

**PROGRAMA DE INTERVENCION EN ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO PARA LA ADAPTACION UNIVERSITARIA EN
ESTUDIANTES DE NIVEL INTRODUCTORIO UIS SOCORRO**

JHONELL JORGE MENESES

Trabajo de Grado:

En la modalidad de Pasantía para optar por el título de Psicólogo

Tutor:

Ps. Gustavo Villamizar Acevedo



UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
FLORIDABLANCA, 2008

NOTA DE ACEPTACIÓN _____

CALIFICADOR 1: _____

CALIFICADOR 2: _____

FLORIDABLANCA, _____

Índice

Lista de Anexos.....	5
Resumen.....	6
Abstract.....	7
Contexto Institucional.....	8
Justificación.....	9
Marco Teórico.....	12
Programa de Intervención en Estrategias de Afrontamiento	
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos.....	21
Población.....	21
Instrumentos.....	22
Resultados.....	22
Análisis de Resultados.....	24
Actividades Implementadas en el Programa	
Actividad 1. Tensión Psicológica.....	28
Actividad 2. Técnicas de Respiración y Relajación.....	31
Actividad 3. Pensamiento Adecuado:	
Resolución de Problemas.....	33
Actividad 4. Pensamiento Adecuado:	
Cómo manejar los pensamientos negativos.....	36
Actividad 5. Comunicación Asertiva.....	38
Actividad 6. Comunicación Asertiva (Afectivo-emocional).....	41

Actividad 7. Manejo del Tiempo.....	43
Actividad 8. Autoconocimiento y Autoconfianza.....	45
Resultados.....	48
Actividades Complementarias en el Área de psicología	50
Conclusiones.....	65
Recomendaciones.....	68
Resumen Actividades Complementarias.....	69
Atención Psicológica a Estudiantes.....	70
Referencias.....	72
Anexos.....	76

Lista de Anexos

Anexo 1. Material Actividad 1. Ansiedad y Estrés

Anexo 2. Material Actividad 2. ¿Cómo prepararse adecuadamente ante los exámenes?

Anexo 3. Material Actividad 3. Técnica de Solución de Problemas.

Anexo 4. Material Actividad 4. Tipos de Pensamientos Automáticos. Base de Preguntas.

Anexo 5. Material Actividad 5. Folleto Comunicación Asertiva.

Anexo 6. Material de Presentación Actividad. Manejo del Tiempo.

Anexo 7. Actividad tutores análisis, relación . analogía

Anexo 8. Actividad tutores Conocimiento y Comprension

Anexo 9. Actividad tutores La tutoría académica

Anexo 10. Presentacion actividad Psicoactive

Anexo 11. Folleto taller Comunicación en la organización

RESUMEN

TITULO: Programa de Intervención en Estrategias de Afrontamiento para la Adaptación Universitaria en Estudiantes de Nivel Introdutorio UIS Socorro

AUTOR: Jhonell Jorge Meneses

FACULTAD: Psicología

DIRECTOR: Gustavo Villamizar Acevedo

PALBRAS CLAVE: Universidad Industrial de Santander Sede Socorro, Estrategias de Afrontamiento, Adaptación Universitaria, Estrés Académico, Nivel Introdutorio.

RESUMEN: El documento presenta la realización de un programa piloto de intervención en Estrategias de Afrontamiento estudiantes de Nivel Introdutorio de la Universidad Industrial de Santander Sede Socorro en la modalidad de Pasantía. El programa pretende fortalecer el Programa de Adaptación Universitaria de la Institución, y dar respuestas a las condiciones variables de estrés académico y adaptación social de los estudiantes. Para ello tiene en cuenta: la etapa adolescente y su relación con el inicio de la vida universitaria; el concepto de estrategias de afrontamiento desde Lazarus y Folkman y la clasificación de estrategias en el adolescente de Frydenberg y Lewis; resultados de investigaciones relacionadas con estrés académico y estrategias de afrontamiento en contextos académicos así como los parámetros de intervención cognitivo-conductual en este tema. El objetivo general es implementar un programa de intervención en estrategias de afrontamiento que contribuya a la adaptación universitaria, el cual se desarrolló en una muestra de 87 estudiantes de Nivel Introdutorio mediante la aplicación de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Posteriormente, se determinó las características de afrontamiento de la muestra y el establecimiento e implementación de un plan de intervención a través de 8 actividades centrales y actividades complementarias. El programa generó un impacto psicoeducativo que repercutió en el rendimiento académico de algunos estudiantes, así como en la sensibilización de la situación de estrés en el proceso de adaptación de la universidad y la constitución de grupos naturales como mecanismo de afrontamiento. Se evidenció en los estudiantes una orientación hacia la solución de problemas, a través de la estrategia improductiva "Preocuparse" la que se consideró como actividad cognitiva predominante en los estudiantes, en contraste con un imaginario rígido del estudiante universitario en relación

ABSTRACT

TITLE: Intervention Program in Coping Strategies for University Adaptation in Introductory Level Students UIS Socorro

AUTHOR: Jhonell Jorge Meneses

FACULTY: Psychology

DIRECTOR: Gustavo Villamizar Acevedo

KEYWORDS: Universidad Industrial de Santander Main Socorro, Coping Strategies, University Adaptation, Academic Stress, Introductory Level.

