Todo lo que el cerebro recibe se almacena: un procesamiento de la información que va a asegurar unas leyes y una organización funcional de la mente, del mismo modo que el técnico de programación conoce cómo opera el ordenador sin preocuparse por su infraestructura.

En un nivel intelectual (cognitivo) la ansiedad se experimenta esencialmente en la manera de elaborar las ideas y los recuerdos. De ahí que podamos definirla como aquel estado subjetivo de tensión que se produce como consecuencia de errores o deficiencias en la acumulación y procesamiento de la información.

Síntomas cognitivos: Errores en el procesamiento de la información. Expectativas negativas generalizadas. Falsas interpretaciones de la realidad personal. Pensamientos preocupantes (cargados de temores). Falsos esquemas en la fabricación de ideas, juicios y razonamientos. Pensamientos distorsionados (sin lógica, con predominio de emociones de matiz negativo). Patrones automáticos y estereotipados en la forma de responder (pensamiento irreflexivo-impulsivo). Tendencia a sentirse afectado negativamente (personalización ansiosa). Pensamientos absolutistas (utilización habitual de términos radicales: «siempre» / «nunca» / «en absoluto» / «jamás...» y selección de pensamientos irreconciliables). Centrarse en detalles pequeños desfavorables y sacarlos fuera de contexto, ignorando lo que de positivo hubiere. Dificultad para concentrarse. Tendencia a que grupos de pensamientos nocivos se abran paso en la cabeza del sujeto ansioso. Generalizaciones permanentes. Atribuciones improcedentes de hechos personales. Tendencia a la duda (épocas y/o temporadas de dudas crónicas, que no son otra cosa que épocas y/o temporadas de ansiedad). Respuestas displicentes generalizadas que están presididas por un estado de alarma. Problemas de memoria (olvido de lo bueno y positivo / tener en primer plano lo malo y negativo). Olvido permanente de los aspectos gratificantes de la biografía. Continuos juicios de valor («inútil» / «odioso» / «imposible»). Errores o insuficiencias en el procesamiento de la información que a ese sujeto le llega: «sentirse perdido» / falta de recursos psicológicos / interpretaciones inadecuadas / estar siempre pensando en lo peor, en lo más difícil... / ideas sin base y hasta irracionales que se han ido aceptando sin ningún tipo de crítica.

Los síntomas intelectuales de la ansiedad se producen por fallos en la valoración de los hechos. La fuente de ansiedad diaria está instituida por los conflictos que la vida nos trae a cada paso. Cuando no los afrontamos bien, o cuando no sabemos salir de ellos airoosamente, entramos en un círculo de tensiones ansiosas.

Síntomas asertivos (o trastornos en las habilidades sociales). El término asertividad deriva del vocablo latino tardío *assertum*, participio pasivo de *asserere*, que significa afirmar, conducir ante el juez; y, a su vez, procede de *serere* (entretrejer, encadenar). También proviene de otra expresión latina: *assertus*, que alude a la afirmación de certeza de algo. Ejemplos: no saber qué decir ante ciertas personas. No saber iniciar una conversación. Dificultad para presentarse uno a sí mismo. Dificultad o imposibilidad para decir que no o mostrar desacuerdo en algo. Graves dificultades para hablar de temas generales e intrascendentes. Hablar siempre en lenguajes demasiado categóricos y extremistas. Dar una respuesta por otra al hablar en público. Bloquearse al hacer preguntas o al tener que responder. Adoptar en demasiadas ocasiones una postura pasiva (bloqueo generalizado). No saber llevar una conversación de forma correcta (no saber tomar la palabra, ni cambiar de tema, ni ceder la palabra a otra persona, ni tener sentido del humor ante una situación un poco tensa, etc.). No saber terminar una conversación difícil. Pocas habilidades prácticas en la conversación con más de dos personas. No saber aceptar una broma o una ocurrencia divertida (sobre todo al estar en grupo; la explicación: al estar en guardia todo se interpreta peyorativamente, con recelo y suspicacia). Escaso entrenamiento para estar relajado en grupo.

### **Causas**

Siguiendo con el lineamiento propuesto por Rojas E. (2014), para explicar cómo se produce es necesario distinguir distintas especies de ansiedad. Hablaremos de ansiedad exógena, endógena y angustia existencial.

Hay que decir que la angustia existencial no es patológica. La tiene todo ser humano por el solo hecho de serlo. Es aquella que proviene de la inquietud de la vida y nos pone frente a frente con nuestro destino, con la muerte y con el más allá. En ocasiones, un pensador excesivamente metido en estas concepciones puede desembocar sin darse cuenta en la ansiedad patológica. ¿De dónde venimos, adónde vamos, qué sentido tiene la vida?

La ansiedad exógena no es todavía propiamente ansiedad; es aquel estado de amenaza inquietante producido por estímulos externos de muy variada condición: conflictos agudos, súbitos, inesperados; situaciones encronizadas de tensión emocional; crisis de identidad personal; problemas provenientes del medio ambiente. Lo endógeno es, de alguna manera, el patrimonio físico. Aquí la base es biológica. Es la constitución por dentro. Lo endógeno depende de la genética, la herencia y los cambios internos del

organismo, aunque, en bastantes ocasiones, los acontecimientos exógenos tiran de este plano y se producen acontecimientos ansiosos desencadenados.

La ansiedad no tiene un solo origen, sino que combina varias cosas. Y la biología actúa desencadenando ansiedad de dos maneras fundamentales:

1. La ansiedad aparece como un síntoma más de una enfermedad, lo cual es relativamente frecuente en las de marcada gravedad. En unas, lo que está en primer plano es el dolor crónico que no cede o la posible amenaza de aparición de un síndrome de abstinencia, que pone a ese paciente al borde de una situación límite.

2. La ansiedad como crisis añadida, que aflora de modo súbito, inesperado, sin previo aviso. Suele ser la elaboración psicológica que se produce tras un padecimiento.

Se distinguen tres esferas dentro del perímetro de los factores psicológicos:

—Traumas biográficos. Toda trayectoria humana tiene algunos traumas. El hombre sano los supera, los acepta, da por bueno el que se produjeran, ya que, por lo general, sirven para la maduración de la personalidad. El neurótico queda atrapado en ellos, no sabe salir de esas mallas tejidas de sinsabores. El hombre psicológicamente sano vive instalado en el presente, tiene asumido el pasado y vive empapado de porvenir.

—Factores predisponentes. Aquí se sitúa un inventario de elementos que, de modo sumativo, van a ir colocando al sujeto en situaciones ansiosas, en las que se arremolinan además otros sentimientos diversos, como la frustración, la agresividad, el trabajo impersonal y anónimo (no gratificante), pequeñas y continuas situaciones ambiguas y contradictorias, problemas afectivos no resueltos, personalidad sin hacer (que no ha tenido un modelo de identidad y que, por tanto, no se ha encontrado a sí misma), problemas económicos encronizados, etc. ¿Cómo operan todos estos puntos hasta provocar ansiedad? Hay que subrayar que la ansiedad nace de cada una de esas circunstancias. Está ahí en forma de inseguridad, temor, etc. En estos casos se trata de algo concreto que tiene un perfil negativo. Al persistir los hechos negativos, el miedo real se mete en otros planos de la vida personal, la invade y la envuelve, terminando por convertirla en ansiedad libre y flotante.

—Factores desencadenantes. El recorrido por los diversos factores y elementos que van moviendo la biografía hacia la ansiedad supone un vaivén fluctuante que termina desatando oleadas de temores difusos: es la ansiedad. Por eso, en esos instantes se puede perder el control de todo y llevar a cabo, incluso, una amenaza contra uno mismo: es el intento de suicidio.

## **Consecuencias**

Según Mendlowicz & Stein (2000), la presencia de un trastorno ansiedad, o incluso de síntomas ansiosos, se asocia con una reducción significativa de la calidad de vida, así como del funcionamiento social y ocupacional.

En una revisión meta-analítica de 23 estudios, Olatunji, Cisler y Tolin (2007) hallaron que todos los individuos con trastornos de ansiedad experimentaban resultados de calidad de vida significativamente más pobres que las muestras control, y el deterioro global de la calidad de vida era equivalente en los diferentes trastornos de ansiedad.

“Dados los adversos efectos personales y sociales de los trastornos de ansiedad, los costes económicos de la ansiedad son sustanciales tanto en lo que respecta a los costes directos de los servicios como a los costes indirectos por pérdida de productividad.” (Clark D. y Beck A., 2012)

## **Ansiedad en los exámenes**

La ansiedad ante los exámenes se encuadra, según el DSM IV-TR, dentro del Trastorno de Ansiedad Generalizada, dicho cuadro es caracterizado por la presencia de altos niveles de ansiedad y preocupación duradera ante gran cantidad de estímulos y situaciones. Apareciendo estados de preocupación constante, generadas por dificultades cotidianas que se perciben como incapaces de afrontar, peligrosas o amenazantes, tendiéndose a anticipar consecuencias catastróficas sobre las situaciones que se están viviendo, y como consecuencia resulta difícil concentrarse en las tareas y distintas actividades que se realizan. Junto con las vivencias anteriores hay una excesiva preocupación por los fracasos y errores cometidos, lo que dificulta el afrontar y resolver los distintos problemas que se presentan en la vida cotidiana.

