

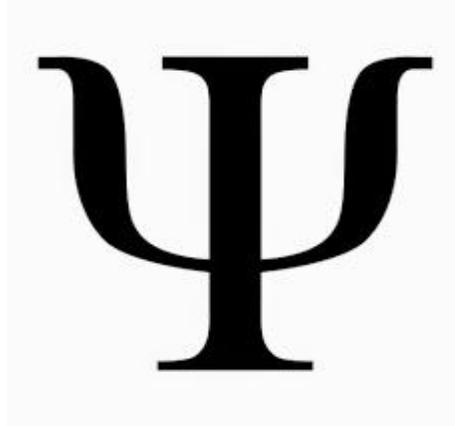


# Trabajo Final de Graduación

---

Proyecto de Aplicación Profesional

Universidad Siglo 21  
Licenciatura en Psicología



**Tutores: Ergo, Beatriz  
Pereyra, Rubén**  
**Alumna: Aguilera, Cintia Alejandra**

**-2017-**

## ***Agradecimientos***

*A todas esas personas que conocí en el transcurso de estos años de facultad,  
compañeros, profesores y amigos, cada uno sabe el lugar maravilloso que  
ocupa en mi vida.*

*A mi familia por apoyarme siempre e incentivar-me a cumplir mis proyectos y  
metas.*

*A mis amigas de la vida y a mi novio por la paciencia y el aliento cuando lo  
necesito.*

*A las autoridades del Profesorado por abrirme sus puertas y darme el espacio  
que necesité para realizar este proyecto.*

*A mis profesores y tutores de tesis por el apoyo y por los conocimientos  
aportados.*

*A mi mamá... todo por vos, mi ángel, mi guía, mi luz.*

*A todos, gracias por ayudarme a hacer posible este sueño.*

**Índice**

***Agradecimientos* ..... 1**

***RESUMEN*..... 5**

***ABSTRACT*..... 6**

***INTRODUCCIÓN*..... 7**

***ANTECEDENTES* ..... 9**

***OBJETIVOS* ..... 12**

***MARCO TEÓRICO*..... 13**

***RELEVAMIENTO INSTITUCIONAL* ..... 24**

**Devenir histórico del Profesorado en Educación Especial.....24**

**Organigrama.....25**

***METODOLOGIA* ..... 27**

**Procedimiento .....28**

**Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....28**

**Observación participante .....29**

**Entrevistas semiestructuradas.....29**

Focus group .....	31
Muestreo.....	31
Consideraciones éticas .....	32
<b>SÍNTESIS DE LOS DATOS RECOLECTADOS.....</b>	<b>33</b>
Síntesis de la observación.....	33
Síntesis de las entrevistas.....	34
Síntesis del focus group.....	36
<b>ANALISIS FODA.....</b>	<b>37</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN DE LA DEMANDA.....</b>	<b>38</b>
<b>PROYECTO DE APLICACIÓN .....</b>	<b>40</b>
<b>“TALLER DE MANEJO DE ANSIEDAD EN LOS EXAMENES” .....</b>	<b>40</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>41</b>
Objetivos del taller.....	43
Esquema de encuentros .....	44
<b>DESARROLLO DEL TALLER .....</b>	<b>45</b>
Primer encuentro: Presentación y encuadre.....	45
Segundo encuentro: De qué hablamos cuando hablamos de ansiedad.....	46
Tercer encuentro: Aprendiendo a relajarnos.....	48
Cuarto encuentro: Reconociendo emociones. ....	49

Quinto encuentro: Hábitos vida de saludables. ....	51
Sexto encuentro: Prepararnos para el examen.....	53
Séptimo encuentro: El momento del examen.....	54
Octavo encuentro: Reflexiones finales y cierre del taller. ....	55
<b>CRONOGRAMA.....</b>	<b>57</b>
Diagrama de Gantt.....	57
<b>PRESUPUESTO.....</b>	<b>58</b>
<b>EVALUACIÓN DE IMPACTO .....</b>	<b>60</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>62</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>68</b>
Anexo I: Consentimiento informado .....	69
Anexo II: Observación en la institución educativa .....	70
Anexo III: Transcripción de entrevistas.....	71
Anexo IV: Transcripción de focus group .....	79
Anexo v: Evaluación de impacto .....	82
Anexo VI: Material de trabajo del taller .....	83
Anexo VII: AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR Y DIFUNDIR TESIS DE POSGRADO O GRADO A LA UNIVERIDAD SIGLO 21.....	89

## **RESUMEN**

La ansiedad en los exámenes es una realidad presente en muchos alumnos que cursan niveles de estudio superior. Se presenta como un fenómeno adverso que afecta a algunas las personas cuando se enfrentan a una situación de evaluación y se caracteriza por diversas manifestaciones tanto a nivel cognitivo, como emocional y corporal.

El principal objetivo de este proyecto, en el contexto de un trabajo final de graduación, es el de brindar a los alumnos del Profesorado en Educación Especial información y herramientas para que puedan hacer frente a la situación de evaluación de una manera eficaz y que la misma no involucre vivencias de malestar o emociones negativas para los alumnos.

Con el fin de lograr los resultados esperados, se propone realizar un taller psicoeducativo en alumnos del primer año del Profesorado en Educación Especial de la ciudad de Puerto Rico, de la provincia de Misiones. El taller consta de 8 encuentros, los cuales tendrán una duración aproximada de una hora y media cada uno, sobre una base semanal.

*Palabras clave: ansiedad, exámenes, evaluación, carrera, profesorado.*

## **ABSTRACT**

Exam anxiety is a reality that many students attending higher-level education go through. It is an adverse phenomenon that affects some people when they have to face exam situations and it is characterized for different manifestations at cognitive, emotional and physical levels.

The main goal of this project, in the context of a final degree work, is to provide the Special Education Teacher Training students with information and tools so as to cope with exams situations that can led to negative emotional experiences.

In order to achieve the expected results, it is proposed the realization of psychoeducational workshops for the students of the first year of Special Education Teacher Training in Puerto Rico city, Misiones. The workshop involves eight meetings, once a week with duration of one hour and a half each.

*Key words: anxiety, exams, tests, teacher training, degree.*

## INTRODUCCIÓN

*“Valiente no es quien no siente miedo,  
sino aquel que conquista ese miedo”.*

*Nelson Mandela.*

El presente trabajo responde a la modalidad de Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) de la Tesis Final de Grado (TFG) de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Siglo 21.

En primer lugar se llevó a cabo un relevamiento institucional en el Profesorado de Educación Especial, de la ciudad de Puerto Rico, de la provincia de Misiones. Esta carrera de nivel terciario funciona actualmente en las instalaciones de la Escuela Normal Superior N° 3 de la ciudad antes mencionada. La finalidad del relevamiento de datos estuvo basada en el propósito de poder detectar las necesidades existentes en la organización. Las demandas observadas, que podían ser abordadas desde la perspectiva psicológica, dieron lugar a una propuesta de intervención.

Como resultado del relevamiento se pudo observar algunas posibles demandas abordables desde el campo de la psicología. Entre ellas, se destacó la necesidad de mejorar las posibilidades y los recursos de los alumnos al momento de estudiar las materias y prepararse para enfrentar la situación de examen final. Es a partir del contacto con la institución y la escucha a distintos miembros de la misma que surge la propuesta de responder a esta problemática que preocupa tanto a los alumnos, como docentes y autoridades del profesorado.

Resulta crucial para mejorar la calidad del proceso educativo, abordar la problemática que presentan los alumnos con respecto a poder hacer frente y obtener un

resultado satisfactorio en los exámenes. A su vez, la mejora en los exámenes y las notas obtenidas podría influir de manera positiva no solamente en lo que respecta a lo académico, sino también a la visión de sí mismos como estudiantes. La propuesta que surge luego de haber identificado la demanda es la de desarrollar un taller de manejo de ansiedad ante los exámenes y de este modo contribuir a mejorar el proceso educativo de los alumnos del profesorado.

La ansiedad en los exámenes es un fenómeno que se caracteriza por diversas manifestaciones cognitivas, emocionales y/o corporales que experimentan algunas las personas cuando se enfrentan a una situación de evaluación. Esta preocupación no es necesariamente irracional, debido a que la manera en que se desarrolla el examen tiene consecuencias en gran parte en el futuro académico del alumno (Bauselas, 2005). Entonces, no resulta extraño presentar signos de ansiedad ante un examen, pero sí es necesario que los niveles de la misma no superen cierto monto de manera que su presencia no impida el normal funcionamiento de las personas y éstas puedan enfrentar y superar las instancias evaluativas de un modo eficaz.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se considera que de no dar respuesta a la problemática, el curso adecuado de la carrera de estos alumnos puede verse obstaculizado, pudiendo derivar en consecuencias adversas tanto a nivel académico, como a nivel personal en los estudiantes y a su vez, a nivel institucional, afectando paralelamente a la carrera.

## **ANTECEDENTES**

Se ha podido constatar, luego de realizar una revisión bibliográfica, que la problemática de la ansiedad frente a situaciones de examen, es un fenómeno que se ha venido estudiando desde hace varias décadas atrás (Furlán, 2006). Sin embargo, es en los últimos años en donde ha habido un notable incremento en el interés y las investigaciones científicas en torno al manejo de la ansiedad en ámbitos académicos y a las diferentes maneras con las que se puede hacer frente al problema. Esto puede deberse a que la ansiedad frente a los exámenes es una de las cuestiones que se ha relacionado con el rendimiento educativo afectándolo de manera negativa (Piemontesi & Heredia, 2011). Además, se puede mencionar como relevante que se encontró un notable crecimiento en la elaboración y validación de diversos cuestionarios aplicables a estudiantes con el propósito de evaluar la ansiedad en los exámenes (Furlán, 2006).

A continuación se mencionan algunos antecedentes encontrados en los que se implementaron programas para lograr un eficaz manejo de la ansiedad frente a los exámenes, con estudiantes de nivel superior, en instituciones educativas de la República Argentina y los resultados que se obtuvieron luego de las intervenciones.

Furlán, (2013) llevó a cabo un estudio para explorar la eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios en la ciudad de Córdoba. Participaron de este programa 38 personas, alumnos de las carreras de Medicina y Psicología quienes se presentaron de manera voluntaria por medio de convocatoria pública.

Luego de desarrollar la intervención, se pudo observar una disminución significativa con respecto a la ansiedad frente a los exámenes. Se plantea que la disminución de la emocionalidad puede deberse a la utilización de técnicas de respiración antes de entrar a los exámenes, pero que también puede deberse a la influencia indirecta de la mejor organización del proceso de estudio.

En general, se pudieron notar cambios favorables en los estudiantes reafirmando, de este modo, la utilidad de aplicar programas de intervención de abordajes cognitivos y comportamentales integrados en el manejo de la ansiedad ante los exámenes. Por último se señala como relevante que desarrollar estrategias de estudio relacionadas a las metas de desempeño, contribuye a la disminución de la ansiedad ante los exámenes.

Continuando con la revisión bibliográfica sobre intervenciones y/o programas para el manejo de ansiedad, se encontró un artículo en el que se examinan el impacto de un programa de entrenamiento en autoregulación del estudio y las habilidades sociales académicas sobre los niveles de manifestaciones cognitivas de ansiedad en ingresantes universitarios (Medrano & Moretti, 2013).

Participaron del estudio 62 personas, ingresantes universitarios, entre los 17 y los 26 años de edad. A todos los participantes se les administró un pretest, por medio de una escala de manifestaciones cognitivas de ansiedad frente a los exámenes. Se formaron dos grupos, un grupo de tratamiento y uno de control. Una vez obtenidos los datos buscados con el pretest, se llevó a cabo un programa de entrenamiento con el grupo de tratamiento. El grupo control en cambio realizó únicamente las actividades correspondientes al ingreso universitario habitual. Culminado el programa, se administró un postest a ambos grupos.

El programa de entrenamiento administrado al grupo de tratamiento se llevó a cabo a lo largo de doce encuentros de aproximadamente una hora y media de duración, una vez a la semana. En cada uno de los encuentros se administraron técnicas cognitivo-comportamentales con el fin de entrenar habilidades académicas y sociales, para lograr un exitoso ingreso universitario.

Una vez finalizado el programa de entrenamiento, los resultados obtenidos muestran que quienes participaron de la intervención presentaban una mayor disminución en sus manifestaciones cognitivas de ansiedad que las personas del grupo control.

Por último, resulta pertinente tener en cuenta el trabajo realizado por Aymes y Castillo (2000), en el que se analizaron los efectos de un programa cognitivo-conductual en un grupo de alumnos del segundo año del nivel secundario con bajo rendimiento académico, de un colegio de público de la ciudad de Madrid, España.

La intervención se llevó a cabo con alumnos seleccionados previamente, los cuales presentaban ansiedad elevada y dificultades reiteradas en las situaciones de examen. Luego de la pre-selección participaron voluntariamente 5 alumnos. El programa se desarrolló en fases, primeramente una fase de información, seguido de técnicas de relajación muscular, luego técnicas de desensibilización sistemática y para finalizar recomendaciones generales de estudio.

Los resultados obtenidos luego de la intervención demuestran que, la ansiedad presente en diversas situaciones académicas estresantes disminuyó, principalmente cuando se encuentran en situaciones de examen. Además se pudo observar un incremento en general del promedio de los alumnos que participaron del programa.

## **OBJETIVOS**

Los objetivos que intentan alcanzarse con este trabajo son los que mencionan a continuación.

### **Objetivo general**

- Promover el manejo de la ansiedad frente a los exámenes en alumnos del 1er. Año del Profesorado en Educación Especial a través de un taller psicoeducativo.

### **Objetivos específicos**

- Psicoeducar acerca del fenómeno de la ansiedad.
- Instruir acerca de técnicas de relajación que favorezcan el manejo de la ansiedad.
- Mejorar el desempeño en los exámenes a través de diversas técnicas de afrontamiento.
- Fomentar el desarrollo de estrategias y técnicas de estudios.

## MARCO TEÓRICO

### Capítulo I: Teorizaciones acerca del concepto de ansiedad.

En el presente capítulo se intenta introducir el concepto de ansiedad desde algunas miradas teóricas de la psicología, con el objeto de conceptualizar este constructo considerando diferentes puntos de vista. Resulta necesario poder observar el fenómeno de la ansiedad de esta manera, teniendo en cuenta que nos encontramos inmersos en el paradigma de la complejidad. Puesto que, la crisis del anterior paradigma, el de la simplicidad, pudo demostrar que resultaba insuficiente y reduccionista observar e intentar dar respuesta a cualquier situación basándose en una única mirada o postura (Taeali, 2012).

El constructo ansiedad ha sido abordado desde diversidad de perspectivas a lo largo de la historia en el marco de la salud mental. Etimológicamente la palabra ansiedad deriva del latín del latín “*anxietas*” y refiere a sentimientos de acongoja o aflicción y hace referencia a una sensación de malestar emocional, psíquico y corporal, y la presencia de intranquilidad o inseguridad, frente a una situación vivida como una amenazante y tiene la particularidad de que la causa puede presentarse como indefinida (Juárez, 2016).

Resulta de interés distinguir ansiedad de otros términos con los que suele confundirse o bien equiparar su significado. Uno de los conceptos con los que suele igualarse a la ansiedad es el del miedo; la diferencia principal se encuentra en que, mientras el miedo es un estado que se manifiesta frente a estímulos presentes, la ansiedad se encuentra vinculada con una manera de anticiparse a peligros que no pueden definirse de manera precisa y más bien futuros (Grandis, 2009).