Hodapp V., Glanzmann P. y Laux L. (1995) definen a la ansiedad frente a los exámenes como un rasgo específico situacional, caracterizado por la predisposición a reaccionar con elevada ansiedad en contextos que se relacionan con el rendimiento. Como consecuencia de ello, en un sujeto que presenta esta patología, se ve seriamente perturbado su bienestar psicológico; como también, su sistema fisiológico, debido a un exceso de actividad, alterarse su sistema inmune y sus procesos cognitivos perturbarse, provocando una disminución del rendimiento, afectando la vida personal, académica y social.

Bauermeister J. (1989) sostiene que los exámenes son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas e interpretaciones individuales como situaciones amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad, (no voy a aprobar, olvidare lo estudiado, etc.) cuya intensidad es proporcional a la magnitud de la amenaza percibida por cada sujeto. Así, sostiene que hay personas más propensas a la ansiedad en las situaciones de examen, conceptualizándose como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación.

Navas J. (1989) propone la existencia de dos componentes en la ansiedad producida por los exámenes: la preocupación y la emotividad. La primera se refiere a los pensamientos relacionados con las consecuencias del fracaso. La segunda se asocia a las sensaciones desagradables y a las reacciones fisiológicas provocadas por la tensión del examen. Tanto la preocupación como la emotividad parecen contribuir a la reducción del rendimiento académico; acerca de lo mencionado, el autor asevera que en los estudios que ha realizado, efectivamente los sujetos con niveles altos de ansiedad pierden la concentración y desatienden aspectos importantes de la tarea o examen.

Furst D., Tenenbaum G. y Weingarten G. (1985), estudiaron la ansiedad teniendo en cuenta las distintas formas de evaluación, pruebas objetivas, de ejecución física o de valoración subjetiva por el docente las cuales no parecen influenciar en los resultados de las mismas sino en la preocupación constante que significa la situación misma de examen.

Desde otra perspectiva, Serrano J. (1985) sostiene que la ansiedad frente a los exámenes viene provocada por una baja autoestima o expectativa de autoeficacia (pensar que no voy a ser capaz de dar la respuesta adecuada en un momento determinado), siendo, pues, esto lo que habrá que intentar modificar para que desaparezca la ansiedad y pueda el sujeto mostrar conductas más adecuadas con respecto a la tarea a realizar.

## **HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS DE GESTIÓN**

Existen diversas herramientas pedagógicas que considero contribuyen a que el docente realice un aporte a la gestión funcional de la ansiedad de los alumnos en situaciones de examen.

Sin embargo, para que ello suceda, es necesario tomar como punto de partida la enseñanza misma y cómo es llevada a cabo durante la cursada; de esta manera, la

situación de examen queda inmerso en el proceso mismo de aprendizaje, formando parte de un sistema complejo y a la vez dinámico que permite evolucionar en la educación.

### **Enfoques de enseñanza**

Según Fenstermacher G. y Soltis J. (1998), existen una serie de enfoques de enseñanza los cuales representan tres maneras de concebirla; el enfoque del ejecutivo, el del terapeuta y el del liberador.

El primero de ellos ve al docente como un ejecutor, una persona encargada de producir ciertos aprendizajes, y que utiliza para ello las mejores habilidades y técnicas disponibles. Se parece al gerente de una línea de producción, ubicándose por fuera del proceso, regulando contenidos y actividades, pasando por alto factores como la motivación individual o las características particulares de cada alumno.

El segundo, ve al docente como una persona empática encargada de ayudar al individuo en su crecimiento personal y alcanzar un elevado nivel de autoafirmación, comprensión y aceptación de si, concentrándose en que los estudiantes desarrollen su propio ser como personas auténticas mediante experiencias educativas que tengan una importante significación personal. Prioriza la libertad, la elección individual en virtud de la búsqueda de la autenticidad.

El tercero y último, ve al docente como un liberador de la mente del individuo y un promotor de seres humanos morales, racionales, entendidos e íntegros. De esta manera, y tal como sostiene Feldman D. (2010), se busca que el alumno rompa con los estereotipos y convenciones, a los efectos de que gestionen sus modelos mentales de tal manera que sean flexibles, dinámicos y abiertos a nuevos aprendizajes, incentivando la reflexión y la crítica constructiva, al igual que el protagonismo en la construcción del conocimiento.

### **Estrategias de enseñanza**

Para que la enseñanza tenga lugar, es necesario implementar una estrategia que sea funcional y posibilite alcanzar los objetivos de la misma. Por este motivo, el curriculum resulta esencial a la hora de desarrollar una estrategia de enseñanza.

De acuerdo a Gvirtz S. y Palamidessi M. (1998), el curriculum provee un modelo al cual deben ajustarse las prácticas escolares; es un documento que especifica los resultados de aprendizaje deseados.



Taba H. (1962) sostiene que el curriculum representa un plan para el aprendizaje; planificar el curriculum es el resultado de decisiones que afectan a tres asuntos diferentes: 1) selección y ordenación del contenido, 2) elección de experiencias de aprendizaje, 3) planes para lograr condiciones óptimas para que se produzca el aprendizaje.

En función al curriculum elaborado, la estrategia de enseñanza va a permitir tomar conciencia del “para qué” se va a enseñar lo que se va a enseñar, obteniendo una idea acabada de donde se va a hacer hincapié en pos del aprendizaje.

Como estrategia de enseñanza, y siguiendo la propuesta de Bain K. (2007), desde mi perspectiva se debe focalizar en los siguientes aspectos:

- 1- Crear un entorno para el aprendizaje crítico natural, generando un ambiente donde los alumnos se puedan expresar y desarrollar profesionalmente.
- 2- Conseguir su atención y no perderla, recurriendo a estrategias que generen motivación en el alumno a prestar atención a la clase de manera continua, y despertando su interés.
- 3- Comenzar con los estudiantes en lugar de con la disciplina, buscando la construcción del conocimiento a partir de los que el alumno “trae” consigo y conoce.
- 4- Buscar compromisos, haciéndoles tomar conciencia a los alumnos de la importancia que posee comprometerse con el aprendizaje para su presente y futuro profesional.
- 5- Ayudar a los estudiantes a aprender fuera de la clase, generando los espacios para que ello suceda.
- 6- Atraer a los estudiantes al razonamiento disciplinar, pensando en términos de enseñar a los estudiantes a comprender, aplicar, analizar, sintetizar y evaluar evidencias y conclusiones.
- 7- Crear experiencias de aprendizaje diversas, lo cual implicaría brindar espacios en donde la reflexión y el debate contribuyan a procesos de aprendizaje diversos y nutritivos.

### **Métodos de enseñanza**

Davini M. C. (2008) propone una serie de métodos didácticos generales de enseñanza, los cuales pueden ser adaptados o integrados según las materias o disciplinas:

- 1- Método de transmisión significativa: solo es posible cuando los alumnos relacionan, en forma consciente y activa, las nuevas informaciones con sus conocimientos y experiencias previos, y comprenden el significado del nuevo conocimiento.

- 2- Método de dialogo reflexivo: docente y alumno participan intercambiando sus observaciones, experiencias, puntos de vista y visiones sobre el contenido de enseñanza en cuestión. La pregunta juega un papel fundamental en el dialogo reflexivo.
- 3- Método de cambio o conflicto conceptual: implica el análisis crítico del conocimiento mismo que se enseña, evitando la visión del conocimiento teórico o científico como algo cerrado, estático, neutro o descontextualizado. Los alumnos reflexionan, discuten, analizan y reelaboran, pero al mismo tiempo se transmiten otras alternativas para entender el problema, situación o realidad.
- 4- Método inductivo básico: está organizado para que quienes aprenden asimilen los conocimientos mediante la observación y el manejo directo de materiales y procesos empíricos y/o a través de la observación e interpretación de informaciones secundarias (cuadros, tableas, gráficos, etc.)
- 5- Método de investigación didáctica: este método enseña a los alumnos a procesar activamente las informaciones, a través de enfoques y metodologías de estudio propios de los campos de conocimiento y de las disciplinas. Lo que importa aquí es la asimilación del conocimiento y el desarrollo de habilidades de pensamiento para analizar la información, mediante procesos dotados de validez y aplicabilidad generales. Apunta también a reducir las desigualdades vinculadas con el origen social y cultural de los alumnos.
- 6- Método de estudio de casos: se corresponde con una forma natural de aprender alrededor de situaciones reales, recuperando así el proceso natural de entender, interpretar e intervenir en la realidad, sistematizándolo para la enseñanza. Apunta a vincular el conocimiento con la realidad y a desarrollar capacidades de análisis, búsqueda de información y toma de posiciones, con la intención de comprender el problema y el contexto situacional, así como elaborar posibles maneras de intervención a fin de mejorarlas.
- 7- Método de solución de problemas: el aprendizaje basado en problemas desarrolla la capacidad crítica, la inventiva y el sentido práctico, poniendo el razonamiento al servicio de la acción, integrando conocimientos y experiencias previas, promoviendo la búsqueda de nuevas informaciones para entender y tratar de resolver problemas.
- 8- Método de proyectos: apunta a aprender mediante la elaboración de un plan o proyecto de acción, analizando y seleccionando alternativas, organizando el trabajo en etapas en un tiempo determinado, haciendo un seguimiento del proceso y sus resultados.

- 9- Demostraciones y ejercitación: en términos generales, el método consiste en la demostración activa de procedimientos y acciones por parte del docente y la posterior ejercitación activa por parte de los alumnos, con apoyo al principio, hasta lograr la total autonomía de los estudiantes en la ejecución de las acciones.
- 10- Simulaciones: la simulación es un método de enseñanza que se propone acercar a los alumnos a situaciones y elementos artificiales, pero lo más similares posible a los de la realidad, a fin de entrenarlos en habilidades prácticas y operativas para cuando efectivamente las precisen.

### **EL ROL DOCENTE EN EL APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN**

El rol del docente en el aprendizaje y evaluación del mismo resulta crucial.

Siguiendo lo sostenido por Alliaud A. (2010), existe una necesidad de que el docente se ubique en el grado de conciencia del alumno, recurriendo a una multiplicidad de mecanismos y recursos que permitan que ese alumno comprenda lo que se le está tratando de transmitir, y de esta manera lograr gestionar un aprendizaje que sea funcional.

Por otro lado, según Freire P. (1970), el papel que desempeña el educador es crucial en el sentido de la coherencia que debe haber entre el discurso pronunciado y la práctica desarrollada. Desde esta concepción, el rol de facilitador que ocupa el docente lo conducen a ser un generador de conciencia en los alumnos, invitando a la reflexión y a la valoración propia del desarrollo personal; la educación supone una elaboración conjunta, siendo el lenguaje y la cultura herramientas fundamentales.

Tanto el educador como el educando requieren interactuar de manera activa en un proceso de retroalimentación individual y grupal; la enseñanza es considerada como una actividad problematizadora, crítica e investigativa, cuyos contenidos son abiertos y no formalistas, sometidos a un debate democrático.

Siguiendo con la línea propuesta por Alliaud A. (2010) el oficio de enseñar es el centro que aglutina y orienta la totalidad de la formación, por lo que se requiere un compromiso por parte del educador, poniendo el foco en la actividad de los individuos y en el proceso de su propia formación. El docente requiere entrenarse, desarrollar sus habilidades y de esta manera evolucionar, mejorando sus métodos y estrategias de enseñanza, lo que impacta en la calidad de las clases.

Otra cuestión de suma importancia es la referida a la formación continua de los docentes; como lo sostiene Vezub L. F. (2013), la formación continua de los profesores es un aspecto sumamente importante en la educación, no sólo por el hecho de que el docente se encuentre actualizado en función a la temática impartida en clase, sino también porque las capacitaciones, cursos y actualizaciones constituyen un marco que posibilita ampliar el nivel de conciencia del docente, incentivándolo a “reaprender” y a “replantearse” aspectos formativos que de otra manera no se lograrían, lo cual a la vez genera que el docente se convierta en un “aprendiz” constante, generando un impacto en su propio desempeño académico y mejorando sus técnicas, estrategias y formas de abordar la enseñanza; esto implica que el docente posea cierta apertura a modificar su propio modelo mental en pos de mejorar como profesional en su rol.

“Motivar en la enseñanza e impulsar el interés de los alumnos por aprender requiere reflexionar sobre los desafíos de los cambios culturales y de los sujetos, pero también implica el planteo de criterios básicos y generales para las prácticas docentes” (Davini M. C., 2008)

En este sentido, la autora propone diez criterios didácticos para la motivación:

- 1- Transmitir contenidos relevantes, es decir, aquellos que vale la pena aprender porque nos hace mejores.
- 2- Implicar activamente a los alumnos en las tareas, contemplando no solo participar durante la enseñanza, sino también la posibilidad de elegir temas o problemas que deseen estudiar o profundizar.
- 3- Trabajar desde lo concreto y real, desde lo observable, en forma real o simulada.
- 4- Recuperar los códigos y lenguajes de los alumnos, incorporando sus formas de comunicación.
- 5- Incluir la emoción en la enseñanza, implicando el planteamiento de desafíos, incorporando los intereses de los alumnos, apoyándolos para superar el miedo y la inseguridad, apostando a que imaginen ideas y proyectos propios, facilitando distintas formas de expresión de sus ideas y sentimientos.
- 6- Comunicarse en forma personalizada, reconociendo al alumno como sujeto particular.
- 7- Promover el trabajo grupal, el cual es un factor que motoriza el desarrollo de las actividades.

- 8- Incluir temas o problemas sociales o personales de interés para los alumnos.
- 9- Evaluar sus avances, errores y mejoras, estimular la autoevaluación.
- 10- Mantener la coherencia entre lo que se dice y lo que efectivamente se hace.

La misma autora además presenta distintos criterios para evaluar:

- 1- La evaluación diagnóstica, la cual permite realizar una valoración de los alumnos, facilitando las decisiones previas del docente a la hora de programar la enseñanza.
- 2- La evaluación formativa, la cual acompaña toda la enseñanza y el proceso de aprendizaje para realizar seguimientos de avances y obstáculos, interpretarlos, acompañar las interacciones, brindar retroalimentación y reorientar.
- 3- La evaluación recapituladora o de resultados, la cual se orienta a valorar los logros de los alumnos una vez terminada una secuencia de enseñanza completa.
- 4- La evaluación auténtica, la cual se basa en dos grandes estrategias que son acercar la evaluación al proceso de enseñanza y no solo a un momento de cierre final, y utilizar otras herramientas e instrumentos de evaluación comúnmente relegados.

Aquí, los rasgos centrales son: evaluar a través de producciones o demostraciones reales de aquellos que se desea que los alumnos sepan y puedan hacer bien, proponer procesos mentales más complejos y estimulantes que la simple respuesta a cuestionarios, incorporar la evaluación de una amplia gama de aprendizajes y desarrollo de capacidades y no solo de la esfera del conocimiento, reconocer y facilitar la existencia de más de un enfoque o respuesta, evitando la solución de los homogéneo y estandarizado, otorgar especial importancia a las expresiones personales no pautadas y a los productos reales que desarrollen, utilizar criterios de evaluación claros, transparentes y apropiados, integrar los aprendizajes, y propiciar la autoevaluación, de manera de que cada alumno pueda valorar sus dificultades y progresos.

## **DIAGNÓSTICO**

A los efectos de poder responder al interrogante formulado en el planteamiento del problema, sobre si se puede contribuir a disminuir la ansiedad de los alumnos universitarios en situación de examen a través de herramientas pedagógicas, y dar sustento a mis hipótesis de que los alumnos de las Universidades Públicas de la Argentina que son incentivados por el Docente a participar en clase, pueden gestionar de una mejor manera su ansiedad en situaciones de examen, y que una mayor claridad tanto en la explicación de la metodología y las temáticas a evaluar, puede disminuir la ansiedad de los mismo en situaciones de examen, he llevado a cabo un proceso de investigación el cual constó básicamente de dos partes, las cuales se encuentran interrelacionadas entre sí, potenciándose una con otra en cuanto a información obtenida y las conclusiones arribadas.

Por un lado, he elaborado una encuesta con el objetivo de recabar datos sobre lo que les sucede a los alumnos cuando se enfrentan a la situación de examen propiamente dicha; la mencionada encuesta y su estructura se encuentra en los anexos del presente trabajo.

A partir de los resultados obtenidos de la encuesta y las conclusiones a las cuales arribé, se generó la posibilidad de planificar y elaborar la segunda parte de mi proceso de investigación, el cual me permitió aclarar ciertas dudas que se me plantearon al momento de revisar los datos relevados.

En referencia a lo mencionado en el párrafo anterior, diagramé un taller sobre la ansiedad en situaciones de examen dirigida a la comunidad universitaria, proponiendo ciertas herramientas y técnicas de Coaching Ontológico para una gestión funcional de la misma, disciplina sobre la cual he realizado un curso de posgrado certificado por la Universidad de Buenos Aires, permitiéndome obtener información valiosa acerca de la situación de los alumnos cuando son evaluados a través de los exámenes; considero que resulta oportuno aclarar que el mencionado taller contó con aval académico, el cual se adjunta en los anexos del presente trabajo de Tesis.

## **Encuesta**

En cuanto a la primera parte de la investigación, se confeccionó una encuesta tipo Likert, donde se presentaron situaciones y síntomas para que el alumno informase con qué frecuencia de ocurrencia tenían lugar.

El estudio se llevó a cabo con una muestra de 50 alumnos que cursan la materia “Bancos y Seguros”, perteneciente a las carreras de grado “Licenciatura en Administración” y “Contador Público”, en el Centro Regional San Miguel, de la Universidad Nacional de Luján.

El instrumento mencionado permitió recoger información específica de distintas respuestas físicas, cognitivas, de conducta o asertivas en los estudiantes frente a las situaciones de exámenes universitarios, propias de la ansiedad, a través de 30 ítems de respuestas o situaciones.