Aunque las manifestaciones de la ansiedad y del miedo pueden ser similares, como la sensación de peligro y las reacciones corporales, no son sinónimos. A su vez, el miedo puede considerarse como una respuesta necesaria para hacer frente a determinados peligros inminentes, mientras que la ansiedad, si superara ciertos niveles de intensidad, puede volverse patológica y ser un obstáculo a nivel emocional y funcional para las personas (Grandis, 2009).

Por otro lado, desde el psicoanálisis resulta pertinente hacer mención al padre de esta corriente teórica, Sigmund Freud, y explicitar una distinción entre el término ansiedad y el de angustia. Juárez, (2016) toma postulados de Freud y menciona que este autor diferencia ambos términos sosteniendo, que la ansiedad proviene del latín *anxietas* y se refiere a un estado de ánimo inquieto, agitado o afligido que no permite sosiego y crea una visión pesimista del mundo. Por su parte, la angustia es un afecto provocado por un aumento de excitación, de tipo displaciente, que tiende a aliviarse por medio de una acción de descarga y que es una experiencia psíquica que conlleva manifestaciones somáticas. La persona detecta la presencia de un peligro, pero que no puede identificar, ni referir a un objeto en particular.

Para hacer una distinción entre el término ansiedad y el término estrés es de interés nombrar a Pérez (2014), quien propone que la ansiedad refiere a la experiencia interna de inquietud y desasosiego que carece de un objeto y que el temor presente es confuso. El constructo estrés, por su parte, corresponde a una sobrecarga emocional que se produce por una fuerza externa prolongada que pone a quien lo experimenta al borde del agotamiento.

Siguiendo con las conceptualizaciones acerca de la ansiedad, es relevante mencionar otras corrientes de la psicología como la cognitiva y la sistémica que también han abordado esta problemática desde sus enfoques particulares.

Al hablar de teoría cognitiva nos referimos a “un paradigma plural y delimitado que ha demostrado su eficacia y que se centra, básicamente, en los procesos del conocimiento humano, en su influencia en nuestro bienestar y en el uso que de ellos podemos hacer para facilitar ese bienestar” (Gabalda, 2007, p. 49). Desde esta corriente psicológica se puede mencionar a Sarason (1985) que refiere que la ansiedad es una manifestación cognitiva que incluye a las creencias y a las expectativas propias acerca de cómo funciona el mundo y sobre nuestro papel en él. Otros autores, como Beck y Clark (1988) sostienen que existen estructuras cognitivas llamadas esquemas que guían los procesos de evaluación, codificación, organización, acumulación y recuperación de la información. De esta manera, es mediante estos esquemas que los estímulos vinculados con los demás esquemas ya existentes son elaborados y codificados, mientras que la información no relevante en ese momento es ignorada u olvidada.

Siguiendo lo propuesto por otro autor de esta corriente de la psicología se puede destacar que Beck (1985), menciona que cuando se presenta una amenaza los esquemas cognitivos se activan, y se utilizan para darle significado y para evaluar el hecho. Esto sucede mediante un proceso que permite engranar los esquemas previos relacionados a una amenaza específica. La significación que le damos es producto del nexo entre el evento y estos esquemas. De esta manera la percepción de la ansiedad se enlaza con una interpretación sentida como catastrófica y con la subestimación de los recursos pertinentes para enfrentar el suceso (Rodríguez Biglieri & Vetere, 2011).

Las personas con ansiedad parecen estar absortos por los pensamientos acerca de sus capacidades en relación a las situaciones que deben afrontar. Esta preocupación sería la causante de que las emociones obnubilen la percepción y el valor de cualquier episodio, haciendo que se vivencie de manera poco favorable. La percepción de tipo catastrófica del evento, sumada a una autopercepción de vulnerabilidad sería consecuente con la experiencia de malestar experimentada (Rodríguez Biglieri & Vetere, 2011).

Todas estas percepciones y vivencias desembocan en conductas de evitación de las situaciones ansiógenas que tiende, a su vez, a reforzar el carácter amenazante de aquellos eventos de lo que se intenta escapar, generando de esta manera, un círculo de retroalimentación difícil de romperse. (Baringoltz y Levy, 2012).

Por último, en cuanto al modelo sistémico, se puede mencionar que una de las ideas más relevantes de este enfoque es el concepto de sistema, el cual es definido como un conjunto de elementos que interactúan entre sí. A su vez cada sistema está inserto en otros sistemas con los que también tiene una relación de reciproca interdependencia y en el que la alteración de un factor influye necesariamente en todos los demás factores de los sistemas con los que se vincula (Von Bertalanffy, 1993). Por consiguiente, se puede sostener que las persona vivimos en un mundo de sistemas en el que las modificaciones en las demás partes del o los sistemas al que pertenecemos van a influir en nosotros y en nuestras relaciones.

Siguiendo las teorizaciones de este modelo, es factible pensar que la ansiedad tiene su origen en la interacción de las personas con los diferentes sistemas. Por ende, la ansiedad no debe entenderse solo como propia de la persona, sino en una red de relaciones con quienes interactúa.

Todo síntoma o conflicto es un recorte de las conductas, de las comunicaciones e intercambios de la persona que lo porta y de quienes lo rodean. La función del síntoma es sostener al sistema, cumpliendo la función de mantener el equilibrio del mismo.

## **Capítulo II: Fin de la adolescencia, comienzo de la adultez.**

Para estudiar cualquier concepto relacionado a la salud mental resulta indispensable tener en cuenta la etapa evolutiva por la que atraviesan las personas. Si bien el fenómeno de la ansiedad en los exámenes puede presentarse a lo largo de distintas etapas y ciclos educativos, ha sido estudiado de manera principal en jóvenes y adultos que cursan niveles superiores de educación.

En este capítulo se desarrolla un breve recorrido por el concepto de adolescencia y sus etapas, haciendo hincapié en lo que respecta a la adolescencia tardía específicamente, como población que cursa usualmente el nivel educativo superior.

Es pertinente comenzar por definir qué se considera adolescencia, ya que es un concepto que ha variado de manera significativa a lo largo de la historia. Por su particular estado de desorganización y de conflictos la adolescencia se considera una etapa que ha llamado la atención de diversos autores a lo largo de la historia de la psicología y la salud mental.

La adolescencia es una etapa de grandes cambios en todos los aspectos de la vida, que comienzan a partir de la pubertad y presentan la particularidad de desorganizar la identidad infantil construida a lo largo de la niñez y relacionada con la etapa escolar básica. Es un periodo complejo, con grandes cambios, de notable vulnerabilidad, pero a su vez de crecientes oportunidades y avance en todos los niveles, tanto físico, intelectual,

como moral y social, que deviene en una nueva organización de la personalidad y en la conquista de la identidad (Gamiño, 2000).

Como etapa evolutiva de las personas es un fenómeno cultural que ha venido estudiándose desde hace varias décadas atrás vinculada a diversos logros o alcances, por esto, algunos autores plantearon sus posturas referidas a la adolescencia como la búsqueda y consolidación de algún propósito fundamental en la vida. Así, por ejemplo, Freud (1905), postuló que la personalidad de los sujetos se desarrolla a lo largo de los primeros años de vida, luego, se estructura en torno a los cinco años de edad y más tarde, en la adolescencia sufre cambios y se reorganiza, pero mantiene las bases de la organización infantil. Lo esencial para este autor con respecto a la adolescencia se encuentra enlazado a la consolidación de la sexualidad como meta perseguida y desarrollada a lo largo de los años anteriores.

Erikson (1968), por su parte, sostuvo que lo fundamental de la adolescencia radicaba en la búsqueda y consolidación de la identidad reconocida socialmente. Planteaba, además que esta etapa era fundamental para que las personas puedan ensayar roles adultos para alcanzar la madurez.

Por otro lado, se puede mencionar a autores como Meltzer y Harris (1998) quienes proponen ir más allá de la teoría freudiana y sostienen que lo primordial en la adolescencia no gira en torno a la sexualidad, sino más bien que la problemática adolescente es primordialmente una problemática cognoscitiva, de la búsqueda del conocimiento.

Otros autores como Aberastury y Knobel (1997) teorizaron que la adolescencia se caracteriza por ser un momento de transición entre la pubertad y la adultez y que el fin

que se persigue es el logro de la identidad adulta. Consideraron primordial en esta etapa reformular los conceptos que se tienen sobre sí mismos y que este proceso lleva al abandono de la autoimagen infantil y a la necesidad de proyectarse en el futuro de su adultez.

Por último, siguiendo a Caravajal (1993), entendemos a la adolescencia como un camino hacia la independencia, como un pasaje de la dependencia infantil a la autonomía y autosuficiencia adulta y como la búsqueda de la identidad personal. Este autor sostiene que el final de adolescencia, la persona ya ha logrado adquirir su identidad y con ella el lugar que desea ocupar en el mundo en el que vive.

Aproximándose a la última fase de la adolescencia el futuro ya se siente presente y el joven comienza a ensayar roles de adulto mediante la búsqueda y el ejercicio de trabajos, en búsqueda de la independencia económica. Es también en este momento en donde las elecciones se consolidan, se vuelven más firmes los intereses y la elección de la carrera elegida es difícilmente abandonada (Gamiño, 2000).

Es por todo lo planteado anteriormente que se considera importante la elección de la carrera que se va a seguir y el desempeño en la misma como etapa de consolidación de metas perseguidas. Resulta crucial para las personas que este proceso que se presenta como puerta de entrada al mundo adulto, pueda desempeñarse sin grandes obstáculos que imposibiliten su eventual devenir.

### **Capítulo III: El fenómeno de la ansiedad en los exámenes.**

La ansiedad de evaluación constituye una problemática de alta prevalencia en diversos ámbitos, especialmente en la población de educación superior. Se ha podido

observar que los estudiantes que no rinden los exámenes finales aun después de haberse preparado y haber estudiado de manera adecuada, pueden presentar indicadores de malestar psicológico, como síntomas depresivos y una creciente desmotivación para continuar las carreras que se encuentran cursando. Esto puede derivar en resultados adversos que influyen de manera negativa en el rendimiento académico y en el hecho de avanzar en los estudios (Furlán, 2013).

La ansiedad es una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. Lo particular de esta vivencia es que la causa puede presentarse como indefinida (Juarez, 2016). Es importante destacar que la ansiedad no es centralmente negativa; incluso un cierto monto de la misma ayuda a hacer frente a las exigencias diarias y responde a una modalidad de respuesta totalmente normal y esperable en diversas situaciones estresantes que pueden presentarse de manera cotidiana. Sin embargo, cuando el monto de ansiedad supera la capacidad que tiene la persona para manejarla, impide el normal desarrollo del enfrentamiento a situaciones a las que tenemos que dar una respuesta, o bien no es posible responder de la manera esperada. Tal es el caso de la problemática de la ansiedad en las situaciones de examen. La ansiedad en situaciones de evaluación representa un problema de elevada prevalencia en distintas poblaciones, especialmente en alumnos de estudios superiores (Iruarrizaga y Manzano, 1999).

Bausela (2005), sostiene que la ansiedad ante los exámenes se caracteriza por variadas reacciones emocionales vividas como negativas que presentan algunas personas en los exámenes. Esta autora plantea que el miedo a la situación de examen no es irracional, debido a que la manera en que se desarrolla el examen tiene consecuencias en

gran parte en el futuro académico del alumno. Además, menciona que las razones por cuales puede darse este fenómeno en los exámenes pueden deberse a pocas habilidades para hacer frente a la situación, baja confianza en sí mismos, falta de preparación adecuada, por experiencias negativas anteriores o bien una combinación de estos factores.

Las manifestaciones que la persona puede experimentar se presentan en varios niveles; a nivel corporal, como sudoración, temblor en la voz, palpitaciones, a nivel cognitivo, como la sensación de bloqueo mental o no poder recordar y emocional como enojo o y/o frustración.

Algunos de los efectos negativos más preocupantes que sufren las personas que presentan ansiedad de evaluación están fuertemente ligados a dificultad para desempeñar tareas complejas e influencia negativa en el recuerdo y la memoria (Bauselas, 2005).

Todo lo antes mencionado puede tener consecuencias negativas en quienes lo experimentan como pérdida de la confianza, desinterés relacionado a la carrera que cursan, miedo a rendir y por ende afectan el buen desarrollo de la persona tanto en la situación en particular de examen, como a largo plazo a la carrera.

#### **Capítulo IV: Definiendo el Taller psicoeducativo.**

Una definición que resulta interesante acerca de qué es específicamente un taller es la que desarrolla Ander Egg (1999). Este autor plantea que término taller se utiliza para nombrar a un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado. Enfocando el concepto a lo pedagógico refiere a una forma de enseñar y aprender haciendo “algo” de manera conjunta y no sólo una mera exposición de contenidos teóricos o académicos. El taller está fundado en el aprendizaje por

descubrimiento, es una forma de aprender, pero un aprender práctico, haciendo, realizando una acción, que busca superar la división entre teoría y práctica en el proceso de enseñanza. Este tipo de aprendizaje fomenta que los conocimientos teóricos, métodos, técnicas y habilidades se adquieren en un proceso de trabajo y no únicamente mediante la utilización de exposición de contenidos, en una clase magistral donde el énfasis está puesto en el docente. Sintetizando, el taller intenta ser una forma de enseñanza distinta, reemplazando el hablar repetitivo por un hacer productivo en el que se aprende haciendo.

Postula Ander Egg (1999), que los conocimientos desarrollados en un taller constituyen un saber hacer productivo en el que todos los que forman parte del mismo, trabajan de manera conjunta y por esto es que se corre al docente de su tradicional posición de único protagonista en el proceso educativo. El aprendizaje deviene al problematizar, al interrogar y profundizar cuestionamientos, buscando el saber a través de interrogantes fundamentales que se trabajan de manera cooperativa entre docentes y talleristas. A su vez, al intentar relacionar los nuevos saberes con otros ya adquiridos anteriormente, estos se integran y se asimilan como conocimientos significativos.

En cuanto a los participantes del taller, tienen roles definidos, los docentes animan, orientan, asesoran y estimulan brindando material bibliográfico, metodológico y de consulta mientras que los talleristas son sujetos activos en la construcción de su propio aprendizaje (Ander Egg, 1999).

Respecto a la psicoeducación, desde la psicología, podemos mencionar que en los últimos años ha cobrado mayor relevancia como forma de abordaje de diversas problemáticas y que hoy por hoy se habla de manera frecuente de este dispositivo (Bulacio, Vieyra, Alvarez, Daneri y Benatuil, 2004).

Siguiendo a Bulacio et al. (2004), se puede considerar a la psicoeducación como un proceso mediante el cual se ofrece a las personas la posibilidad de desarrollar, y fortalecer sus potencialidades para enfrentar los obstáculos que se le presentan en la vida cotidiana de una manera más adaptativa. Estos autores sostienen lo que se pretende al abordar una problemática desde la psicoeducación es brindar orientación, información y ayuda para visualizar con mayor claridad el problema y de manera conjunta, pensar su posible resolución mejorando la calidad de vida.