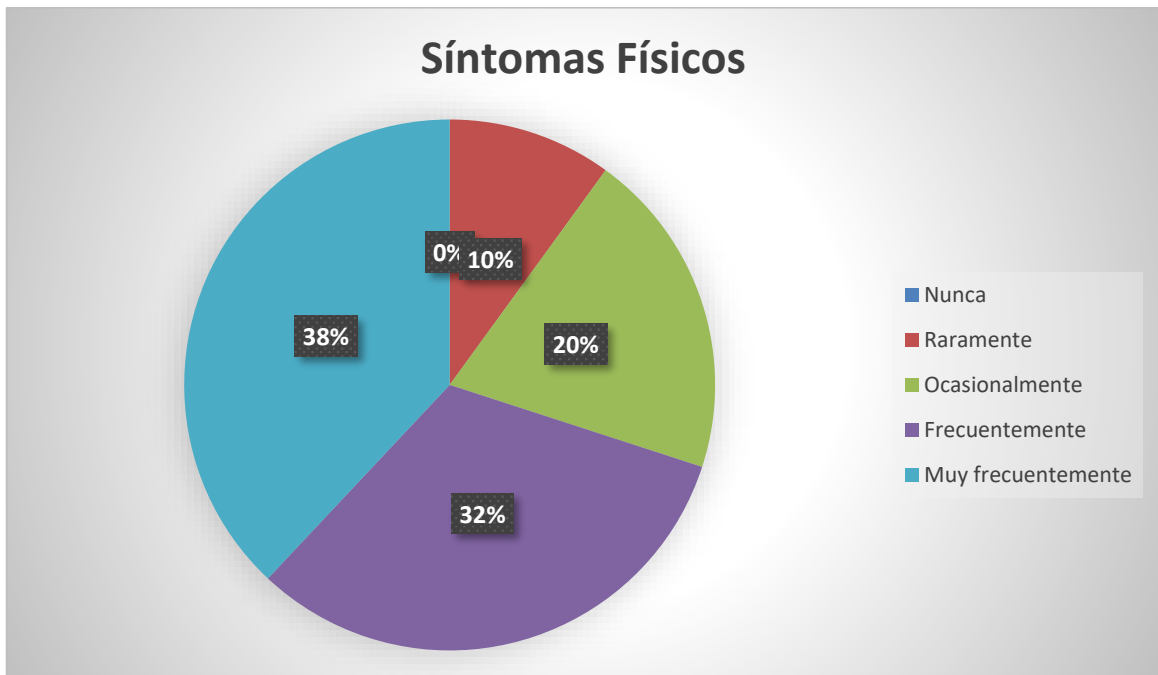
En cada uno de los ítems o situaciones que se describieron, el alumno debía señalar la frecuencia con que notaba o experimentaba los síntomas propuestos, debiendo utilizar para ello los siguientes criterios:

- 1) Nunca
- 2) Raramente
- 3) Ocasionalmente
- 4) Frecuentemente
- 5) Muy Frecuentemente

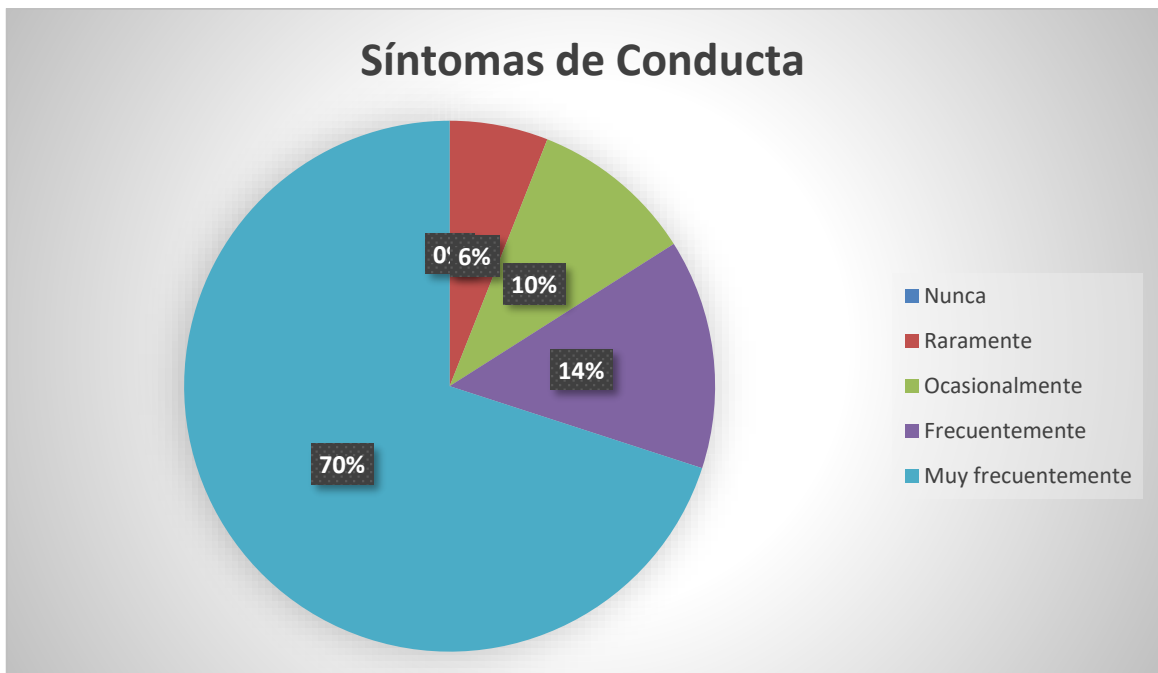
Las encuestas fueron realizadas en formato anónimo en pos de no generar ningún tipo de presión o condicionamiento sobre los alumnos que pudiera distorsionar de alguna manera las respuestas de los mismos, evitando así viciar los datos relevados y generando un marco de relajación y sinceridad a la hora de llevar a cabo sus declaraciones.

A continuación, presento los resultados más relevantes en base al aspecto sintomático de la ansiedad:

1- Un 90% de los encuestados presentaban síntomas físicos de ansiedad con una frecuencia de media a alta.

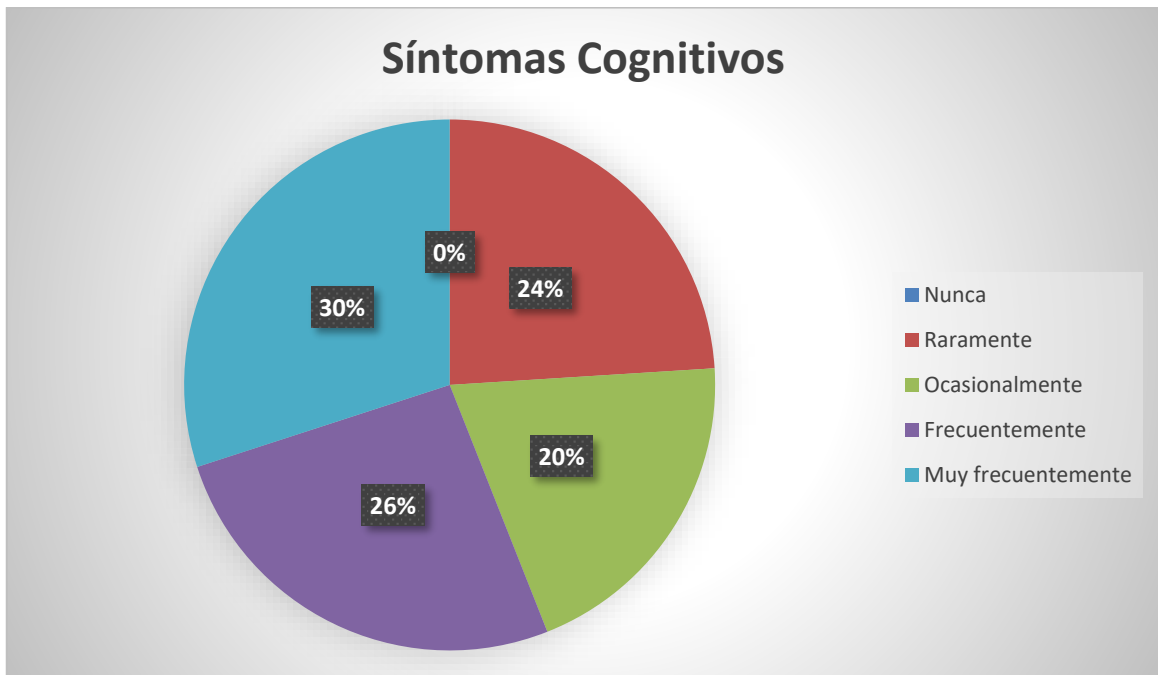


2- Un 84% de los alumnos presentaban síntomas de conducta propios de la ansiedad con frecuencia, ubicándose dentro del rango de muy alta frecuencia un 70% del total de los encuestados.

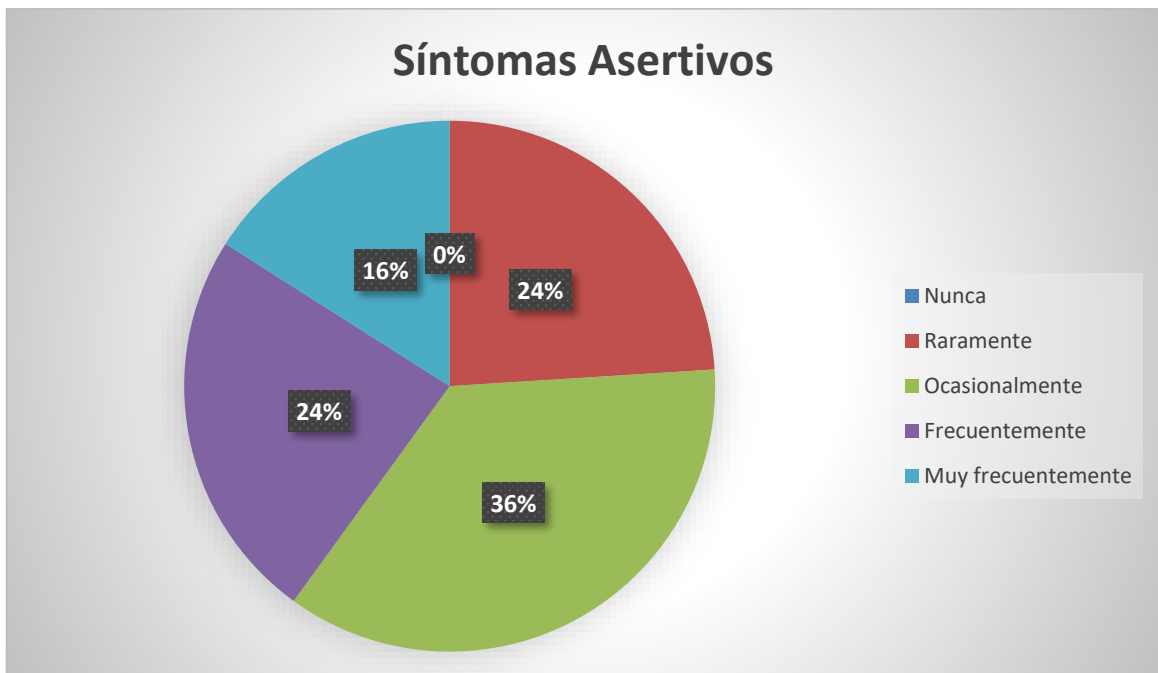




3- El 76% de los encuestados presentaron síntomas cognitivos de media a alta frecuencia, aunque sólo el 30% pertenecía al grupo de muy alta frecuencia



4- Respecto a los síntomas asertivos de ansiedad, el 76% de los alumnos encuestados declaró encontrarse en un rango de media a alta frecuencia, ubicándose únicamente el 40% en el rango de frecuente a muy frecuente.



Si bien la encuesta fue elaborada a los efectos de obtener un panorama de los síntomas que experimentan los alumnos en situaciones de examen, hubo específicamente un aspecto que despertó en mí la curiosidad de ahondar aún más en el proceso de investigación, y que derivó justamente en la elaboración de este trabajo de tesis; la figura del docente y su implicancia en los síntomas de ansiedad declarados por los alumnos en la encuesta.

Entre los ítems presentados en la mencionada encuesta, en un porcentaje de los mismos el docente figuraba como actor protagónico de la situación, siendo muy determinante la respuesta de los alumnos en cuanto al papel que el educador jugaba en ellos a la hora de llevar a cabo los exámenes; el 100% de los encuestados declaró en al menos una de dichas situaciones con una alta frecuencia de ocurrencia, siendo el resto de las respuestas con una frecuencia de media a alta en la totalidad de los casos encuestados.

Es así como pude tomar conciencia de la importancia del rol docente en materia de gestión de la ansiedad en los alumnos, y el impacto que podemos generar desde nuestra posición en los mismos, reflexionando sobre cómo puedo contribuir desde mi lugar a mejorar este aspecto tan importante en el desempeño de los alumnos de la comunidad universitaria a la cual pertenezco.

### **Taller:**

A partir de lo mencionado, comencé a planificar la segunda parte de mi investigación, el cual decidí que tomara el formato de taller teórico-práctico, con un claro objetivo; que el alumno asumiera un rol protagónico en la construcción de alternativas de acción a los efectos de gestionar funcionalmente la ansiedad en situaciones de examen, asumiendo un rol meramente activo.

El mismo llevó el título de “La Ansiedad en situaciones de examen; herramientas de Coaching para su gestión”.

Es así como diagramé el taller teniendo en cuenta ciertas premisas que consisten básicamente en lo siguiente, siguiendo los lineamientos propuestos por el autor Bain K. (2007):

- 1- Considerar al alumno como parte activa del proceso de aprendizaje, por lo que su participación, reflexión y debate es crucial para la construcción del conocimiento.

- 2- El alumno no es una “caja vacía” a la cual debe llenarse de información; posee conocimientos previos que son importantes para una mejor comprensión de las temáticas que se presentan en la clase.
- 3- El docente requiere asumir un rol de “facilitador” de procesos de aprendizaje, acompañando y guiando al alumno en el camino de la construcción del conocimiento.
- 4- Considerar a la pregunta como herramienta fundamental para abrir un abanico de nuevas posibilidades, generar discusiones que sean funcionales a la construcción del conocimiento, y romper con los límites de los modelos mentales que poseen tanto los alumnos como el docente.
- 5- Desarrollar estrategias que incentiven la participación de la totalidad de los alumnos en la clase, haciéndoles tomar conciencia acerca de la importancia de asumir un compromiso con su propia formación como futuros profesionales.

El taller se desarrolló en el Centro Regional San Miguel de la Universidad Nacional de Luján, y contó con una audiencia aproximada de 60 alumnos regulares de las distintas carreras que se dictan en la misma; es dable aclarar que, si bien el foco de la investigación estuvo centrado en los alumnos pertenecientes a la materia Bancos y Seguros y los cuales representaron un 80% del total de la audiencia, al ser un taller de índole público y dirigido a toda la comunidad académica de la Universidad, participaron también alumnos no pertenecientes a la materia en cuestión, lo cual a mi criterio contribuyó de manera funcional a ampliar el campo de acción y de propuesta de mejora en materia de gestión de ansiedad en situaciones de examen.

Desde el principio del taller les aclaré a los alumnos que resultaba fundamental la participación de todos para lograr un mejor aprendizaje, diciéndoles que “el conocimiento que fuéramos a construir en ese momento y en ese lugar iba a ser totalmente diferente al que se podría construir para la misma clase, pero con otros alumnos”.

De esta manera, utilicé una serie de técnicas y herramientas desde la disciplina del Coaching Ontológico, a los efectos de asumir un rol de facilitador, interactuando con los alumnos desde un espacio de aprendizaje abierto, flexible, dinámico y reflexivo, donde aspectos como la confianza y la sinceridad se dieron lugar, lo cual potenció aún más las conclusiones a las cuales pude llegar a partir de la experiencia vivida en el taller, gracias

al aporte enriquecedor realizado por el alumnado, el cual se mostró muy predispuesto desde el principio del taller, facilitando así el desarrollo del mismo.

Básicamente, los contenidos del taller fueron los siguientes:

- Ansiedad:
  - a- Concepto
  - b- Tipos de ansiedad
  - c- Causas que la generan
  - d- Síntomas presentes
  - e- Consecuencias de la misma
  - f- Ansiedad en situaciones de examen
  - g- Herramientas de Coaching para su gestión

Luego de desarrollar el marco teórico de los temas presentados, nos adentramos en el aspecto “práctico”; específicamente en la “ansiedad en situaciones de examen”, donde cada alumno debía recordar sus experiencias en relación a la misma; para ello tenían que reflexionar previamente en función a las siguientes preguntas:

- 1- ¿has experimentado la ansiedad en situaciones de examen?
- 2- ¿qué emociones te generó?
- 3- ¿pudiste gestionarla funcionalmente?
- 4- ¿conoces actualmente herramientas que podrían haberte ayudado a manejar esa ansiedad?

Se formaron equipos de trabajo, donde los alumnos interactuaron entre sí y compartieron sus vivencias en relación a la temática planteada. Luego, se incentivó a que cada grupo diera a conocer sus experiencias y reflexiones sobre el tema propuesto, a partir del cual pude obtener información muy nutritiva para mi proceso de investigación.

Por último y a los efectos de contribuir a una mejora en la gestión de la ansiedad en situaciones de examen, compartí una serie de herramientas del Coaching Ontológico, deteniéndome en cada una de ellas para que la audiencia pudiera participar a los efectos de contribuir a las mismas e, inclusive, proponer aspectos de mejora que pudieran potenciarlas.

Como cierre del taller, compartí las siguientes preguntas:

- 1- ¿Crees que a partir de lo vivenciado en el taller podrás gestionar funcionalmente tu ansiedad?
- 2- Si tuvieras que resumir en una palabra tus sensaciones respecto al taller, ¿cuál sería?

Considero que el enfoque sobre el cual planifiqué y desarrollé el taller es en gran medida el enfoque liberador; buscando constantemente que el alumno rompiera con los estereotipos y convenciones, a los efectos de que gestionen sus modelos mentales de tal manera de que sean flexibles, dinámicos y abiertos a nuevos aprendizajes, incentivando la reflexión y la crítica constructiva, al igual que el protagonismo en la construcción del conocimiento.

De esta manera le otorgué una gran importancia a los destinatarios de la educación, considerando de mucho valor motivar a los alumnos a que participaran activamente, lo cual me permitió a la vez tomar conocimiento acerca de las características y habilidades que poseen, con el fin de tener una mejor perspectiva de gestión del aprendizaje y conocimiento del alumnado.

Lo mencionado anteriormente lo relaciono con lo que los autores Gvirtz S. y Palamidessi M. (1998) conceptualizan como “Estrategia”, desde la perspectiva de dejar de lado los pasos fijos y sistematizados para abrir camino a estrategias de enseñanza que generen un universo de posibilidades, convirtiéndose en un arte complejo, dinámico y que requiere un rol sumamente protagónico por parte del docente.

De esta manera, la visión de enseñanza que me propuse a la hora de desarrollar el taller fue mucho más sistémica, con una multiplicidad de situaciones que se presentan y requieren ser gestionadas funcionalmente en pos de un desarrollo integral del alumno, el cual se nutra de los aportes y contribuciones que surgieran en el taller, brindando a la vez la posibilidad de seguir interactuando de manera virtual a través de foros de consulta y debate.