Referido al fenómeno de la ansiedad se destaca que los autores arriba mencionados plantean que representa un problema de habitual preocupación. A su vez, sostienen que los problemas de ansiedad se ven beneficiados por los abordajes psicoeducativos. Finalmente se puede agregar que es un enfoque que puede beneficiar a personas con alguna patología como así también a las personas en general, que no tengan una afección clínicamente relevante, siendo su objetivo general mejorar la calidad de vida de las personas (Bulacio et al., 2004).

## **RELEVAMIENTO INSTITUCIONAL**

### **Devenir histórico del Profesorado en Educación Especial.**

El Profesorado en Educación Especial de la ciudad de Puerto Rico, de la provincia de Misiones, funciona actualmente en las instalaciones de la Escuela Normal Superior N° 3 en el turno de la noche, entre las 17:30 y las 22:30 hs. de lunes a viernes. La duración de la carrera es de 4 años, incluyendo actividades prácticas, en organismos afines a la enseñanza de la educación especial. De manera paralela se dicta el Profesorado en Enseñanza Primaria en la misma institución.

En sus inicios, el sistema de cursado del Magisterio se regía siguiendo la modalidad que se detalla a continuación. Una vez finalizados los estudios del Nivel Medio, los alumnos que aspiraban a ser maestros cursaban dos años de Nivel Superior, lo que les permitía el acceso al título de maestro de escuela primaria. A partir del año 1982 al Magisterio se le agrega un semestre dedicado a las prácticas profesionales de los alumnos, en diferentes escuelas donde posteriormente ejercerían su profesión docente.

Con la sanción de la Ley Federal de Educación en el año 1993, se reorganiza el Nivel Superior de la Provincia de Misiones y se cierra la inscripción al Magisterio en el año 1996 para dar paso al proceso de Acreditación de los Institutos Superiores de Formación Docente.

Como resultado de este proceso de cambios, la jurisdicción decide que el Profesorado de la Escuela Normal Superior N° 3 ya no forme a docentes para escuelas primarias sino que elabore un Proyecto Educativo Institucional (PEI) que cuente con la oferta académica del Profesorado de Educación Especial.

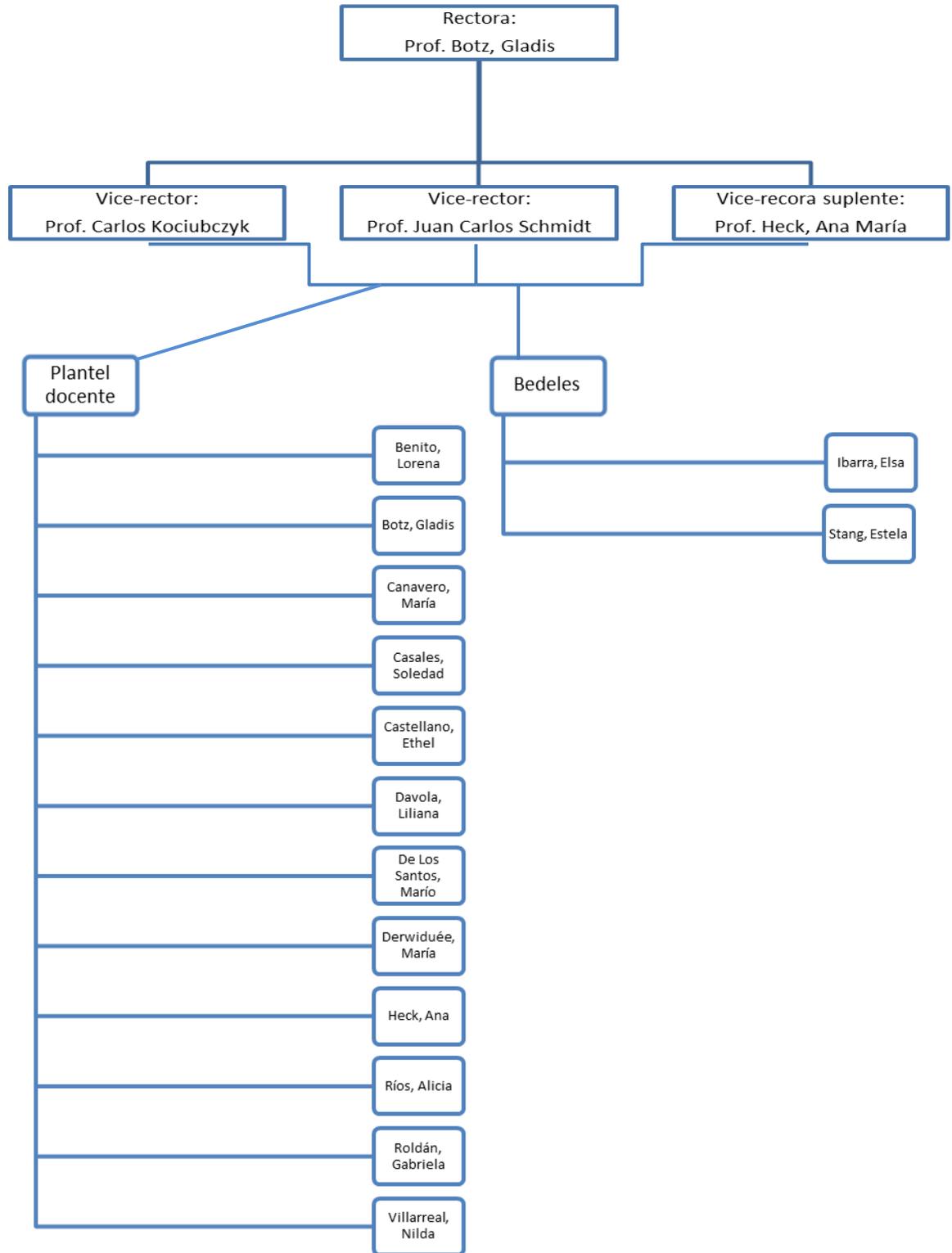
El proyecto es aprobado en el año 2003, dando lugar a las primeras inscripciones al “Profesorado de Educación Especial para Nivel Inicial y EGB”. Finalmente, en el año 2012 se renueva la acreditación de la carrera en base a los requisitos que solicita el Instituto Nacional de Formación Docente creado a partir de la Ley Nacional de Educación en el año 2006, pero con una nueva denominación, la de “Profesorado de Educación Especial con Orientación en Discapacidad Intelectual”, la cual se encuentra vigente hasta la actualidad.

En cuanto al servicio que provee y el fin último que persigue la institución y por ende los miembros que la componen, hace referencia a la búsqueda de la formación de futuros formadores, respondiendo a las necesidades de la sociedad en la que se encuentra inserta y las normativas del sistema educativo nacional.

## **Organigrama**

La institución está dividida en bloques debido a que dentro de las instalaciones de la Escuela Normal Superior N°3 funcionan diversos niveles de enseñanza. La educación primaria en el turno de la tarde, la educación secundaria en el turno de la mañana y la educación de estudios secundarios avanzados y la enseñanza de estudios de nivel superior en el turno de la noche.

El bloque del nivel superior de enseñanza se encuentra actualmente organizado y distribuido según las funciones específicas de sus miembros de la manera como se detalla a continuación:



## **METODOLOGIA**

Para la realización del presente trabajo se optó por la utilización de la modalidad de estudio de tipo exploratorio/descriptivo, el cual se llevó a cabo en el Profesorado en Educación Especial, de la ciudad de Puerto Rico, de la provincia de Misiones. Se consideró pertinente incluir elementos de éstos dos tipos de estudios por considerarse que resulta de utilidad no situarse específicamente desde una única mirada, sino tener diferentes enfoques que aporten componentes relevantes desde cada posicionamiento.

Se optó por el tipo de estudio exploratorio, debido a que es de gran utilidad cuando lo que se intenta examinar es un tema poco estudiado, del que no se cuenta con información suficiente relacionada a los fenómenos que se pretenden explorar o los antecedentes no son aplicables al actual contexto de estudio. Esto refiere a que tiende a buscar una familiarización con algún fenómeno que sea de nuestro interés, determinando indicadores que posibiliten la implementación de futuras investigaciones (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010). A su vez se consideró relevante que sea de tipo descriptivo, ya que, es el tipo de estudio que se utiliza cuando lo que se busca es especificar las propiedades, características y rasgos más importantes de los fenómenos que se analizan; además es de utilidad para describir tendencias de un determinado grupo de personas (Sampieri et al., 2010).

La metodología seleccionada es de tipo cualitativo, lo cual implica que la atención estará puesta más en los significados que los sujetos atribuyen a sus experiencias particulares que en la búsqueda de generalizaciones y resultados de análisis estadístico. (Taylor y Bogdan 1984). Es decir, que este tipo de estudio se orienta más a comprender la

realidad institucional, indagando en sus particularidades determinadas por su situación y su contexto actual.

Los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron para el estudio fueron, entrevistas semiestructuradas, observación participante y focus group. La selección de las herramientas para recolectar la información estuvo basada en el propósito de que la misma fuera lo más objetiva posible y que a su vez brindara información amplia, variada y de utilidad para la realización del trabajo.

### **Procedimiento**

Inicialmente se buscó información sobre el “Profesorado de Educación” de la Ciudad de Puerto Rico, Misiones recurriendo a sitios web (página oficial del instituto). Posteriormente, se visitó la institución en tres oportunidades. En la primera visita se realizó una observación participante y en las dos siguientes se entrevistó a personas que se consideraron pertinentes por el rol que cumplen en la institución y/o por la antigüedad de pertenencia a la misma. Finalmente se entrevistó a un grupo de alumnos acerca de la mirada que tienen sobre el profesorado por medio de la técnica de focus group.

### **Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.**

En primer lugar se realizó una observación participante en el establecimiento en donde funciona el profesorado. Luego, se procedió con la toma de entrevistas semiestructuradas personas relevantes de la institución. Ellas fueron, la vice-rectora suplente, quién está a cargo actualmente de la administración del Profesorado en Educación Especial y a la rectora, que es la autoridad de toda la institución en general. Finalmente se

utilizó la técnica del focus group con un grupo de alumnos del profesorado, quienes se encuentran cursando el tercer año de la carrera.

### **Observación participante**

Siguiendo a Sampieri et al. (2010) la técnica de la observación es la única herramienta de recolección de datos imprescindible y que debe estar presente siempre en todos los estudios cualitativos. El autor sostiene que se puede optar por hacer entrevistas o sesiones de enfoque, pero no se puede dejar afuera a la observación en este tipo de estudio.

En el caso de este trabajo se optó por la observación participante, la misma es una técnica de recolección de datos que tiene como característica el hecho de que el investigador debe introducirse en el ambiente o sistema que va a ser objeto de observación, pasando a ser una parte integrante del grupo. Esta técnica requiere de pautas específicas que colaboran como guía del proceso a fin de evitar la intromisión de factores extraños que puedan interferir con lo observado. (León, Montero, 2003).

Para este estudio, la observación se utilizó con el objeto de conocer a la institución, el manejo propio del espacio, así como a los miembros que forman parte de esa comunidad institucional y las modalidades de relación existentes entre ellos.

### **Entrevistas semiestructuradas**

Se consideró importante que las entrevistas fueran de tipo semiestructurada, tomando en cuenta que las mismas parten de una guía pauta de preguntas y ejes temáticos establecidos de antemano, pero que a su vez posibilitan la flexibilidad para que a lo largo de la entrevista se puedan ir generando nuevos interrogantes. Se busca de esta manera no quedarse ligado únicamente a las ideas previstas con anterioridad pero tampoco alejarse demasiado del foco principal de la temática que se intenta indagar. El objetivo que se persigue con estas pautas

previas es que los datos recolectados sean acordes al fin que el estudio persigue (Yuni & Urbano, 2006).

Lo que se pretende con este tipo de entrevistas es que, si bien existen lineamientos que guían y demarcan las preguntas, el entrevistado tenga libertad para desarrollar de manera amplia sus respuestas. Se realizaron dos entrevistas a autoridades de la institución, la directora como máxima autoridad de la misma y la vice-rectora suplente quién actualmente se encuentra a cargo del profesorado y tiene mayor contacto con las problemáticas del mismo.

Como se menciona anteriormente este tipo de entrevistas parten de ejes temáticos que sirven de guías y orientan el proceso. A continuación se detallan los temas que se consideraron para el planteamiento de las preguntas a las personas entrevistadas.

**Ejes temáticos que guiaron la entrevista a la rectora de la institución.**

Función que desempeña dentro de la institución.

Misión, visión y valores del profesorado.

Clima laboral.

Proyectos.

Recursos y limitaciones.

Aspectos favorables y desfavorables de la institución.

Inquietudes.

**Ejes temáticos que guiaron la entrevista a la vice-rectora suplente.**

Historia del profesorado.

Rol que ejerce dentro de la institución.

Fortalezas y debilidades.

Recursos y limitaciones de la institución.

Proyectos de la institución.

Mejoras que considera necesarias.

### **Focus group**

La técnica del focus group (también denominadas sesiones en profundidad o grupos de enfoque), consiste en un método de recolección de datos que se lleva a cabo en reuniones de grupos pequeños o medianos (entre 3 y 10 personas), durante las cuales los participantes responden a preguntas u opinan en torno a uno o varios temas en un ambiente relajado e informal. Este proceso se despliega bajo la mirada de un entrevistador especialista que es quién plantea los temas a tratar. No se persigue el mismo fin que en una entrevista, tampoco se pretende que todos los participantes respondan a cada cuestionamiento o tema planteado. Lo que se pretende lograr es observar la interacción de los participantes y poder obtener datos relevantes de varios miembros en una sesión con varias personas (Sampieri et al., 2010).

Para la realización de este estudio se llevó a cabo una sesión de grupo de enfoque (focus group) a alumnos que actualmente cursan el profesorado. Una docente tuvo que retirarse por motivos personales de manera anticipada dejando libre de clases hasta el siguiente módulo a los alumnos del 3er. Año de la carrera, por lo que se procedió a hacer uso de ese tiempo disponible para acceder a la entrevista grupal. Lo que se pretendía era obtener opiniones de los estudiantes respecto a factores favorables y no tan favorables de la institución en la que se encuentran cursando la carrera, como así también de los miembros que forman parte de la misma y sus relaciones.

### **Muestreo**

Siguiendo a Vieytes (2004), entendemos que el concepto de muestra hace referencia a una parte del total de la población. Corresponde al conjunto de unidades de

análisis que representan la conducta de toda la población en su conjunto. Se busca que la muestra sea lo más representativa para que se logre reflejar lo que sucede en el universo y que de esta manera las conclusiones que de ellas se extraigan pueden ser generalizadas al conjunto poblacional, siempre teniendo la precaución de incluir la posibilidad de cierto margen para el error.

Para aplicar las entrevistas se seleccionaron las unidades muestrales teniendo en cuenta las funciones que realizan dentro de la institución. Además para recabar datos pertinentes respecto a la historia se tuvo en cuenta la antigüedad de pertenecía al profesorado. Se llevaron a cabo siguiendo la siguiente línea de trabajo: rectora de la institución, vice-rectora suplente (autoridad a cargo del profesorado) y alumnos de la carrera, cursando actualmente el tercer año de la misma.

### **Consideraciones éticas**

Algunos de los derechos que las personas que llevan a cabo estudios deben tratar de garantizar a quienes participen de los mismos son, el derecho a dar su consentimiento informado de su participación voluntaria, el derecho a ser informados de los resultados de las pruebas que se puedan realizar durante el proceso, el derecho a que se resguarden su privacidad y confidencialidad y el derecho a la clasificación menos estigmatizadora posible (Cohen, Swerdlik, 2006).