A partir de lo vivenciado/experimentado en el taller, pude llegar a las siguientes conclusiones:

- 1- Muchos de los alumnos coincidieron en la importancia del rol del docente a la hora de sentirse más o menos ansiosos al momento de desarrollar un examen, tanto si el mismo es escrito u oral.

- 2- Un gran porcentaje de la audiencia ha experimentado miedo, temor, nervios y otros tipos de sensaciones que generaron barreras que impidieron que esos alumnos pudieran desenvolverse con todo su potencial al momento de llevar a cabo un examen.
- 3- La mayoría de los alumnos coincidió en que existe una relación directa entre la intensidad de la ansiedad que pudieran experimentar al momento del examen y cómo el docente desarrolló previamente la materia.
- 4- Los equipos de trabajo compartieron la inquietud de que hay un gran porcentaje de docentes en el ámbito académico que no poseen técnicas o herramientas de pedagogía que sean funcionales para que los alumnos pudieran lograr un aprendizaje completo de la materia y sus implicancias en el aspecto profesional.
- 5- Muchos alumnos coincidieron en que la actitud del docente y la valoración que el mismo pudiera darles durante la cursada contribuye en gran parte en el desempeño académico del estudiante.
- 6- Toda la audiencia estuvo de acuerdo en que aspectos como la participación en clase, la escucha por parte del docente a sus inquietudes, el desarrollo de talleres paralelos propuestos por parte del educador y la predisposición del mismo en líneas generales a la hora de explicar y aclarar las dudas que pudieran tener los alumnos, mejoran el performance académico, derivando en mejores resultados en los exámenes.
- 7- Los alumnos estuvieron de acuerdo de que lo experimentado en el taller contribuye funcionalmente a que los mismos puedan encarar de una mejor manera la situación de examen.

### **Conclusiones generales**

En base a lo expuesto en el proceso de investigación que he realizado, y a las conclusiones arribadas en función a lo experimentado y vivenciado tanto en las encuestas desarrolladas por los alumnos de la materia de la cual soy parte del equipo docente, como también del taller llevado a cabo en el mismo ámbito académico, considero que respondo afirmativamente al planteamiento de la problemática de esta Tesis; se puede contribuir a disminuir la ansiedad de los alumnos universitarios en situación de examen a través de herramientas pedagógicas.

Los alumnos que son incentivados por parte del docente a participar en clase, pueden gestionar de una mejor manera su ansiedad en situaciones de examen, al igual que una mayor claridad tanto en la explicación de la metodología y las temáticas a evaluar, puede disminuir la ansiedad de los mismos.

A partir de lo mencionado en los párrafos anteriores, en el capítulo siguiente expondré mi propuesta de mejora.

## **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Como propuesta para contribuir a disminuir la ansiedad de los alumnos universitarios en situación de examen, hago hincapié en rediseñar conceptualmente la forma en que las clases de la materia Bancos y Seguros son impartidas, a la vez que ampliar el abanico de métodos evaluativos.

El objetivo de la propuesta es reducir los niveles de stress de los estudiantes universitarios a partir de llevar a cabo acciones por parte del docente, proponiendo una estrategia de ayuda desde el rol ejercido.

Históricamente las clases siempre han sido desarrolladas de una manera estrictamente teórica, donde el docente explicaba los temas sin dar lugar a una participación activa del alumnado más allá de aclaraciones de dudas que pudieran tener los mismos respecto a los conceptos compartidos y dictados; el alumno asumía un rol netamente pasivo, limitándose únicamente a copiar lo que el docente dictaba.

En función al aprendizaje que fui desarrollando durante la Especialización y las conclusiones arribadas en virtud de este trabajo de Tesis, decidí introducir algunos cambios en cuanto a la forma de abordar las clases, haciendo hincapié en brindar un rol protagónico al alumno en el aula, y transformar el rol del docente como facilitador de procesos de aprendizaje.

Siguiendo con los lineamientos planteados, desde mi perspectiva los roles de docente y alumno que sostengo para el mencionado rediseño consistirán básicamente en lo siguiente, adaptándolos a la materia en cuestión:

1- Perfil y Rol del docente: El perfil y rol del docente está claramente vinculado al enfoque liberador, donde el educador es concebido como un libertador de la mente del individuo y un promotor de seres humanos morales, racionales, entendidos e íntegros. El docente estimula la reflexión y la creatividad, y la enseñanza se entiende como una actividad problematizadora, crítica e investigativa. El educador es un inventor y reinventor constante de todos aquellos medios y todos aquellos caminos que faciliten la problematización del objeto que ha de ser descubierto.

2- Perfil y Rol del alumno: Siguiendo la línea del enfoque liberador, el alumno es concebido como una persona reflexiva y orientada hacia el desarrollo de la conciencia de



los valores propios y del desarrollo personal, proyectando el autoperfeccionamiento a través de la interacción con el resto de los alumnos. Por otro lado, también considero que debe haber un enfoque terapeuta en el perfil del alumno, debido a que se priorizará la libertad y la elección individual en la búsqueda de la autenticidad, siendo valores importantes la sensibilidad, la equidad, la comprensión y la empatía, haciendo hincapié en el autoconocimiento y crecimiento individual; no basta la reflexión, sino además la movilización de las vivencias producto de la experiencia, y la unidad de lo cognitivo y lo afectivo.

Es así como propongo diagramar las clases teniendo en cuenta ciertas premisas que consisten básicamente en lo siguiente:

- 1- Considerar al alumno como parte activa del proceso de aprendizaje, por lo que su participación, reflexión y debate es crucial para la construcción del conocimiento.
- 2- El alumno no es una “caja vacía” a la cual debe llenarse de información; posee conocimientos previos que son importantes para una mejor comprensión de las temáticas que se presentan en la clase.
- 3- El docente requiere asumir un rol de “facilitador” de procesos de aprendizaje, acompañando y guiando al alumno en el camino de la construcción del conocimiento.
- 4- Considerar a la pregunta como herramienta fundamental para abrir un abanico de nuevas posibilidades, generar discusiones que sean funcionales a la construcción del conocimiento, y romper con los límites de los modelos mentales que poseen tanto los alumnos como el docente.
- 5- Desarrollar estrategias que incentiven la participación de la totalidad de los alumnos en la clase, haciéndoles tomar conciencia acerca de la importancia de asumir un compromiso con su propia formación como futuros profesionales.

Para establecer lo mencionado anteriormente, hice hincapié en las estrategias sostenidas por Bain K. (2007), autor en el cual me inspiré a la hora de llevar a cabo mi “estrategia de enseñanza”:

- 1- Crear un entorno para el aprendizaje crítico natural, generando un ambiente donde los alumnos se puedan expresar y desarrollar profesionalmente.

- 2- Conseguir su atención y no perderla, recurriendo a estrategias que generen motivación en el alumno a prestar atención a la clase de manera continua, y despertando su interés.
- 3- Comenzar con los estudiantes en lugar de con la disciplina, buscando la construcción del conocimiento a partir de los que el alumno “trae” consigo y conoce.
- 4- Buscar compromisos, haciéndoles tomar conciencia a los alumnos de la importancia que posee comprometerse con el aprendizaje para su presente y futuro profesional.
- 5- Ayudar a los estudiantes a aprender fuera de la clase, generando los espacios para que ello suceda.
- 6- Atraer a los estudiantes al razonamiento disciplinar, pensando en términos de enseñar a los estudiantes a comprender, aplicar, analizar, sintetizar y evaluar evidencias y conclusiones.
- 7- Crear experiencias de aprendizaje diversas, lo cual implicaría brindar espacios en donde la reflexión y el debate contribuyan a procesos de aprendizaje diversos y nutritivos.

Todo lo mencionado implica una mirada diferente de cómo suelen ser dictadas este tipo de clases; el objetivo principal que busco es reconocer al alumno como ser de valor, participe importante de su propia formación, asumiendo un rol meramente activo y no pasivo como tradicionalmente se lo consideraba.

Otro aspecto sostenido por el autor y que considero relevante en mi accionar como docente a los efectos de contribuir a la gestión funcional de la ansiedad de los alumnos, es lo referido al “aprendizaje comprensivo”, en la búsqueda de favorecer al alumno desde la forma de razonar y actuar para la vida diaria, mostrando confianza en que el alumno quiere y puede aprender.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, planifiqué y diagramé clases mucho más flexibles, abiertas y dinámicas, buscando inclusive sorprender al alumno con el enfoque dado a las mismas, con la idea de generar un impacto emocional que sea funcional e impulsador a participar activamente en las clases, generando un efecto “contagio” en aquellos alumnos que son proclives a evitar algún tipo de participación y

derribando prejuicios que pudieran tener respecto a la materia y cómo pudiera desarrollarse la misma durante la cursada.

De esta manera, la estrategia de enseñanza propuesta se basa en la perspectiva de dejar de lado los pasos fijos y sistematizados para abrir camino a la generación de un universo de posibilidades, convirtiéndose en un arte complejo, dinámico y que requiere un rol sumamente protagónico por parte del docente en el proceso de aprendizaje.

Por otro lado, y en función a la experiencia vivida en el taller sobre gestión de ansiedad que he desarrollado, comenzaré las clases diciéndoles que “el conocimiento que podamos construir en ese momento y en ese lugar va a ser totalmente diferente al que se podría construir para la misma clase, pero con otros alumnos”.

Como métodos de enseñanza a aplicar, considero que el rediseño de las clases se basa en el método de diálogo reflexivo, donde el intercambio de observaciones, experiencias y puntos de vista sobre el contenido de enseñanza entre el docente y el alumno tienen lugar, siendo la pregunta una herramienta de suma importancia a la hora de lograr procesos de aprendizaje nutritivos.