Para el desarrollo del trabajo se tuvieron en cuenta las disposiciones vigentes estipuladas en el Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina (Fe.P.R.A.), en él se encuentran detallados los deberes y obligaciones que deben guiar la conducta de los profesionales de la psicología.

Las personas que participaron del presente trabajo fueron informados de los recaudos éticos que rigen y regulan este estudio. Se informó con claridad, precisión y de manera escrita a quienes formaron parte como colaboradores que su participación era voluntaria y que la información recolectada persigue únicamente fines académicos (ver modelo en el Anexo).

## **SÍNTESIS DE LOS DATOS RECOLECTADOS**

### **Síntesis de la observación**

Se observa que la institución, en cuanto al aspecto edilicio, se encuentra en condiciones favorables para el desarrollo de las actividades académicas. El edificio es amplio, está dividido por sectores, el espacio es limpio, ordenado y organizado con respecto a los horarios, con una lograda distribución de los ambientes. Se pueden encontrar estructuras antiguas como los salones de clases, la biblioteca y los espacios de dirección y otras más bien modernas, como canchas de diversos deportes (fútbol, básquet, voley) y aulas externas. Las autoridades cuentan con un espacio propio en la sala de dirección, los docentes la sala de profesores y los preceptores y secretarios la preceptoría y secretería. Los alumnos disponen de un ambiente amplio para las actividades recreativas de dispersión, actividades físicas y los recreos.

El clima institucional aparenta ser respetuoso y afable a partir de lo observado en el trato entre docentes, alumnos y autoridades, se presencié un trato cordial y respeto por las normas de convivencia institucionales.

## **Síntesis de las entrevistas**

Se detalla a continuación una síntesis de las entrevistas realizadas, destacando los aspectos que se consideraron pertinentes y de mayor relevancia tomando en cuenta el posterior desarrollo del trabajo.

La rectora a lo largo de la entrevista hace mención a su rol dentro de la institución y a cómo es el manejo de la misma. Habla de cómo está formada la Escuela Normal, donde se encuentra funcionando el Profesorado en Educación Especial. Comenta que el fin último que persigue la institución es el de “formar formadores”, atendiendo a las necesidades de la sociedad y del sistema educativo. En cuanto a los aspectos que considera que funcionan de manera correcta sostiene que buscan estar actualizados de manera permanente y que intenta gestionar el buen funcionamiento de la escuela. Cuenta que existen varios profesionales vinculados a la educación especial, a la salud, las discapacidades y el aprendizaje. Por último menciona la importancia del trabajo en red con otras instituciones a fines con el profesorado. Como aspectos negativos reconoce que el aspecto edilicio resulta un obstáculo importante para el desarrollo de las actividades debido a que se comparten las instalaciones entre los diferentes niveles. Relata además que existen alumnos que no tienen las necesidades básicas del todo cubiertas, como la de alimentación. Remarca que los recursos son únicamente los propios de la cooperadora de la institución y que no cuentan actualmente con ayuda económica externa de ningún tipo, ni nacional, ni provincial o municipal. También hace referencia a los paros como un aspecto negativo. En cuanto a los proyectos menciona que existen diversas propuestas desde cada nivel, y que en el profesorado el diseño curricular es nuevo y se está trabajando en base a eso. En lo que respecta al clima laboral y las relaciones comenta que

existen acuerdos y dificultades y que existen profesionales que trabajan “muy bien, otros lo suficiente y otros lo mínimo indispensable”. Resalta, por último, el trabajo en equipo como aspecto positivo.

En cuanto a la vice-rectora comienza hablando de la historia de la institución y del profesorado, cómo surge y se consolida a lo largo del tiempo. Seguidamente menciona cual es la función que ejerce actualmente en la institución y las tareas que realiza para garantizar el correcto funcionamiento de la carrera. Con respecto a los aspectos positivos resalta el trabajo del equipo docente, la capacitación constante y el trabajo administrativo, referido a registros y actas. Destaca la asistencia de los estudiantes. Menciona que cuentan con una sala de informática y con materiales didácticos. En cuanto a los aspectos negativos comenta que el espacio físico es un inconveniente debido a que comparten el edificio con las secundarias nocturnas, con alumnos del “Plan Fines” y el centro de educación física y menciona como ideal el poder contar con un edificio propio. Otro aspecto negativo que relata como preocupante es el hecho de que los alumnos presentan dificultades a la hora de rendir los exámenes finales, que se muestran con ansiedad o miedo frente a esa situación particular y eso se refleja en ausentismo en los exámenes, se inscriben, pero no se presentan. También hace mención a la falta de un bibliotecario a la noche lo que no les posibilita el uso del material de la biblioteca. En cuanto a los recursos tecnológicos relata que si bien la provincia hizo entrega de las computadoras a los estudiantes, no poseen un sistema de red instalado para su uso. Con respecto a los proyectos cuenta que se trabaja con integraciones con otras instituciones relacionadas con el profesorado. Comenta que se están llevando a cabo tutorías para los alumnos. Habla también, de caminatas durante el mes de la educación especial y diversas actividades con

el fin de hacer visibles las problemáticas de las distintas discapacidades. Por último menciona talleres de alfabetización y profesores que actualmente se encuentran abocados al área de la investigación.

### **Síntesis del focus group**

Se llevó a cabo la técnica con un grupo de nueve alumnos del profesorado que actualmente cursan el 3er. Año de la carrera. Se mencionan a continuación los aspectos que se consideraron relevantes. Los estudiantes del profesorado destacan como aspectos favorables la duración de la carrera y el régimen de correlatividades. También destacan el trabajo de las tutorías como un sistema de acompañamiento académico y como una herramienta que les brinda seguridad para rendir los exámenes. Como aspectos negativos relatan que el profesorado está adaptado a la noche, pero que las prácticas tienen otros horarios y que eso les ocasiona dificultades a quienes trabajan o tienen otras actividades, lo que trae como consecuencia final el alargamiento del tiempo de cursado. Además mencionan que en algunas oportunidades sienten que las materias se orientan más al profesorado de enseñanza primaria que a lo que respecta específicamente a la enseñanza de la educación especial. Consideran que existe una falencia con respecto a los contenidos de la carrera, en cuanto a que creen necesario el desarrollo de conocimientos más profundos acerca de las diversas discapacidades. Remarcan el hecho de desacuerdos entre los profesores al momento de tomar un examen final y el hecho de no querer presentarse a rendir por miedo a las devoluciones o por experiencias pasadas frustrantes.

## **ANALISIS FODA**

El acrónimo en español F.O.D.A. refiere específicamente a Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas. Es una herramienta que se utiliza para poder analizar la situación interna y externa de una organización en pos de conocer cuáles son sus puntos fuertes y débiles. Resulta de gran utilidad cuando lo que se busca es una alternativa para realizar diagnósticos y determinar estrategias de intervención en las organizaciones productivas y sociales (Ponce, 2006).

Con el propósito de realizar un relevamiento institucional del Profesorado en Educación Especial, se utilizó la matriz F.O.D.A. como herramienta de análisis. Mediante este dispositivo, podemos realizar una valoración de los factores internos de la organización, a través de sus aspectos fuertes y débiles y de los factores externos de la misma por sus oportunidades y amenazas. Se denomina fortaleza a aquellos aspectos positivos con que cuenta la institución, son favorables y le permiten tener un buen posicionamiento. Las oportunidades se refieren igualmente a aspectos positivos que se pueden aprovechar apoyándose en las propias fortalezas, tiene que ver con la relación de la institución y su entorno, es decir, son externos a la organización. Del otro extremo están las debilidades, que refieren a los factores críticos negativos, que se deben intentar eliminar por o disminuir además de los recursos o habilidades de los que carece. Por último, las amenazas, son factores externos negativos que pueden perjudicar a la institución e interferir en el logro de sus propósitos (Kotler, 2001).

A continuación se presenta un cuadro con la síntesis del análisis de la matriz F.O.D.A. del profesorado en Educación Especial.

<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
Alto porcentaje de asistencia de los alumnos a clases. Elevada predisposición para el trabajo en equipo. Buena distribución de espacios. Buen clima laboral. Alto interés por tutorías académicas. Gran disponibilidad de recursos tecnológicos y didácticos. Buen trabajo administrativo.	Poca relación entre contenidos de las materias y el futuro ámbito laboral. Escasos contenidos referidos a discapacidades. Alto nivel de ausentismo en mesas de finales. Elevado nivel de ansiedad respecto a la situación de examen. Imposibilidad de hacer uso de la biblioteca por falta de personal. Ausencia de sistema de red para el trabajo con computadoras.
<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
Mejoras en el plan de estudio. Elevado compromiso para el trabajo en redes con organismos afines. Buena predisposición para incluir actividades que mejoren la calidad educativa. Capacitación docente de manera continua.	Ausencia de apoyo económico del estado. Falta de un edificio propio. Gran adhesión a paros docentes. Alumnos con necesidades básicas escasamente satisfechas.

## FUNDAMENTACIÓN DE LA DEMANDA

En base al análisis de la información recabada a partir del relevamiento de datos y de la matriz F.O.D.A. se encontraron algunas falencias o problemáticas que podrían estar influyendo de manera negativa en el desarrollo y el buen funcionamiento del profesorado en educación especial.

Se encontraron problemas a nivel edilicio, por ejemplo, o referido a los recursos disponibles y la escasa de colaboración económica externa. Estas problemáticas presentes en la institución, si bien son obstáculos actuales escapan a nuestra labor y a la propuesta de este estudio. A su vez, se encontraron otro tipo de necesidades a las que sí se considera que sería factible de responder desde el campo de la psicología como la dificultad de los alumnos para hacer frente a la situación de examen.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente mencionado es que surge la propuesta contribuir a hacer frente a esta problemática que preocupa tanto a los alumnos, como a las autoridades del profesorado.

Esta situación actual que presentan los alumnos con respecto a hacer frente y obtener un resultado satisfactorio en los exámenes tiene una importancia real y alarmante la cual se considera que debe ser abordada para mejorar la calidad del proceso educativo. A su vez, la mejora en los exámenes y las notas obtenidas podría influir de manera positiva no solamente en lo que respecta a lo académico, sino también a la visión de sí mismos como estudiantes y contribuir de esta manera a fortalecer la autoestima de los mismos.

Considerando que la institución mostró estar abierta a recibir propuestas que contribuyan al buen desarrollo de su función educativa, se propone la posibilidad de llevar a cabo un taller de Manejo de Ansiedad ante los Exámenes para los alumnos que cursen la carrera y estén interesados en participar. Se busca brindar, a través de distintos encuentros, capacitación y recursos que fomenten y promuevan el manejo de los temores que les ocasiona la situación de examen. Si bien durante las entrevistas se mencionó que los alumnos participan de tutoría de apoyo académico, la presente propuesta intenta dar una solución al problema de una manera más puntual y específica.

## PROYECTO DE APLICACIÓN

### “TALLER DE MANEJO DE ANSIEDAD EN LOS EXAMENES”



## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto está destinado a los alumnos del Profesorado en Educación Especial de la ciudad de Puerto Rico, de la provincia de Misiones. Tiene como propósito generar un espacio de reflexión, intercambio y crecimiento para quienes formen parte de la propuesta del taller. La propuesta surge fundamentada en las necesidades detectadas a partir de relevamiento de datos en el profesorado y su posterior análisis a través de una matriz FODA.

En primer lugar, se pretende brindar información acerca del fenómeno de la ansiedad en general y de la ansiedad en los exámenes en particular. Además se hace hincapié en la importancia de tener en cuenta las posibles causas y consecuencias que podría ocasionar en los estudiantes tanto a nivel personal, como académico si no se aborda la problemática de manera adecuada. Por último, se brindarán herramientas de afrontamiento del fenómeno de la ansiedad de evaluación y se trabajarán técnicas y estrategias de estudio, organización y aprendizaje

Durante el desarrollo de cada encuentro la mirada estará puesta en las habilidades y competencias favoreciendo la integración de las dimensiones corporal, afectiva y cognitiva de los participantes intentando un crecimiento en las potencialidades de los alumnos.

Se considera que el presente proyecto podría ser llevado a cabo sin inconvenientes, teniendo en cuenta que la modalidad del taller es un dispositivo adecuado para trabajar el problema y además que la institución cuenta con recursos materiales, edilicios y humanos básicos necesarios. De considerarse pertinente podrían, además,

incorporarse o corregir actividades que se crean necesarias sin modificar la idea sustancial de la propuesta.

## **Objetivos del taller**

### **Objetivo General**

- Promover el manejo de la ansiedad en los exámenes en alumnos del primer año del Profesorado en Educación Especial a través de un taller de intervención psicoeducativa.

### **Objetivos Específicos**

- Enseñar estrategias de afrontamiento de la ansiedad en los exámenes.
- Fomentar técnicas de estudio y planificación.
- Entrenara en hábitos saludables.
- Reducir el malestar asociado a situaciones de examen.
- Promover el buen rendimiento académico.

### **Información general del taller**

La propuesta presenta una modalidad de taller psicoeducativo en donde los alumnos que participen del mismo aprenderán estrategias de manejo de ansiedad y herramientas de estudio con el propósito de mejorar y facilitar un buen desempeño es los momentos de examen.

Las actividades se llevarán a cabo en torno a ocho encuentros distribuidos a lo largo de un periodo de dos meses y cada encuentro tendrá una duración aproximada de una hora y media cada uno. La duración y frecuencia de encuentros podrá adaptarse de acuerdo a las necesidades del grupo. Con respecto a los 8 encuentros, el primero está pensado para ser dedicado a la presentación y justificación del taller y a la explicación de los lineamientos principales del mismo, que da inicio a la intervención. Seguidamente se

dedican algunos encuentros al aprendizaje y entrenamiento en estrategias conductuales para afrontar el fenómeno y además entrenamiento en habilidades y ejercicios de manejo y afrontamiento de la ansiedad, planificación del estudio y adquisición de hábitos saludables. Por último, se finaliza con una reunión de cierre, donde se revisa lo trabajado en el programa y afrontamiento de situaciones futuras.

Las diferentes actividades y temáticas a trabajar están planteadas para grupos de entre 10 y 15 personas. Se propone de esta manera para poder trabajar más en profundidad y contener los emergentes del grupo. Si bien se trabaja con grupos reducidos, se toma en consideración que podría ser de interés e importancia para varios alumnos de la institución, por lo que se mantiene abierto el espacio a todos los estudiantes interesados en participar. Por lo mencionado anteriormente se plantea que se puede repetir el taller las veces que se considere necesario según la demanda.

### **Esquema de encuentros**

- Primer encuentro: "Presentación. Establecimiento del encuadre e introducción a la temática".
- Segundo encuentro: "¿De qué hablamos cuando hablamos de ansiedad?"
- Tercer encuentro: "Aprendiendo a relajarnos".
- Cuarto encuentro: "Controlando las emociones".
- Quinto encuentro: "Hábitos vida de saludables".
- Sexto encuentro: "Prepararnos para el examen".
- Séptimo encuentro: "El momento del examen".
- Octavo encuentro: "Reflexiones finales y cierre del taller".

## **DESARROLLO DEL TALLER**

### **Primer encuentro: Presentación y encuadre.**

#### Objetivos

- Realizar una presentación del tema y del taller.
- Establecer el encuadre del dispositivo.
- Fomentar un espacio de contención y confianza en el que los participantes se sientan cómodos.

Dinámica grupal: “la pelota antiestres”

Tipo de estrategia: presentación grupal, indagación de saberes, introducción al tema, puesta en común.

Materiales: una pelotita antiestres, pizarrón, marcadores, tizas, hojas, lapiceras.

Tiempo estimado del encuentro: una hora y media.

Instrucciones para el coordinador: Se da inicio al taller realizando una presentación del coordinador y una breve introducción acerca de en qué consistirá el taller, los días y horarios de los encuentros y una aproximación a lo que se desarrollará, puesto de otra manera, se fijará en el encuadre del dispositivo.

Para conocer e integrar al grupo se llevará a cabo una actividad grupal de presentación denominada “la pelota antiestres”. En esta actividad el coordinador invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Se procederá a lanzar la pelotita de manera aleatoria buscando pasarla a quien aún no se haya presentado y de manera tal que pase por todos los participantes. Quien reciba la pelota

deberá presentarse, decir su nombre y algún dato más que quiera compartir como alguna actividad que le agrada realizar y además contar al resto del grupo, qué lo motivó a sumarse al taller. Seguidamente lanzará la pelota a otro compañero, quien debe agarrarla y hacer lo mismo.

Finalizada la actividad de presentación se realizará un acercamiento a los conocimientos que poseen los alumnos acerca de la temática mediante indagación de saberes previos con preguntas disparadoras acerca de qué saben sobre la ansiedad en los exámenes y a su vez qué esperan del taller. Para cerrar el encuentro se desarrollará un breve esclarecimiento de conceptos e ideas acerca del problema y del dispositivo.

Al finalizar el encuentro se entregará a cada participante dos cuestionarios diseñados para evaluar el impacto de la intervención, se le pedirá que los llenen anónimamente y de la forma más sincera posible. Esto se realiza con el fin de poder evaluar la eficacia del dispositivo una vez finalizado el mismo. Los modelos de cuestionario se encuentran en el Anexo.

## **Segundo encuentro: De qué hablamos cuando hablamos de ansiedad.**

### Objetivos

- Realizar una aproximación acerca del fenómeno de la ansiedad, sus manifestaciones y consecuencias.
- Concientizar sobre la influencia que puede tener en el rendimiento académico.

Dinámica grupal: “contando historias”

Tipo de estrategia: indagación de saberes, explicación de contenidos, puesta en común.

Materiales: afiches, marcadores.

Tiempo estimado del encuentro: una hora y media.

Instrucciones para el coordinador: En este encuentro se intentará realizar una explicación informativa de la ansiedad en general, así como también acerca de sus manifestaciones y las situaciones potencialmente ansiógenas. Se hará hincapié especialmente en los momentos de evaluación y más específicamente en la situación particular de examen. Se intentará explicar la relación existente entre ansiedad y rendimiento académico.

Se inicia el encuentro con preguntas disparadoras acerca de la temática a fin de conocer el grado de familiarización de los participantes con el problema. A partir de lo que ya conocen se realizará una profundización y aclaración del fenómeno particular de la ansiedad en los exámenes.

Se le pedirá a los alumnos que formen grupos de 4/5 participantes, se les entregará por grupo un afiche y marcadores y se les explicará la consigna del trabajo, que consiste en que dibujen en el afiche una persona que atraviesa una situación de ansiedad y escriban, además, una historia respecto al dibujo que cuente con un inicio, un desarrollo y un desenlace. De esta manera podemos ver cómo se manejaron para resolver la situación que enfrentó el personaje. Seguidamente se procederá a la puesta en común de las creaciones de los participantes de cada grupo, fomentando el debate y la discusión crítica de todos los miembros del taller.

Para cerrar el encuentro se pregunta si tienen interrogantes sobre lo desarrollado en el encuentro.

### **Tercer encuentro: Aprendiendo a relajarnos.**

#### Objetivo

- Proporcionar técnicas de relajación.

Dinámica grupal: “Aprendiendo a relajarnos y re-aprendiendo a respirar”

Tipo de estrategia: indagación de saberes, explicación de contenidos.

Materiales: computadora, C/D o Pendrive con música relajante.

Tiempo estimado del encuentro: una hora y media.

Instrucciones para el coordinador: el encuentro se basará en realizar un entrenamiento en técnicas de relajación y de respiración que permitan la obtención de un estado propicio para afrontar los exámenes. Se explicará el propósito de la utilización de las técnicas, así como los efectos que se conseguirán con su entrenamiento, enfatizando la importancia de la práctica diaria en casa. Se brindará un ejercicio para aprender a relajarse y atravesar de la mejor manera posible las situaciones que puedan despertar ansiedad, miedo, inquietud, confusión y/o frustraciones.

En primer lugar se informará sobre los beneficios de realizar ejercicios de relajación para tranquilizar la mente y el cuerpo, la conexión que existe entre ambos, y lo propicio que es implementarlos en la vida diaria o cada día que consideren necesario.

Se les indicará a los alumnos que se sienten en círculos y cómodamente para empezar el ejercicio. Se les pedirá que inspiren profundamente contando mentalmente hasta 4, que mantengan la respiración contando nuevamente hasta 4, luego que suelten el aire contando hasta 8, y luego repetir nuevamente el proceso dos veces más. Esto les

permitirá controlar su respiración, ser conscientes de ella y enlentecerla para relajarse más fácilmente.

Seguidamente se dará lugar a una relajación muscular progresiva. Se pondrá música de relajación para este ejercicio. Se les pedirá que se pongan en una posición lo más cómoda posible, y que empiecen a contraer y relajar lentamente uno a uno todos los músculos de su cuerpo. Comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza, reconociendo qué zonas están mayormente tensionadas. Una vez que haya relajado todos los músculos de su cuerpo, se les pedirá que imaginen un lugar en el que se encuentran en ese momento, cualquiera que ellos deseen, un lugar pacífico y tranquilo, en el cuál se sienten relajados.

Para finalizar el encuentro se formará un círculo entre los participantes, para que puedan expresar como se sintieron durante el ejercicio y luego de realizar la relajación.

#### **Cuarto encuentro: Reconociendo emociones.**

##### Objetivo

- Brindar información y herramientas acerca de las emociones positivas y negativas y cómo enfrentarlas.

Dinámica grupal: “Soltar lo negativo”

Tipo de estrategia: indagación de saberes, explicación de contenidos, puesta en común.

Materiales: fichas, cartulinas, lapiceras, caja de cartón.

Tiempo estimado del encuentro: una hora y media.

Instrucciones para el coordinador: el propósito fundamental de este encuentro es informar a los participantes de la relación presente entre pensamiento y emoción y aprender a

identificar pensamientos negativos que puedan estar influyendo en la ansiedad ante los exámenes y a sustituirlos por pensamientos más positivos. Se busca que aprendan a identificar las emociones para poder interpretarlas y manejarlas de tal manera que disminuyan la ansiedad cuando se presente.

Los participantes formarán un círculo de manera tal que todos puedan mirarse cómodamente. Se les pedirá a los alumnos que relaten situaciones de la vida diaria y/o académica que les despierten pensamientos o emociones negativos, temores o dudas. El propósito es que sean capaces de detectar que pensamientos invaden sus mentes o qué sentimientos los atrapan mayormente frente a situaciones que les generan ansiedad o miedo. Se pretende que cada participante pueda expresar y reconocer al menos una situación en la que se sintió invadido por pensamientos adversos, y que a su vez los demás observen, escuchen y comprendan que no les pasan sólo a ellos, sino que es común que aparezcan y que aprendan a identificar los momentos en que pueden hacerse presentes. Una vez finalizada esta actividad se reflexionará y debatirá en conjuntos sobre lo tratado.

Seguidamente se entregará a cada participante una “ficha de pensamientos negativos” (Anexo), y se le dirá lo siguiente: “como pudimos observar en la actividad anterior son muchas las ocasiones en las que sin darnos cuenta, los pensamientos negativos nos invaden. Vamos a recordar los pensamientos negativos y reflexionar sobre ellos, para ello rellenaremos la ficha. Se otorga un tiempo para que cada una de forma individual rellene su ficha, han de completar los pensamientos negativos que aparecen en ella y pueden además incluir otros pensamientos negativos que se les ocurran de acuerdo a sus experiencias o lo hablado en la primera actividad de este encuentro. Luego, se les

pide que lean los pensamientos negativos puede ser de manera personal o compartiendo con los demás, y que elijan el o los que más consideren que les afecta y que lo transcriban en una cartulina y escriban sobre él lo que tengan ganas. Una vez que todos tengan sus cartulinas con pensamientos negativos, se coloca una caja a modo de papelería en centro del círculo de participantes, la misma deberá tener escrita la siguiente leyenda “ADIOS A LO NEGATIVO”. Se les indica que tiren en ella los pensamientos negativos que más les afectan escritos en las cartulinas. A medida que los tiran se les pide que de manera personal o compartida con el resto y en voz alta digan todo lo que quieran que se vaya con ese pensamiento.

Finalizada la actividad se les pedirá que regresen a sus asientos y que durante unos minutos cierren los ojos, se concentren sólo en su respiración y en silencio, para poder visualizar los pensamientos arrojados y sentir como como se van lejos de lo que somos y puedan descargar las emociones que pudieron haberse movilizadas con el ejercicio.

Esta actividad pretende lograr reflexionar sobre los diferentes pensamientos negativos y cómo éstos impiden conseguir metas y tomar conciencia de la fuerza que pueden tener estos pensamientos y a su vez entender que se pueden controlar y modificar.

Para cerrar el encuentro se pregunta si hay algo que quieran compartir o cuestionar de la experiencia.

### **Quinto encuentro: Hábitos vida de saludables.**

#### Objetivo

- Fomentar la incorporación de hábitos saludables.

Dinámica grupal: “Un día de mi vida”

Tipo de estrategia: indagación de saberes, explicación de contenidos, puesta en común.

Materiales: fichas, lapiceras.

Tiempo estimado del encuentro: una hora y media.

Instrucciones para el coordinador: teniendo en cuenta que para funcionar de manera adecuada en un determinado aspecto de la vida (como el rendimiento en los momentos de evaluación), tenemos que tener un cierto equilibrio en los demás aspectos; se buscará en este encuentro promover hábitos de vida saludables en los participantes. Se enfatizará en la importancia de mantener rutinas de alimentación y sueño adecuados. Además se informará acerca de la importancia de contar con un ambiente de estudio propicio.

Se iniciará el encuentro con preguntas disparadoras acerca de qué entienden por hábitos de vida saludables y cómo creen que influye en el rendimiento académico y más específicamente en los exámenes. Se discutirá y aclarará la temática enfatizando en la importancia de establecer rutinas que favorezcan la adquisición de hábitos de estudio adecuados como realizar ejercicio, dormir y comer saludablemente, tener horarios de estudio y de recreación, etc.

Seguidamente se le proporcionará a cada participante una ficha (Anexo) y se les solicitará que la completen escribiendo como es un día habitual de sus vidas en primer lugar y en segundo lugar cómo es su rutina los días previos a los exámenes. Luego se procederá a la puesta en común del ejercicio haciendo especial énfasis en las diferencias, si las hubiere, de rutina entre un día común y un día pre-examen.

Se reflexionará acerca de la actividad como cierre del encuentro y se les entregará una última planilla (Anexo) para llevar a la casa en la que podrán planificar sus rutinas diarias con objetivos propuestos y detallar si los lograron.

### **Sexto encuentro: Prepararnos para el examen.**

#### Objetivos

- Enseñar estrategias de organización y planificación de estudio.
- Brindar herramientas para una buena organización del material a ser estudiado.

Dinámica grupal: “Enfrentando los temores”

Tipo de estrategia: indagación de saberes, explicación de contenidos, puesta en común.

Materiales: celular con cámara filmadora, fichas.

Tiempo estimado del encuentro: una hora y media.

Instrucciones para el coordinador: este encuentro se enfocará en la importancia de la planificación a corto y largo plazo para alcanzar los objetivos que se propongan alcanzar.

Se realizará una actividad de exposición oral en la que la propuesta es que todos participen. Se les pedirá a cada integrante que elija un tema de su interés referido a la carrera y prepare una exposición oral de la misma que tenga una duración aproximada de diez minutos. Cada participante será filmado para que luego pueda ver y revisar su exposición y que le gustaría corregir. Los demás alumnos cuando un participante estará exponiendo escucharán, podrán hacer preguntas relevantes y seguidamente se realizará una devolución o feedback a cada uno referida a su exposición.

Se reflexionará acerca de la actividad y cómo se sintieron al realizarla. Al finalizar el encuentro se le hará entrega de dos planillas a cada participante para que

lleven a su casa y las completen. Una referida a organización de tiempos de estudio y la segunda referida a obstáculos al momento de rendir un examen. Las mismas serán revisadas en grupo el encuentro siguiente.

### **Séptimo encuentro: El momento del examen.**

#### Objetivo

- Entrenar en técnicas de manejo de ansiedad antes, durante y después del examen.

Dinámica grupal: “Representando el momento”

Tipo de estrategia: indagación de saberes, explicación de contenidos, puesta en común.

Materiales: -----

Tiempo estimado del encuentro: una hora y media.

Instrucciones para el coordinador:

Se inicia el encuentro revisando y haciendo una puesta en común acerca de las planillas que fueron entregadas al finalizar el encuentro anterior. Se realiza un dialogo y reflexión crítica acerca de la tarea encomendada. Se pregunta a los participantes como se sintieron realizando las actividades propuestas y que cosas cambiarían.

Seguidamente, se llevará a cabo una técnica de simulación de situaciones de examen con el propósito de practicar la exposición y confrontación del momento ansiógeno. Se propone desarrollar una actividad de representación de situaciones de examen a través de la técnica del role play también denominada de dramatización o juego de roles. Para la misma se pedirá a los participantes que se separen en grupos de tres. Seguidamente cada grupo deberá crear y representar una situación de examen frente a los demás miembros del grupo. La idea básica es que uno de los participantes tome el rol de

profesor/evaluador, otro de alumno/evaluado y el tercer participante deberá asumir el rol de “yo auxiliar” brindando apoyo y sostén al evaluado mediante intervenciones que crea pertinente como por ejemplo, ayudándolo a relajarse, a respirar, con los bloqueos, como también felicitando y alentándolo.

Una vez finalizadas las dramatizaciones se realizará una puesta en común grupal indagando acerca de cómo se sintieron realizando el ejercicio, qué les pareció y si sintieron cómodos y apoyados y a su vez si las representaciones podían visualizarse como experiencias propias. Se cierra el encuentro indagando y despejando dudas si las hubiere.

### **Octavo encuentro: Reflexiones finales y cierre del taller.**

Objetivo

- Realizar una reflexión crítica acerca de todo el proceso del taller.

Dinámica grupal: “Cierre del proceso”

Tipo de estrategia: puesta en común y cierre del taller.

Materiales: pelotitas antiestrés.

Tiempo estimado del encuentro: una hora y media.

Instrucciones para el coordinador: para finalizar los encuentros se llevará a cabo un breve recorrido por lo visto en los encuentros anteriores y, además, se intentará remarcar algunas de las ideas trabajadas. Se enfatizará en la importancia de concurrir al examen aunque sientan temor o nerviosismo, explicando que evitar la situación ansiógena es una respuesta habitual pero perjudicial que puede llevar a un círculo vicioso y que además esto podría llevar a niveles más elevados de ansiedad en futuros exámenes. Se explicará, que es común sentir nervios y que pueden tomarse un momento para relajarse e intentar

cambiar los pensamientos negativos por positivos. Una vez finalizado el examen tener presente que las comparaciones no son productivas y que en el caso de reprobar esto no condiciona futuros desempeños ni tiene relación nuestra valía personal. Destacar la importancia de felicitarse y premiarse por los logros.