Otro de los métodos a aplicar es el de estudio de casos, brindando un perfil mucho más práctico a las clases, buscando lograr un aprendizaje basado en situaciones reales, vinculando activamente el conocimiento con la realidad, desarrollando la capacidad de análisis y posibilitando la apertura hacia distintas maneras de intervención sobre las problemáticas planteadas.

De esta manera, como docente busco ubicarme en el grado de conciencia del alumno, recurriendo a una multiplicidad de mecanismos y recursos que permitan que ese alumno comprenda lo que se le está tratando de transmitir, y así lograr gestionar un aprendizaje que sea funcional, derivando en mejorar aspectos como la confianza y la motivación por parte del alumno en la materia.

Es así como en las clases se desarrollarán una serie de casos prácticos, recurriendo a la pregunta como estandarte fundamental para abrir debates y reflexiones en cuanto a lo que los alumnos pudieran compartir en el aula; cada alumno leerá para el resto de la clase una parte del contenido teórico, el cual será analizado cuidadosamente y ejemplificado con casos comentados por los mismos alumnos.

Recurriré además a ciertas herramientas y técnicas adicionales, como el parafraseo y el humor, lo cual considero que genera un ambiente de distensión que potencia aún más

la participación de los alumnos, logrando procesos empáticos necesarios a los efectos de lograr potenciar el aprendizaje.

Finalizando la clase, solicitaré a los alumnos que den una pequeña devolución acerca de la metodología utilizada en la misma y si consideran que lo desarrollado les es útil para su carrera profesional, proponiendo posteriormente como actividad una serie de preguntas que deberán ser respondidas a través de un campus virtual que tienen habilitado los alumnos para obtener el material de la cursada; dichas preguntas apuntan a profundizar respecto a lo experimentado en la clase, y dando la posibilidad de que cada uno manifieste sus inquietudes y dudas que surgieran a lo largo de la semana, con el objetivo de lograr una construcción más dinámica y sistémica del conocimiento.

Todo lo mencionado resulta innovador para la forma tradicional en que siempre se ha dictado la materia; estas prácticas innovadoras permiten ampliar el campo de acción, no sólo desde la perspectiva del rol docente, sino además y lógicamente como beneficio del alumno y su formación, haciendo hincapié en la posibilidad de mejorar la comunicación docente-alumno, alumno-docente, y de esta manera mejorar los resultados académicos, pedagógicos y de aprendizaje universitarios.

Otro aspecto a destacar es la incorporación de la formación de equipos de trabajo en la materia, impulsando el desarrollo y potenciación de las capacidades de interacción por parte de los alumnos, a los efectos de que puedan mejorar y autogestionar sus propios procesos de aprendizaje, llegando mejor preparados a las instancias evaluativas.

El rol asumido por parte del docente como facilitador, implica a la vez mejorar aspectos relacionados con la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace, por lo que pactar compromisos con los alumnos resulta fundamental a la hora de generar confianza, motivación y comunicación funcionales.

De esta manera, y en función a todo lo mencionado en los párrafos anteriores, la instancia de evaluación se concibe como parte del proceso de aprendizaje, no considerándose como “conclusión” del mismo, sino como un aspecto más dentro del sistema.

Es por ello que el rediseño de las clases implica, además, rediseñar la manera en que son evaluados los alumnos, integrando distintos criterios a lo largo de toda la cursada, llevando a cabo evaluaciones que brinden una valoración de los estudiantes (evaluación diagnóstica), otras que permitan hacer seguimientos de avances y de los obstáculos que

podrían tener los alumnos, además de brindarles retroalimentación y reorientarlos en caso de ser necesario (evaluación formativa), evaluaciones que busquen básicamente valorar los logros de los alumnos (evaluación recapituladora o de resultados), y por último, evaluar desde la perspectiva de una evaluación auténtica, rompiendo con los esquemas estandarizados y homogéneos, dándole importancia a las producciones de los alumnos, propiciando la autoevaluación para que el estudiante pueda valorar sus dificultades y progresos, utilizando a la vez criterios claros, transparentes y apropiados al momento de evaluar.

Es así que, desde el rediseño de las clases y de la forma de evaluar, la búsqueda de una mejor calidad de enseñanza contribuirá significativamente a reducir los niveles de stress y ansiedad del alumnado, gestionando de manera directa el aspecto emocional del estudiante para un mejor y más eficiente rendimiento académico, lo cual conlleve a generar profesionales de alta calidad humana e intelectual.

Como propuesta adicional, planificaré con mi equipo de trabajo docente el armado de talleres de capacitación docente en el cual se presenten temáticas de mejora en la calidad de enseñanza; la idea del mismo es que tenga repercusión en otros equipos docentes de otras materias de las carreras que dicta la Universidad, generando procesos de mejora continua.

El docente requiere entrenarse, desarrollar sus habilidades y de esta manera evolucionar, mejorando sus métodos y estrategias de enseñanza, lo que impacta en la calidad de las clases impartidas.

De esta manera, si los docentes experimentan y reconocen sus propios procesos cognitivos, pueden ayudar y alentar a los estudiantes una disposición favorable para la reflexión, logrando que la propuesta de enseñanza planteada sea innovadora, contribuyendo a la mejora de los procesos de aprendizaje.

## CONCLUSIONES

El presente trabajo final representa la conclusión de un proceso de investigación que he desarrollado de manera particular por las inquietudes que me he planteado como docente en mi corta carrera como tal, pero que derivan de mi trayectoria como estudiante y aprendiz, rol que he ejercido y sigo haciéndolo de manera sumamente activa, y que contribuye a replantearme constantemente sobre las acciones que llevo a cabo y el impacto que generan en el aprendizaje de los estudiantes.

Por este motivo, considero que el rol docente requiere una constante actualización y adaptación a los cambios que surgen en el contexto en el que vivimos, profundizando en aquellos aspectos que hacen a la formación de los futuros profesionales, con la responsabilidad que ello implica, debiéndonos comprometer activamente con nuestro papel dentro de la educación, asumiendo un rol protagónico que resulte indispensable a la hora de lograr procesos profundos y de calidad en la enseñanza.

La innovación y los cambios que acompañan al rol docente en las aulas hacen que el mismo necesite transformarse, reinventarse y evolucionar para no quedar excluido del sistema tan complejo y variante en el cual se encuentra inmerso, y así desempeñarse y responder de manera funcional a las exigencias académicas de hoy en día, las cuales son muchas y de gran variedad.

No obstante, es dable aclarar que el trabajo de investigación que he realizado tuvo sus limitaciones en función a que fue desarrollado tomando pequeñas muestras dentro del marco de la materia en la cual soy docente, Bancos y Seguros, aunque con vistas a proyectar trabajos de mayor alcance y con muestras más representativas, considerando este mismo como un antecedente para futuros procesos de investigación con equipos de trabajo integrados por docentes de distintas disciplinas, que compartan el mismo objetivo de lograr mejores procesos de aprendizaje en los alumnos.

Siguiendo con los lineamientos propuestos, considero que a través de este trabajo he podido responder afirmativamente al interrogante de si se puede contribuir a disminuir los niveles de ansiedad de los alumnos universitarios en situaciones de examen a través de herramientas pedagógicas.

También he logrado alcanzar los objetivos propios de esta Tesis de estudiar el comportamiento de los estudiantes universitarios en situaciones de examen, proponiendo

una estrategia de ayuda desde el rol docente, además de proponer acciones que pudieran contribuir a reducir los niveles de stress de los alumnos.

De esta manera, la propuesta de intervención compartida representa un cambio paradigmático, desde mi perspectiva, debido a que implica una mirada totalmente diferente de cómo se concibe a la enseñanza y el aprendizaje al menos en la materia de la cual soy docente.

La búsqueda del reconocimiento del alumno como ser de valor, participe importante de su propia formación, asumiendo un rol meramente activo y no pasivo como tradicionalmente es considerado, representa un aspecto que revoluciona la concepción misma de la asignatura.

De esta manera y desde esta concepción innovadora, se otorga gran importancia a los destinatarios de la educación, resultando muy importante motivar a los alumnos a que participen activamente, lo cual permite a la vez tomar conciencia acerca de las características y habilidades que poseen, con el fin de tener una mejor perspectiva de gestión del aprendizaje y conocimiento del alumnado.

“La gente aprende más cuando tiene una oportunidad razonable y una motivación para hacerlo.” (Perkins D., 1992)

La apreciación y valoración de lo que el alumno aporta en la cursada, así como la motivación hacia la participación y el incentivo de autosuperación, son aspectos que destaco con el objetivo de generar autoconfianza en el alumnado, además de estimularlos intelectualmente.

Es así como desde la perspectiva propuesta, el alumno es concebido como un ser humano en su totalidad, reconociendo a la persona como un todo.

Por otro lado, la mutación del rol del docente hacia un rol de facilitador de procesos de aprendizaje, lo conducen a ser un generador de conciencia en los alumnos, invitando a la reflexión y a la valoración propia del desarrollo personal; de esta manera, la educación supone una elaboración conjunta, en la búsqueda de favorecer al alumno desde la forma de razonar y actuar para la vida diaria, mostrando confianza en que el alumno quiere y puede aprender.