Se llevará a cabo una técnica de relajación, para la misma se le dará a cada participante un pelotita antiestrés, se le pedirá a cada uno que se pare, cierre los ojos y mientras que realice ejercicios de masaje con la pelota a sí mismo ya sea apretándola y soltándola o masajeando alguna parte del cuerpo. Seguidamente se les dirá que sientan el lugar del cuerpo en el que sienten pesar, cansancio o acumulación de tensión y que lo masajeen con la pelotita por unos segundos. Lentamente se les pide que abran los ojos. Se sugiere que implementen las técnicas de relajación aprendidas si consideran necesarias y es posible.

A modo de cierre del taller se intentará conocer qué le dejó a cada uno de los participantes lo trabajado, que se llevan de los encuentros y qué consideran que hizo falta o se podrían revisar y mejorar. Para ello se les pedirá que cada alumno que exprese y comparta qué aprendió y además que consideran que dejó o modificó en ellos. Si quieren también pueden compartir experiencias que hayan vivido durante el transcurso del taller y que hayan podido o hayan intentado enfrentar de una forma diferente a la que estaban acostumbrados.

Al final del encuentro se obsequiará a cada participante una pelotita antiestrés por la participación en el taller y a modo simbólico como objeto representativo del enfrentamiento a la ansiedad. Se les entregará un cuestionario para evaluar el impacto del taller que se les pedirá que completen.

## CRONOGRAMA

### Diagrama de Gantt

Estimación en tiempo de encuentros del taller

Actividades	Primer mes				Segundo mes			
Encuentro 1								
Encuentro 2								
Encuentro 3								
Encuentro 4								
Encuentro 5								
Encuentro 6								
Encuentro 7								
Encuentro 8								

## PRESUPUESTO

### Presupuesto de recursos materiales y honorarios profesionales

La institución cuenta con materiales y recursos que forman parte de la infraestructura, se detallan a continuación aquellos que estarán disponibles para la realización de los encuentros del taller:

- Salón de clases amplio e iluminado equipado con: sillas y mesas para todos los participantes, pizarra para tizas, pizarrón para marcadores, equipo audiovisual.

Entre los materiales no provistos por la institución será necesario adquirir los siguientes:

RECURSOS MATERIALES	CANTIDAD	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL
Lápices	15	\$ 4	\$60
Lapiceras	15	\$ 8	\$120
Cartulinas de colores	10	\$ 15	\$150
Marcadores	5	\$ 12	\$60
Caja de cartón	1	\$ 5	\$5
Hojas A4	1 RESMA	\$ 90	\$90
Pelota de goma	15	\$ 10	\$150
Caja de tizas	1	\$ 80	\$80
Marcador para pizarra	2	\$ 20	\$40
Afiches	5	\$ 5	\$25
Fichas varias	40	\$ 3	\$120
TOTAL			\$900

El Colegio de psicólogos de la Provincia de Córdoba, establece en la resolución de junta de gobierno 137/14 que los honorarios mínimos éticos profesionales son:

- Psicoterapia individual \$ 190
- Psicoterapia de pareja y de familia \$ 289
- Psicoterapia de grupo: \$68 por integrante del grupo

Teniendo en cuenta la modalidad de taller psicoeducativo será utilizado para el cálculo de los honorarios profesionales el valor fijado para la *Psicoterapia de grupo* con un valor de \$ 68 por integrante.

## **EVALUACIÓN DE IMPACTO**

La evaluación del taller se realizará de manera permanente mediante indagación de saberes, diálogo y debates reflexivos que permitan evidenciar la incorporación de lo trabajado de manera continua. Esto, además favorecerá la acomodación del desarrollo progresivo de los nuevos encuentros.

Además, al finalizar el primer encuentro se entregará a cada participante dos cuestionarios (Anexo). El primero consta de preguntas acerca de la experiencia de los exámenes y el tiempo de administración aproximado es de 15 minutos. El objetivo del mismo será recabar información acerca de la problemática de la ansiedad en los exámenes. De igual modo esto servirá como herramienta para perfeccionar las actividades en caso de que volviera a repetirse y adaptarlo a las demandas del grupo de referencia. A su vez, se administrará el mismo cuestionario de manera posterior a la realización del taller, en o posible una vez finalizado el próximo periodo de exámenes, esto será un valioso aporte para poder apreciar el impacto que el taller tuvo en el grupo que participó y si hubo repercusiones en la institución en general. Las ventajas del cuestionario seleccionado son que puede ser autoadministrado, que es de fácil aplicación, se puede utilizar en grupos, es de bajo costo y cubre una cantidad considerable de comportamientos y situaciones que reflejan el fenómeno de la ansiedad de manera objetiva. Y el segundo constará de una serie de preguntas abiertas que permitan observar qué esperan del taller, necesidades y conocimientos previos (Anexo).

Por otro lado, en el último encuentro del taller se entregará a los participantes un cuestionario de preguntas abiertas para evaluar el impacto de todo el proceso del taller en los participantes (Anexo).

## CONCLUSIÓN

La ansiedad se encuentra presente en los diversos ámbitos de las vidas de las personas; es recurrente escuchar mencionar esta problemática y sobre todo las consecuencias que genera experimentar un fenómeno como éste. Uno de los ámbitos comunes en los que la ansiedad se hace presente es en el ámbito académico, dificultando a alumnos rendir un examen y, por consiguiente avanzar en sus respectivas carreras. Frente a este hecho real y que impacta de manera negativa en muchos estudiantes, esta propuesta buscó ofrecer acompañamiento y apoyo y herramientas por medio de un taller a los alumnos del Profesorado en Educación Especial de la ciudad de Puerto Rico, de la provincia de Misiones.

Pensar en conjunto una manera de hacer frente a las situaciones de evaluación y poder llevar a cabo las reuniones de manera grupal otorga a los alumnos la sensación de trabajo en equipo y les recuerda que no están solos en este proceso, se identifican con su grupo de pares, lo que les brinda sensación de pertenencia, favoreciendo posiblemente la continuación del proceso hasta el final.

El trabajo en equipo también permite el intercambio de ideas de diversa índole, ya sea referida a la información académica o a vivencias personales. Los alumnos se dan cuenta de que lo que les pasa a ellos, también le pasa al resto. Esto alivia ansiedades y permite procesar todo con mayor seguridad.

Lo fundamental del proyecto es que los participantes del taller hagan propias las herramientas que le fueron brindadas y que, a partir de lo trabajado y compartido a lo largo de los encuentros fortalezca de manera directa sus técnicas de estudio, la organización de los tiempos de preparación de examen, y las diversas técnicas de

relajación y manejo de la ansiedad y de manera indirecta su confianza y autoeficacia para poder de esta manera conseguir mejores resultados a la hora de enfrentar los exámenes.

El profesorado se presenta como una institución pensada como “formadora de formadores” y esto también nos pone frente al desafío de colaborar en el cumplimiento de esta visión institucional acompañando y ayudando a que los alumnos y futuros docentes se doten de las herramientas necesarias para, a su vez, en el futuro como profesionales de la educación hacer lo propio con sus alumnos.

Es por todo lo mencionado anteriormente que se propuso el desarrollo del taller de manejo de ansiedad en los exámenes como herramienta enriquecedora tanto para la institución como para los alumnos; con la mirada puesta en favorecer el rendimiento de quienes participen de los encuentros por un lado, y por el otro contribuir a un buen desempeño académico favorecedor de un propicio proceso de enseñanza y aprendizaje.

## Bibliografía

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1997). *La adolescencia normal*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Ander-Egg, E. (1999). *El taller una alternativa de renovación pedagógica*. Buenos Aires: Editorial Magisterio del Rio de la Plata.
- Armenteros López, A. (2010). *Factores que influyen en el aprendizaje*. Revista digital enfoques educativos, 17.
- Aymes, G. L., & Castillo, S. R. A. (2000). *Ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria: Un programa de intervención cognitivo-Conductual*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 5(2), 1-16.
- Baringoltz, S. y Levy, R. (2012). *Terapia Cognitiva: del dicho al hecho*. Buenos Aires: Polemos.
- Bausela Herreras, E. (2005). *Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica*. Educere, 9(31), 553-558.
- Beck, A. T. & Clark, D. A. (1988). *Anxiety and depression: An information processing perspective*. Anxiety Reser. 1:23-36. En: Cía, A. H. (2007). *La Ansiedad y sus trastornos: Manual Diagnóstico y Terapéutico*. Buenos Aires: editorial Polemos.
- Beck, A. T.; Emery, G. & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorder and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Von Bertalanffy, L. (1993). *Teoría general de los sistemas*. Fondo de cultura económica.
- Bulacio Juan Manuel, Vieyra María Carmen, Alvarez Daneri, Cecilia y Benatuil Denise (2004). *El uso de la psicoeducacion como estrategia terapeutica*. XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Caravajal Corzo, G. *Adolecer, la aventura de una metamorfosis*. Bogotá. Ed. P. S. N. 1993.
- Casari, Leandro Martín, Anglada, Johana, Daher, Celeste, *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios*. Revista de Psicología [en línea]

2014, 32 ( ): [Fecha de consulta: 12 de mayo de 2017] Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337832618003>> ISSN 0254-924.7

Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina (Fe.P.R.A). Recuperado de [http://fepra.org.ar/docs/acerca\\_fepra/codigo\\_de\\_etica\\_nacional\\_2013.pdf](http://fepra.org.ar/docs/acerca_fepra/codigo_de_etica_nacional_2013.pdf) en Abril de 2017.

Cohen, R. & Swerdlik, M. (2006) "*Pruebas y evaluación Psicológicas. Introducción a las pruebas de medición*" (6ta. Ed.). España. Ed. McGraw-Hill interamericana.

Correché, M. S., & Labiano, L. M. (2003). *Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés*. Fundamentos en Humanidades, 4(7-8), 129-147.

Erkson, E. *Identidad, juventud y crisis*. Bs. As., Paidós, 1968.

Freud, S. *Tres ensayos de teoría sexual*. Tomo VII. Bs. As., Paidós, Amorrortu, 1905.

Furlán, L. (2006). *Ansiedad ante los exámenes. ¿ Qué se evalúa y cómo?*. Revista evaluar, 6.

Furlan, L. (2013). *Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos/efficacy of an intervention aimed at reducing test anxiety in argentinean university students/eficácia de uma intervenção para*. Revista colombiana de psicología, 22(1), 75-89.

Gabalda, I. C. (2007). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Desclée de Brouwer.

Gamiño, C. M. (2000). *Identidad y plan de vida en la adolescencia media y tardía*. Red Perfiles Educativos.

García, F. J., Díaz del Campo, P., Casquero, R., Suárez, V., García, A., & Pozo, M. C. (2007). *Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en Atención Primaria*. Unidad de evaluación de tecnologías sanitarias. Agencia Laín Entralgo.

Grandis, A. M. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*.

- Instituto Superior de Formación Docente. Recuperado de <https://isfdpuertoricomisiones.comen> abril de 2017.
- Iruarrizaga, I., & Manzano, M. S. (1999). *Intervención cognitivo conductual en los problemas de ansiedad de evaluación. Tratamiento de un caso*. Psicología. com, 3(1).
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: Chicago University Press.
- Juárez, N. (2016). *Estudio bibliográfico sobre la ansiedad ante los exámenes y las heramientas para su abordaje* (Doctoral dissertation).
- León, O. G. & Montero, I. (2003). *Métodos de investigación en psicología y educación* (3ª edición). Madrid: Mc Graw Hill.
- Medrano, L., & Moretti, L. (2013). *Eficacia de un programa de entrenamiento para disminuir manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes en ingresantes universitarios*. Informes Psicológicos, 13(1), 41-52.
- Meltzer, D., Harris, M. *Adolescentes*. Bs. As., Patia, 1998.
- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., & Penna, F. (2007). *Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento*. Revista Fundamentos en Humanidades, 3(2), 183-197.
- Pérez, V. M. O. (2014). *Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación* [Anxiety in university students: study of a sample of students of the Faculty of Education]. ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 29(2), 63-78.
- Piemontesi, S., & Heredia, D. (2011). *Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico*. Revista Tesis Facultad de Psicología, 1(1), 74-86.
- Ponce Talancón, H. "La matriz FODA: una alternativa para realizar diagnósticos y determinar estrategias de intervención en las organizaciones productivas y sociales" en Contribuciones a la Economía, septiembre 2006. Recuperado de <http://www.eumed.net> en Abril de 2017.

Rodríguez Biglieri, R. y Vetere, G. (2011). *Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los Trastornos de Ansiedad*. Buenos Aires: Polemos.

Sampieri, R, Fernández, C, Baptista, P (2010) *Metodología de la investigación* (5ta. ed.). D.F. México: McGraw Hill.

Taeli Gómez Francisco. *El nuevo paradigma de la complejidad y la educación: una mirada histórica*. Polis [En línea], 25 | 2010, Publicado el 23 abril 2012, consultado el 30 junio 2017. URL: <http://polis.revues.org/400>

Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós. España.

Vieytes, R. (2004). *Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad: epistemología y técnicas*. Bs. As. Ed. De las ciencias.

Yuni, J. & Urbano, C. (2006) *Técnicas para investigar*. Córdoba. Ed. Brujas.

**ANEXOS**

## Anexo I: Consentimiento informado

Universidad Siglo 21

Licenciatura en Psicología

Fecha:

Yo.....

....., he sido debidamente informado/a por la Srta. Cintia Alejandra Aguilera, DNI 34.449.023; quien actualmente se encuentra cursando la Licenciatura en Psicología de la Universidad Siglo 21, de mi participación *voluntaria* para colaborar de la Tesis Final de Grado de la alumna. Como autoridad competente del Profesorado en Educación Especial de la ciudad de Puerto Rico, Misiones, habilito su ingreso a la Institución con el fin de tener acceso a la población y a los datos pertenecientes a la misma, para la recopilación de información pertinente mediante la utilización de diferentes métodos y técnicas de recolección de datos (ej. grabación).

Una copia del producto final de este relevamiento de datos se encontrará disponible en la Biblioteca de la Universidad Siglo 21 una vez terminado el Trabajo final de Tesis.

La información recabada será utilizada con fines exclusivamente académicos, por lo que se preservará la confidencialidad y el *anonimato* de quienes participen si así lo requieren.

Firma

## **Anexo II: Observación en la institución educativa**

La observación se llevó a cabo el día martes 25 de Abril de 2017 en el profesorado en Educación Especial de la Ciudad de Puerto Rico de la provincia de Misiones que funciona en las instalaciones de la Escuela Normal Superior N° 3. La institución se encuentra ubicada sobre la calle Estrada en el micro centro de la ciudad.