Despertar el interés del alumno en la construcción del conocimiento, haciéndolo tomar conciencia de que es parte integrante de su propia formación como profesional,

invitándolo a participar de manera activa y reflexiva en las actividades propuestas, interactuando con el resto de los participantes, teniendo como objetivo fundamental el lograr la transformación cualitativa de los estudiantes en cuanto a la calidad de los conocimientos y el desarrollo integral de la personalidad, generando que ese estudiante modifique sus propios modelos mentales, potenciando e incentivando el razonamiento del alumno, son aspectos que deben formar parte del papel que el docente desempeña en el ámbito académico.

De esta manera, la visión de enseñanza propuesta es mucho más sistémica, con una multiplicidad de situaciones que se presentan y requieren ser gestionadas funcionalmente por parte del docente a cargo, en pos de un desarrollo integral del alumno, el cual se nutrirá de los aportes y contribuciones que surjan durante la cursada de la materia.

Sin embargo y en función a las limitaciones propias de mi trabajo de investigación, considero importante aclarar que la propuesta de mejora que he desarrollado no implica que la misma sea de aplicación exitosa en todos los ámbitos académicos; dependerá de muchos factores como por ejemplo, la estructura de la asignatura, la conformación del cuerpo docente, la cantidad de alumnos que componen las distintas comisiones, el contexto en el cual se desarrolla la cursada y su modalidad, el aspecto socio cultural involucrado, entre otras cuestiones que condicionan los alcances que pudiera tener la mencionada propuesta.

Considero que el presente trabajo representó a la vez un desafío personal debido a que tuve que profundizar en conocimientos e información que no son propios de mi especialidad, pero que me permitieron ampliar mi propio abanico de herramientas de gestión en pos de mejorar mi rol como docente.

Destaco además que resulta crucial el compromiso que el docente asuma con la educación misma; este compromiso es extensible al alumno, ya que sin su participación activa y comprometida resulta muy dificultoso lograr procesos de aprendizaje que sean funcionales a la carrera profesional.

A través del desarrollo del presente trabajo de Tesis he podido replantearme varios aspectos pedagógicos propios que consideraba inamovibles e imposibles de modificar en función a la materia de la cual soy parte del equipo docente.



Personalmente, considero que he adquirido importantes herramientas pedagógicas que me permiten crecer profesionalmente como docente, lo cual a la vez compartiré con mi equipo, a los efectos de mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Por último, desde mi punto de vista, implementar las modificaciones en la materia que he planteado en la propuesta potenciarán la construcción del conocimiento de los alumnos, lo que generará una mejor y funcional formación de futuros profesionales, los cuales serán capaces de gestionar de mejor manera sus propios procesos de aprendizaje.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- 1- Alliaud, A. (2010). *Experiencia, saber y formación*. *Revista de educación* (en línea). Disponible en internet: [http://200.16.240.69/ojs/index.php/r\\_educ/article/view/11](http://200.16.240.69/ojs/index.php/r_educ/article/view/11). ISSN 1853-1326.
- 2- APA (2002). *Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Desórdenes Mentales* (DSM IV-TR) Ed. Masson. Barcelona. España.
- 3- Bain, K. (2007). *Lo que hacen los mejores profesores universitarios*. PUV- Publicaciones de la Universidad de Valencia.
- 4- Bauermeister, J. (1989). *Estrés de Evaluación y Reacciones de Ansiedad ante la Situación de Examen*. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 7, 69-88
- 5- Burns D. D. (2006). *Adios, ansiedad*. Barcelona: Editorial Paidós.
- 6- Clark D. A. y Beck A. T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. España: Editorial Desclée De Brouwer.
- 7- Davini M. C. (2008). *Métodos de enseñanza: didáctica general para maestros y profesores*. Buenos Aires: Santillana.
- 8- Feldman D. (2010). *Didáctica General*, 1º edición - Buenos Aires: Instituto Nacional de Formación Docente.
- 9- Fenstermacher, G. y Soltis, J. (1998). *Enfoques de la Enseñanza*. Buenos Aires: Editorial Amorrortu.
- 10- Freire, P. (1970). *Pedagogía del Oprimido*. Montevideo: Editorial Tierra Nueva.
- 11- Furst, D., Tenenbaum, G, Weingarten, G. (1985). *Test Anxiety, Sex, and Exam Type*. *Psychological Reports*, 56, 2, 663-668.
- 12- Gvirtz S. y Palamidessi M. (1998). *El ABC de la tarea docente, curriculum y enseñanza* - 1º edición: Editorial AIQUE.
- 13- Hodapp, V, Glanzmann, P, Laux, L. (1995). *Theory and Measurement of Test Anxiety as a Situationspecific Trait*. In: Spielberger, C.D. and Vagg, P.R. (Eds.), *Test Anxiety. Theory, Assessment, and Treatment*, 47-58. Taylor y Francis, London.
- 14- Mendlowicz, M. V., & Stein, M. B. (2000). *Quality of life in individuals with anxiety disorders*. *The American Journal of Psychiatry*, 157(5), 669–682. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.5.669>

- 15- Navas, J. (1989). *Ansiedad en el tema de exámenes: algunas explicaciones cognoscitivas conductuales*. Rev. De aprendizaje y comportamiento. Vol. 7 N° 1, 21-41. Lima: Edit. Alamoc, Concytec.
- 16- Olatunji, B.O., Cisler, J.M. & Tolin, D.F. (2007). *Quality of life in the anxiety disorders: a meta-analytic review*. Clinical Psychology Review, 27(5), 572-581.
- 17- Perkins, D. (1992). *Smarts Schools. From training memories to educating minds*. Nueva York: The free press.
- 18- Rojas E. (2014). *Como superar la ansiedad*. Barcelona: Editorial Planeta.
- 19- Serrano, J. (1985). *Autoestima y Ansiedad ante los Exámenes*. Cuadernos de Psicología, 9, 2, 37-43.
- 20- Taba, H. (1962). *Curriculum Development. Theory and Practice*. New York: Harcourt, Brace and World.
- 21- Vezub, L. F. (2013). *Hacia una pedagogía del desarrollo profesional docente. Modelos de formación continua y necesidades formativas de los profesores*.

## ANEXOS

### Encuesta sobre Ansiedad en situaciones de examen

Los treinta ítems/situaciones que formaron parte de la encuesta fueron los siguientes:

1. Durante los exámenes me transpiran las manos y sudo mucho
2. Cuando llevo un tiempo rindiendo siento molestias en el estómago
3. Tengo palpitaciones o taquicardias durante el examen
4. Tengo tics cuando estoy haciendo el examen (guiños o contracturas musculares automáticas)
5. A pesar de ver bien, al comenzar a leer un examen se me nubla la vista
6. Llego tarde a los exámenes
7. Al terminar un examen siento dolor de cabeza
8. En los exámenes siento que me falta el aire, opresión en el pecho, mucho calor o malestar general
9. Cuando un profesor se para junto a mí, me pone muy nervioso y no puedo seguir trabajando
10. Me pongo nervioso al ver al profesor llegar al aula con los exámenes
11. Durante el examen siento rigidez en las manos y/o en los brazos
12. Al comenzar el examen, al leer o escuchar las preguntas me voy y entrego en blanco
13. Al terminar un examen me siento triste, lloro, pensando que lo llevé a cabo en forma incorrecta, a pesar de no tener los resultados
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen
15. Me pongo muy nervioso si mis compañeros terminan y comienzan a entregar antes que yo el examen
16. Durante el examen pienso que el profesor me está mirando constantemente
17. Siento grandes deseos de fumar durante el examen
18. Tengo muchas ganas de ir al baño durante el examen

19. A pesar de haber estudiado pienso que no voy a poder aprobar
20. Antes de comenzar el examen pienso que no se nada y que debo suspenderlo
21. No puedo dormirme la noche anterior al examen o tengo pesadillas
22. Me pone nervioso que en el examen haya mucha gente
23. Durante el examen he sentido mareos y nauseas
24. Momentos antes de rendir se me seca la boca seca, me cuesta tragar
25. Si me siento en las primeras filas de bancos me pongo más nervioso
26. Me pongo más nervioso si el examen posee tiempo límite de finalización
27. Cuando entro al aula donde voy a rendir me tiemblan las piernas
28. Cuando termino el examen tengo la sensación que no está bien hecho
29. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo
30. Tardo mucho en contestar la mayoría de las preguntas y casi siempre entrego último el examen

**Taller: “La Ansiedad en situaciones de examen; herramientas de Coaching para su gestión”.**

Aval académico otorgado por el Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Lujan, disposición CD-CS N° 716/18.

<https://resoluciones.unlu.edu.ar/documento.frame.php?cod=95995>

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	2
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	7
<b>Capítulo 1: Ansiedad</b> .....	7
Concepto .....	7
Teorías y Modelos .....	7
Ansiedad y Miedo .....	8
Síntomas .....	9
Causas .....	12
Consecuencias .....	14
Ansiedad en los exámenes .....	14
<b>Capítulo 2: Herramientas pedagógicas de gestión</b> .....	15
Enfoques de enseñanza .....	16
Estrategias de enseñanza .....	16
Métodos de enseñanza .....	17
<b>Capítulo 3: El rol docente en el aprendizaje y evaluación</b> .....	19
<b>DIAGNÓSTICO</b> .....	22
Encuesta .....	23
Taller .....	26
Conclusiones generales .....	30
<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	32
<b>CONCLUSIONES</b> .....	38
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	42
<b>ANEXOS</b> .....	44