En relación a la infraestructura se puede mencionar que si bien es un edificio grande con sectores amplios, diferenciados y relativamente modernos y cómodos, resulta pequeño en relación a la cantidad de alumnos que asisten a los distintos niveles de enseñanza desde primario a superior y avanzado. Cuentan con una biblioteca mediana. El edificio es amplio, está dividido por sectores, el espacio es limpio, ordenado y organizado con respecto a los horarios, con una lograda distribución de los ambientes. Se pueden encontrar estructuras antiguas como los salones de clases, la biblioteca y los espacios de dirección y otras más bien modernas, como canchas de diversos deportes (fútbol, básquet, voley) y aulas externas. Las autoridades cuentan con un espacio propio en la sala de dirección, los docentes la sala de profesores y los preceptores y secretarios la preceptoría y secretería. Los alumnos disponen de un ambiente amplio para las actividades recreativas de dispersión, actividades físicas y los recreos.

El clima institucional aparenta ser respetuoso y afable a partir de lo observado en el trato entre docentes, alumnos y autoridades, se presencié un trato cordial y respeto por las normas de convivencia institucionales.

Cada persona que forma parte de la institución se encuentra realizando su trabajo. En el recreo, alumnos y docentes comparten espacios e interactúan entre ellos en algunos

momentos. Otros docentes se encuentran en una sala de reuniones durante los periodos de descanso. Además de las aulas, el patio es utilizado como lugar de enseñanza.

### **Anexo III: Transcripción de entrevistas**

#### **Entrevista a la rectora.**

#### **Ejes temáticos que guiaron la entrevista a la rectora de la institución.**

Función que desempeña dentro de la institución.

Misión, visión y valores del profesorado.

Clima laboral.

Proyectos.

Recursos y limitaciones.

Aspectos favorables y desfavorables de la institución.

Inquietudes.

**Edor:** bueno, si quiere puede comenzar contándome cómo funciona la institución.

**Rectora:** bueno, la escuela normal está formada por varios niveles. Está el nivel inicial, el nivel primario, tenemos el secundario y dentro del secundario una escuela de adulto y dentro del nivel superior dos profesorados, el de educación primaria y el de educación especial, todo eso engloba la Escuela Normal Superior en este momento. Tiene 1.653 alumnos, es un monstruo (risas) y todo depende de esta dirección.

**Edor:** es decir, ¿cuál es su función, su rol en esta institución?

**Rectora:** mi función es dirigir todo esto, todo depende de esta dirección. Desde la designación de personal, notas, todo, todo, todo depende acá.

**Edor:** le consultó, por las dudas. ¿Tienen estipulado en la institución la visión y la misión de la institución?

**Rectora:** y bueno la misión de la institución siempre fue, el mandato siempre fue, el de formar formadores; la formación de formadores es el fin último de la institución de la Escuela Normal. Por eso tenemos las carreras los profesorados.

**Edor:** ¿y la visión? como una mirada más a futuro.

**Rectora:** y bueno la idea es siempre actualizarnos y que la escuela sigue siendo sustentable a través de los tiempos con una actualización permanente y siempre ajustándonos a las necesidades o no sé cómo llamarlo de la sociedad o del sistema educativo, porque el sistema educativo es el que también dirige nuestro camino, hacia dónde nos tenemos que dirigir, de qué manera.

**Edor:** ¿y los valores que sostienen?

**Rectora:** y bueno tratamos de mantener los valores éticos necesarios para contribuir a la comunidad y también especialmente toda la parte ciudadana de formación de una persona como ciudadano y como alguien que tiene que insertarse dentro de la sociedad y respetarla. Respetar normas, bueno etcétera, todo.

**Edor:** ¿qué cosas según su mirada considera que funcionan bien dentro de la institución?

**Rectora:** bueno, no sé la verdad que yo creo que tratamos de que todo funcione lo mejor posible, es siempre uno de los objetivos que tenemos, mejorar y cambiar las cosas que en realidad no están funcionando bien. No sabría decir qué es lo que no funciona bien, porque uno siempre trata, para eso uno está, para gestionar un buen funcionamiento de la escuela. Dificultades, desde edilicias, dificultades sociales de los alumnos, que vienen muchas veces sin alimentarse lo suficiente etcétera. Hay muchas dificultades, pero uno trata siempre de sobrellevar y mejorarlo hasta donde sea posible, no cierto.

**Edor:** bueno y ¿qué proyectos se estén llevando a cabo actualmente?

**Rectora:** proyectos hay de todo tipo en todos los niveles.

**Edor:** ¿y más específicamente del profesorado educación especial?

**Rectora:** bueno ahí sí que me agarras un poco alejada de la educación especial, porque yo prácticamente no estoy enseñando dentro de educación especial. Sé que ahora hay una nueva cohorte. Hemos armado nuevo diseño curricular, un nuevo proyecto educativo de educación especial y eso está en Buenos Aires para ser aprobado. Cada cuatro años tenemos que renovarlo, mejorarlo. Bueno y eso es, lo que, con eso trabajamos siempre.

Bueno, y con respecto a proyectos, todos los que tengan que ver con la educación especial, hay gente, los profesores de ciencias pedagógicas que manejan más toda esa parte de la psicología, del aprendizaje, las discapacidades, que por ahí tienen algún tipo de proyecto, asisten a las escuelas donde practican, siempre están en relación y trabajando en red con las distintas escuelas especiales.

**Edor:** ¿y los recursos que se tienen desde la institución para llevar a cabo esos proyectos?

**Rectora:** son siempre recursos genuinos, de la cooperadora, porque en realidad dinero no viene, no viene como para nada.

**Edor:** ¿no cuentan en este momento con ayuda estatal?

**Rectora:** ni estatal, ni municipal, ni estado, ni nada. Sólo lo propio.

**Edor:** bueno, ¿me contaría un poco sobre el clima laboral? ¿Cómo son las relaciones...?

**Rectora:** bueno, qué sé yo. Yo creo que dentro de lo posible, somos muchos entre profesores y el personal. Entonces, creo que normal. No puedo definir. Dificultades de todo tipo, pero también hay acuerdo se trabaja en equipo sí, pero hay de todo entre el montón. Hay un porcentaje que trabaja muy bien, hay otros que trabajan lo suficiente y otros que lo mínimo y necesario (risas). O sea creo que normal No sabría definir ni bien, ni mal y calificar porque si lo calificaría capas que digo espectacular y o sea el ambiente no es algo calificable las relaciones humanas van y vienen las relaciones humanas es una cosa. Hay momentos que está todo más o menos cuando se atraviesan los paros entonces empiezan a ver diferencias, conflictos y todo ese tipo de cosas (risas).

**Edor:** ¿algo más que quiera agregar, contarme acerca del manejo de la institución?

**Rectora:** y la verdad que no sé con respecto al manejo de la institución no, creo que eso. O sea es un poco difícil si el manejo de las distintas áreas, tengo que estar las 24 horas en esto, en la escuela cuando me necesitan tengo que estar y bueno... es un poco difícil pero bueno hace 10 años que estoy acá de cargo directivo mal o bien una está tirando (risas).

**Edor:** bueno, entonces eso sería todo. Gracias.

## **Entrevista a la vice-rectora suplente**

### **Ejes temáticos que guiaron la entrevista a la vice-rectora suplente**

Historia del profesorado.

Rol que ejerce dentro de la institución.

Fortalezas y debilidades.

Recursos y limitaciones de la institución.

Proyectos de la institución.

Mejoras que considera necesarias.

**Edor:** bueno, si quiere me puedo empezar comentando sobre la historia del profesorado ¿cómo inicia?

**Vice:** bien, el profesorado inicial en el año 1966 por la demanda de maestros acá en la provincia de Misiones y la carrera estuvo desarrollándose. El maestro de formación primaria hasta el 1990 en los años 90' con la reforma educativa del gobierno de Menem los institutos superiores tuvieron que pasar acá en la provincia de Misiones por un proceso de acreditación porque había muchos maestros recibidos que no estaban trabajando. Entonces a través de unos documentos nacionales para la elaboración de un PEI, para la formación docente y la provincia de Misiones se habilitan institutos y algunos se dedican a formación inicial, otros toma la parte de capacitación, otros investigación y otros tomaron otras carreras, como era la tradicional formación de maestros y en ese proceso de re acreditación nuestro instituto. la jurisdicción, nos designa la posibilidad de ofrecer la carrera de educación especial y es a partir de ahí bueno que se elaboran estudios, se elabora el PEI, se elabora el plan de estudios, se acredita y se comienza a formar docentes en el instituto. Luego, ya en el 2000, no me acuerdo precisamente la fecha (risas) desde la delegación de acá donde designan a los maestros para los cargos, envían una nota solicitando, viendo que se vuelva a reabrir la carrera de maestro educación primaria porque había mucha vacantes y no se podía... este... suplir digamos, entonces se eleva nuevamente el pedido a la dirección de la dirección superior de la provincia y bueno nos autorizan el funcionamiento de las dos carreras. O sea, tenemos ahora, en este momento profesorado de primaria y el profesorado de educación especial. Estos títulos generalmente tienen una validez de más

o menos 4 años. El año pasado se discutió el diseño del profesorado, dentro del profesorado de educación especial.

**Edor:** bueno, ¿me podría contar cuál es su función dentro de la institución o dentro del profesorado más específicamente?, ¿cuál es su rol?

**Vice:** yo estoy ocupando el lugar de vice-rectora suplente acá en el en el profesorado. Esta escuela es una escuela normal y las escuelas normales tienen una estructura particular, que hay un director general que es el que se ocupa del nivel medio, hay una regente que se ocupa a nivel primario y hay un vice-rector que se ocupa del nivel superior. Bueno y mi tarea es tratar de que el instituto funcione... este... ocuparme de hacer los nombramientos de organizar horarios, mesas de examen, o sea todo lo que tiene que ver con garantizar el funcionamiento del nivel superior dentro de la escuela normal.

**Edor:** ¿actualmente la autoridad del profesorado en este momento del Profesorado en Educación Especial quién sería?

**Vice:** soy yo. Siempre la decisión final de todo la toma la rectora, o sea trabajamos en conjunto con Gladys ella delega en mí ciertas funciones, pero hay otras de las que se ocupa ella específicamente

(Golpean la puerta, se detiene la entrevista, atiende a una alumna con una consulta alrededor de 5 minutos, seguidamente se retoma la entrevista)

**Edor:** seguimos entonces. Bueno ¿me puede contar cómo funciona la institución? o ¿qué cosas te parece que funcionan bien dentro de instrucción?

**Vice:** en el profesorado bueno digamos que todo lo que tenga que ver con el equipo docente. Tenemos un muy buen equipo de profesores que se capacitan así que la parte pedagógica de la institución funciona muy bien. La parte administrativa también las dos bedeles tienen su trayectoria y llevan toda la parte de digamos de registros, actas, libros, toda esa parte funciona muy bien. También la asistencia de los estudiantes es relativamente buena. Y los inconvenientes que tenemos, por un lado el espacio físico, porque compartimos el espacio físico con la escuela de jóvenes y adultos o sea la secundaria nocturna que es una secundaria abierta, está el Plan Fines y está el CEF que es el centro educación física. Entonces, hay digamos limitaciones en cuanto al espacio físico que tenemos. Lo ideal sería tener un edificio propio, pero bueno, Esta es una

limitación de todas las normales porque tienen las mismas estructuras y el mismo problema después por ahí otras cuestiones son los estudiantes que no se presentan a rendir, o sea hay chicos que pasa el octavo llamado quedan libres por no presentarse a rendir o esperan en el último llamado y ahí están cargado de nervios, de ansiedad, vienen se sienten mal en las mesas, pero bueno. Y hay un gran ausentismo, se inscriben muchos alumnos a las mesas de exámenes y vienen dos o tres, o viene uno y eso es un problema que se va cargando y hace que a veces avancen hasta tercer año, pierden los turnos, tienen que volver a primer año. Entonces es un tema que nos preocupa el tema de la evaluación, el tema del presentismo en la mesa de examen, la preparación de los estudiantes para rendir, digamos, el manejo de las ansiedades o de los miedos, que se sienten mal es una cuestión. Y después por ahí también nuestra biblioteca no tenemos a la noche un bibliotecario. Así que éste también es un problema y por ahí nos manejamos mucho con fotocopias Así que entre las cuestiones por ahí para ver la parte de recursos tecnológicos también. Bueno, la provincia nos dio las notebook, casi todos los estudiantes las tienen, pero por ahí las redes no funcionan y eso complica el uso de la tecnología. Después, bueno tenemos una pequeña sala de informática que se usa, tenemos materiales didácticos, mapas, láminas, esos recursos sí están disponibles. Pero bueno, uno de los temas que nos está preocupando es justamente esto de los exámenes. O sea, funcionan tutorías para acompañar en la preparación a los chicos, pero a la hora de rendir hay muchísimo ausentismo.

**Edor:** y con respecto a esa problemática particular de las mesas exámenes, de la organización con respecto al estudio, ¿se llevaron a cabo algunas posibles soluciones?

**Vice:** y bueno, lo que se está haciendo es, se está trabajando con el régimen de correlatividades para que tomen conciencia de que bueno, esto de tener que recorrer un camino para poder avanzar y no volver hacia atrás. En las tutorías se trabaja, por ahí eso, se hace se dan talleres y bueno desde mi función insisto a los colegas, que por ahí hablamos en las reuniones, es que se trabaje con el programa, que se haga una dramatización de cómo entrar a la mesa. Algunos colegas lo hacen y por ahí alivia a algunos, pero por ahí hay otros chicos que les cuesta mucho venir a rendir y bueno.

**Edor:** bueno, otra pregunta que me gustaría hacerle es ¿cómo es el clima laboral en general en la institución?, ¿cómo son las relaciones?

**Vice:** en general, con los colegas hay un buen ambiente, es decir, que no voy a decir que todos nos queremos y nos amamos porque es imposible. Hay conflictos como en toda institución, pero en general estamos trabajando bastante bien. Yo soy nueva en la función. Este es mi segundo año y todo el año pasado se trabajó, en la jornada de formación situada con el tema de articulación y que creo que eso también va a ir ayudando a que los chicos puedan darle más sentido y puedan relacionar más los contenidos, lo que se hizo fue, bueno, tratar de articular entre los distintos campos de formación, entre las distintas materias los profesores se estuvieron reuniendo y viendo desde, por ejemplo, pedagogía, psicología, historia y política de la educación, que se pueden articular, relacionar, el manejo del tiempo. Con eso estuvimos todo el año pasado en la formación situada, estuvimos trabajando y viendo qué hacer. Bueno creo que eso también está ayudando un poco, pero bueno por ahí falta concretar algunas cuestiones. La idea es hacer un proyecto que nos una y a partir de ahí hacer estas interacciones más visibles. Y con respecto a los proyectos que se tienen actualmente podría mencionar que hay varios proyectos, lo de las tutorías que se llevan a cabo, después tenemos un proyecto que se llama “caminata por la inclusión” que se hace en el mes de la educación especial, es acá, en el pueblo, se invita a escuelas asociadas a la práctica se hace en el Paseo, exposición de trabajos, se hacen números artísticos. El año pasado se hizo un trabajo de sensibilización con la gente del club de discapacitados. Se trajo sillas de ruedas y la gente se subía y trataba de andar, se le vendaban los ojos. Bueno, esos son los grandes proyectos y queremos usar también el medio para articular los contenidos, hay cosas que están haciendo, investigación, están trabajando con el tema de las consignas, la profesora, las profesoras de lengua, el planteo de consignas. Después se está trabajando con... van a las escuelas a hacer talleres de alfabetización para niños que tienen problemas de lectoescritura, se trabaja con alfabetización con profesores que trabajan con apoyo escolar por ahí en el primer ciclo. Y bueno se hacen distintos, por ahí cuando con el tema de la violencia de género se participan de caminatas, de charlas. Se hacen también el tema del profesor de informática está haciendo todo una base de sitios dónde buscar

recursos para la enseñanza de la didáctica de la primaria para trabajar con los chicos. Hay varias líneas de acción en curso que se han llevado a cabo.

## Anexo IV: Transcripción de focus group

**Edor:** ¿qué opinión tiene ustedes con respecto al profesorado?

**Alumna 1:** la carrera es linda, porque es corta, es de 4 años (risas). Lo complicado es el trayecto de las materias que hay en esos 4 años. Y por ahí que el horario del profesorado, si bien está adaptado a la noche, las prácticas son durante el día y muchas veces no todos los que están estudiando como que recién terminaron la secundaria. En mi caso no, porque hace rato termine la secundaria y trabajo y me dificulta por ahí entonces en lugar de ser 4 se terminan siendo cinco o seis años, porque no podemos cumplir con el horario que está fuera del apartado. Y bueno, después lo que tiene el profesor específicamente lo de Educación Especial es que ahora, bueno se cambió el programa estudio, pero por ahí tenemos materias que son más para lo que es el área de común que por ahí para él lo especial entonces ahora nos sentimos medios desorientados en lo que vamos a hacer, pero bueno supongo que todo el proceso que vamos llevando.

**Edor:** me pueden explicar un poco más esto que me decías de que “es más para el común”

**Alumna1:** sí, claro porque nosotros estamos en el profesorado que está en especial y acompaña la institución el profesorado de común. Tenemos los mismos docentes, las mismas materias... Entonces es complicado, por ahí, a veces algunas materias que un profesor de la escuela común te quiere hablar en la escuela especial cuando él no tiene contacto sobre la escuela especial y nosotros nunca tuvimos de la escuela común, entonces por ahí la materia no está mal pero es más difícil después aplicarlo a lo que va a hacer nuestra función porque es como que quedamos descolocado, porque, por ejemplo hoy hablamos que estaría bueno conocer de cada tipo de discapacidad porque es con lo que nos vamos a encontrar, pero por ahí hablamos de cómo trabajar estrategias, estratégicamente con el alumno.

**Alumna 2:** sin saber la discapacidad de cada alumno. Sería bueno tener una materia que especifique qué es el Autismo, qué es el síndrome de Down, las cosas que se diferencian y las distintas discapacidades de los chicos con los que nos vamos a encontrar.

**Edor:** ¿esto tiene que ver con lo que vos me decían de las complicaciones con respecto a las materias?

**Alumna 1:** sí, con respecto a la materia y porque vos vas a practicar en las escuelas especiales pero el contenido que estás viendo es como para la escuela común digamos. O sea no está dado, no sé si es un tema de programas. Ahora se cambió, nosotros estamos con la modalidad antigua y hay una modalidad que empezó este año, no sé qué va a pasar de acá a unos años con esos chicos que por ahí van a tener una orientación diferente más relacionado con el profesorado que nosotros, al cambiar el plan de estudio siempre los que ya estamos quedamos con el plan viejo y los nuevos vienen con las actuaciones nuevas. Algo simple, en el profesorado todos los años vamos a hablar de inclusión, la política de inclusión, pero qué es la inclusión (risas). Está como que por ahí el profesorado se sigue reacomodando y rearmando y nosotros quedamos por ahí un poquito descolocado. Por eso las prácticas también si no puedes hacerlas por el horario, por el tiempo, lo que sea y te empezar a atrasar porque no comprendes esto, bueno.

**Edor:** ¿me pueden contar qué cosas les parece que funciona bien en el profesorado?

**Alumna 1:** hablen chicos sino sólo se va a escuchar mi voz (risas)

**Alumna 3:** por ahí los regímenes de correlatividades funcionan bien.

**Edor:** ¿funcionan bien?

Alumna 3: sí. Por ahí también el hecho de que existe ese régimen que no te permite avanzar está bueno, porque uno quiere avanzar y tiene un montón de materias todavía de los años anteriores.

**Edor:** ¿alguna otra cosa?

Alumnas 4: las tutorías son de ayuda.

**Edor:** ¿en qué consisten las tutorías?

**Alumna 4:** y es el acompañamiento en las materias que nos cuestan.

**Alumna 1:** claro, nosotros por ahí tenemos Lengua en un cuatrimestre y la profesora nos hace venir a tutoría, se toma este tiempo porque en un cuatrimestre no puedes aprender Lengua, cuando por ahí en un año sí. Entonces, vimos esto, no lo entendieron, entonces la tutoría se explica, se toma en ese tiempo. Entonces después en el examen por ahí tenés

mejor nota también. Nosotros necesitamos la tutoría para ir más seguros al examen. Porque, por ejemplo, nosotros, por ejemplo, estamos en tercero pero no deberíamos tener materias de primero, no deberíamos pero tenemos. Pero después que vos no rendís o rendís y salís mal venís a la tutoría y reforzás o a veces tenés miedo de rendir entonces venís a la tutoría y te preparas con el profesor, porque el examen no es como un parcial de la clase, el final, por eso también el proceso de las 7 mesas para rendir y venís y salís mal dos o tres mesas y vas a la tutoría reforzás y salís bien

**Alumna 2:** o si nunca te presentaste.

**Edor:** esto que me comentas del tema de los exámenes, ¿consideran que es una problemática?

**Alumna 1:** sí, que estén ahí, tres en la mesa. Muchas veces uno no se presenta a rendir, porque primero pregunta, ¿quién va a estar en la mesa? cuando tenés que rendir porque es como que hay un “cuco” con respecto a los profesores.

**Alumna 5:** estás en una mesa y un profesor te dice que está bien y otra profesora te dice que está bien y otro profesor te dice que está mal. No se ponen de acuerdo y ahí no sabes si lo que estás diciendo está realmente bien o mal. No sabes con que conformar. Igual que poner nota es la titular así que... (Risas).

**Alumna 1:** entonces viste a un compañero, por ejemplo, que ya rindió y te cuenta quién estaba en la mesa y qué pregunta entonces a veces como que ni querés llegar a la mesa. Es así. O depende también cómo te fue en la mesa anterior o qué te preguntaron qué te dieron de devolución no querés rendir a veces. Otras que somos más grandes lo tomamos mal, porque está nervioso y vos sabes el tiempo que te preparaste y el profesor te dice tenés que estudiar más, la próxima no querés rendir, te queda como con ese resentimiento y después se te pasa el tiempo y ya no te queda otra más que presentarte. Porque o si no volvés a primero.

**Edor:** bueno, chicos muchas gracias por su tiempo.

### Anexo v: Evaluación de impacto

Este cuestionario se centra en el período de exámenes y determina cuáles son las manifestaciones específicas que puedes tener. Debes responder según una escala en la que:

- 1** Nunca o casi nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen
- 2** Casi nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen
- 3** Regularmente me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen
- 4** Casi siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen
- 5** Siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen

		GRADO
<b>1</b>	Me preocupo	
<b>2</b>	Me late muy rápido el corazón, me falta aire y la respiración es agitada	
<b>3</b>	Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes	
<b>4</b>	Siento miedo	
<b>5</b>	Siento molestias en el estómago	
<b>6</b>	Fumo, como o bebo demasiado	
<b>7</b>	Tengo pensamientos o sentimientos negativos como “no lo haré bien” o “no me dará tiempo”	
<b>8</b>	Me tiemblan las manos o las piernas	
<b>9</b>	Me cuesta expresarme verbalmente o, a veces, tartamudeo	
<b>10</b>	Me siento inseguro de mí mismo	
<b>11</b>	Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar	
<b>12</b>	Siento ganas de llorar	

Cuestionario para el primer encuentro:

- 1) ¿Qué esperas del taller?
- 2) ¿Qué es para vos la ansiedad en los exámenes?
- 3) ¿Pensás que es importante el tema del taller? ¿Por qué?

Cuestionario para el último encuentro:

- 1) ¿Cómo te sentiste durante el proceso?
- 2) ¿Qué cosas pensás que aprendiste?
- 3) ¿Hay algo que no te haya gustado? ¿Por qué?
- 4) ¿Tenés alguna sugerencia o idea que te gustaría compartir?

**Anexo VI: Material de trabajo del taller**

**Ficha de Pensamientos negativos**

Situación	Pensamiento negativo automático irracional	Pensamiento racional

**Planificación con objetivos.**

Horario	Objetivo propuesto	¿Lo logré?

**Calendario de estudio para preparar una materia.**

**Organización en horas y días.**

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
TOTAL							

**Plan de mejora de estudio**

Mi mayor dificultad para preparar un examen

es.....  
.....  
.....

Para corregir esto me

propongo.....  
.....  
.....

Al momento de hacer un examen mis dificultades

son.....  
.....  
.....

Para mejorar esto me

propongo.....  
.....  
.....

### **Consejos útiles**

Asegúrate de que has estudiado. Puede parecer tonto, pero saber que conoces el tema te hará tener menos motivos de preocupación.

Sigue hábitos adecuados de alimentación.

Cuidado en la noche anterior. Estudiar como loco te puede dejar cansado y estresado, por lo que no te concentrarás de la misma manera que si hubieras descansado.

Come un buen desayuno el día del examen. El azúcar en la sangre está en su nivel más bajo por la mañana. Para que puedas pensar y solucionar un problema de forma efectiva, necesitas un buen desayuno.

Haz ejercicio físico antes y después del examen, puede hacerte disminuir la tensión corporal.

No cambies tus hábitos de vida: mantén tus aficiones, ir al cine, salir con los amigos, escuchar música, etc.

Llega temprano y con los materiales adecuados. Evitarás estar estresado por pequeños detalles.

Creer en ti mismo. Piensa en positivo.

Lleva ropa cómoda para evitar molestias que te puedan desconcentrar.

Evita encontrarte con gente que creas que puede hacerte dudar sobre tu preparación.

Preséntate aunque creas que no estás preparado. Como mínimo te familiarizarás con ese examen.

### **El momento del examen**

Relájate y respira profundamente. El stress se manifiesta también físicamente. Podemos relajar los músculos contraídos tensando y destensando los músculos (hombros, boca, manos,...) durante 5 segundos, repitiendo el ejercicio varias veces y realizando una respiración profunda.

Escucha atentamente todas las instrucciones por si alguna no está incluida en el examen.

Revisa el examen y léelo todo antes de comenzar y si algo no te queda claro pregunta.

Planifica y estructura el tiempo del examen.

Si haces pequeños esquemas hará que tus ideas estén mejor organizadas.

Responde primero a las preguntas fáciles que reforzará y hará que afrontes las preguntas difíciles con mayor seguridad.

Replantea las preguntas difíciles en palabras más fáciles.

Si una pregunta te está dando problemas, tomate un pequeño descanso para mover dedos y respirar profundamente que te ayudará a volverte a concentrar.

Cuando acabes repasa el examen. Evitarás cometer un número alto de faltas de ortografía, podrás cambiar algunas expresiones y anotar detalles que se olvidaron.

Al terminar el examen no hay que torturarse criticando las preguntas que se hiciste mal.

Felicítate por lo que hiciste bien y aprende de los errores.

Después de realizar un examen, date un tiempo de descanso antes de volver a estudiar.

### **Ejercicios de relajación**

Se recomienda practicar, cada día, una o dos sesiones de relajación de diez o quince de duración.

Condiciones para la relajación:

Busca un lugar silencioso y solitario.

Consigue un ambiente de penumbra u oscuro, que te proteja de la distracción que provoca la luz.

Evita las molestias, tanto del calor como del frío, pues uno y otro impiden la concentración.

Evita cualquier prenda que pueda oprimirte: cinturón, cuellos, corbatas, zapatos, etc.

Recuéstate sobre una superficie rígida, ni muy dura ni muy blanda. Es bueno hacerlo sobre una alfombra o una colchoneta.

Colócate boca arriba. Las piernas ligeramente entreabiertas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Cierra los ojos sin apretar mucho los párpados y quédate totalmente inmóvil.

Revisa mentalmente todos los músculos de tu cuerpo, y concéntrate sucesivamente en cada uno y busca alejar la tensión que pueda haber acumulada en alguno de ellos.

Deja volar tu imaginación. Tu mente, que hasta ahora ha estado dirigiendo su atención a los miembros del cuerpo, una vez que éstos se hallan en calma, debe relajarse ella misma sumergiéndose en la imaginación, visualizando escenas agradables, placenteras. (Por ejemplo, la contemplación de una hermosa puesta de sol ; recostado sobre la arena en una playa disfrutando la brisa del mar y el murmullo de las olas; etc.).

Ejercicios de respiración

El cansancio y la fatiga en el estudio provienen muchas veces de una mala ventilación.

Para evitarlo, haz el siguiente ejercicio de respiración:

Acuéstate de espaldas con la nuca apoyada en el suelo, las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Cierra los ojos, entreabre la mandíbula y relaja la lengua y los labios.

Concéntrate sólo en tu respiración durante tres o cuatro minutos.

Inspira por la nariz lenta y profundamente contando hasta cinco. Contenga la respiración tan sólo un segundo, y espira despacio por la nariz contando de nuevo hasta cinco.

**Anexo VII: AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR Y DIFUNDIR TESIS DE  
POSGRADO O GRADO A LA UNIVERIDAD SIGLO 21**

Por la presente, autorizo a la Universidad Siglo21 a difundir en su página web o bien a través de su campus virtual mi trabajo de Tesis según los datos que detallo a continuación, a los fines que la misma pueda ser leída por los visitantes de dicha página web y/o el cuerpo docente y/o alumnos de la Institución:

<b>Autor-tesista</b> <i>(apellido/s y nombre/s completos)</i>	
<b>DNI</b> <i>(del autor-tesista)</i>	
<b>Título y subtítulo</b> <i>(completos de la Tesis)</i>	
<b>Correo electrónico</b> <i>(del autor-tesista)</i>	
<b>Unidad Académica</b> <i>(donde se presentó la obra)</i>	Universidad Siglo 21

Otorgo expreso consentimiento para que la copia electrónica de mi Tesis sea publicada en la página web y/o el campus virtual de la Universidad Siglo 21 según el siguiente detalle:

<b>Texto completo de la Tesis</b> <i>(Marcar SI/NO)<sup>[1]</sup></i>	
<b>Publicación parcial</b> <i>(Informar que capítulos se publicarán)</i>	

Otorgo expreso consentimiento para que la versión electrónica de este libro sea publicada en la página web y/o el campus virtual de la Universidad Siglo 21.

**Lugar y fecha:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Firma autor-tesista**

\_\_\_\_\_  
**Aclaración autor-tesista**

<sup>[1]</sup> Advertencia: Se informa al autor/tesista que es conveniente publicar en la Biblioteca Digital las obras intelectuales editadas e inscriptas en el INPI para asegurar la plena protección de sus derechos intelectuales (Ley 11.723) y propiedad industrial (Ley 22.362 y Dec. 6673/63). Se recomienda la NO publicación de aquellas tesis que desarrollan un invento patentable, modelo de utilidad y diseño industrial que no ha sido registrado en el INPI, a los fines de preservar la novedad de la creación.

Esta Secretaría/Departamento de Grado/Posgrado de la Unidad Académica:  
\_\_\_\_\_certifica  
que la tesis adjunta es la aprobada y registrada en esta dependencia.

---

Firma Autoridad

---

Aclaración Autoridad

Sello de la Secretaría/Departamento de Posgrado