ABSTRACT: The document presents the accomplishment of an intervention program pilot in coping strategies in introductory level students from Universidad Industrial de Santander Main Socorro in the Internship modality. The program tries to strengthen the University Adaptation Program of this Institution, and to give answers to the variable conditions of academic stress and social adaptation of the students. For it, it considers: the adolescence stage and its relation with the beginning of the university life; the coping strategies concept from Lazarus and Folkman and the strategies classification for adolescent from Frydenberg and Lewis; results of investigations relate to academic stress and coping strategies in academic contexts and the parameters of cognitive-behaviour intervention in this subject. The general objective is to implement an intervention program in coping strategies that contribute to the university adaptation, which was developed in a sample of 87 students of Introductory Level by means of the application of Adolescents Coping Scale. Later, was determining the coping characteristics of sample and the establishment and implementation of an intervention plan through 8 central activities and complementary activities. The program generated a psycho-educative impact that repelled in the academic performance of some students, as well as the sensitization about stress situations experience, the university adaptation process and the constitution of natural groups like a coping mechanism. A direction was demonstrated in the students to the solution of problems, through the unproductive strategy "Worry" which was considered like predominant cognitive activity in the students, in contrast with an imaginary rigid one of university student relate to affective, emotional and academic subjects.

Contexto Institucional

La Universidad Industrial de Santander es una institución educación superior estatal, autónoma y esta caracterizada como un actor principal en el desarrollo económico, social y cultura de la región, contribuye al desarrollo científico en el marco del bienestar social y el desarrollo de las comunidades. Tiene como propósito la formación de personas de alta calidad ética, política y profesional; la generación y adecuación de conocimientos; la conservación y reinterpretación de la cultura, y la participación activa en los procesos de cambio en las comunidades (Misión y Visión, Universidad Industrial de Santander).

La universidad consciente de aporte a la región, estableció un programa de regionalización de acuerdo con la ley 30 de 1992 y se tomó la medidas de extender los programas académicos de pregrado y postgrado a las provincias santandereanas. Entre las sedes fundadas se encuentran las de Barbosa, Málaga, Barrancabermeja y Socorro. Esta última inicia labores académicas el 4 de febrero de 1994 y durante doce años ha ofrecido los primeros cuatro semestres de los programas académicos de Geología, Ingenierías: Civil, Eléctrica, Electrónica, Industrial, Mecánica, Petróleos, Química y Sistemas en la modalidad de Presencial y en modalidad a distancia ofrece el ciclo profesional de Gestión Empresarial y Tecnología en Regencia de Farmacia, Jurídica y Agropecuaria. Actualmente Ofrece las especializaciones de Docencia Universitaria, Educación Sexual y Procesos Afectivos, Pedagogía e Informática, Alta Gerencia y Gerencia Pública. En sus Instalaciones recibe cada semestre a más de 500 estudiantes provenientes de varias regiones del país, la mayoría de estos con el fin de obtener un cupo en alguno de los programas académicos cursando el Nivel Introductorio. Este último es un programa preuniversitario para la mejora de la

formación académica en áreas básicas y en habilidades de aprendizaje; funciona como un sistema de admisión a los diferentes programas.

A partir de este nivel introductorio junto con los estudiantes de semestre superiores se desarrollan los programas de Bienestar Universitario y Psicología, entre los que encuentran el Programa de Acompañamiento para la Mejora del Rendimiento Académico, El Programa de Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas y el Programa de Adaptación a la Vida Universitaria.

Justificación

El inicio de la vida universitaria es un periodo coyuntural en la adolescencia ya que implica cualitativamente un cambio de actitud frente a la materialización de la identidad y el rol social asumido por el individuo, proceso en el cual debe hacerse responsable continuamente. Bajo esta situación, el sentimiento de identidad del adolescente, basado en la confianza acumulada a partir de sus experiencias, pretende un equilibrio entre la creencia propia de sus aptitudes y afectos, y el significado que tienen estos elementos de sí mismo para los demás (Erikson, 1974). Ante esto, el paso del colegio a la universidad podría generar ciertas dificultades, debido a la presión social que se ejerce en el adolescente para definir su papel en la sociedad. Esto indica que debe establecerse un proceso de adaptación a esta nueva etapa lo que llevaría ajustar las condiciones psicológicas previas frente a las demandas del medio, en este caso el universitario.

La respuesta ante la exigencia académica estaría dentro de estos ajustes, propiciando a su vez un nuevo estilo de vida en el adolescente, que en ocasiones pueden generar periodos de estrés y afectación emocional manejables o no frente a

los compromisos académicos, (ya sean exámenes, trabajos, exposiciones o clases). Por tanto, la adaptación universitaria implicaría un desempeño adecuado tanto intelectual como comportamental, lo cual se convierte en un proceso complejo de realizar.

Esta situación es evidenciada en los estudiantes de nivel introductorio de la UIS-Socorro, en cuanto que sus estudiantes, la mayoría adolescentes, están vivenciando este proceso de adaptación a la universidad desde lo académico y social. Esto se ha descrito de acuerdo a un estudio realizado durante los primeros semestres del 2005 y 2006 por el Dpto. de Bienestar Universitario dando a conocer los índices de deserción estudiantil en un 42% y 24% y la no aprobación del nivel introductorio en un 48.4% y 58.9%, condiciones que se repiten y están relacionadas según Pastrana (2006) con las actuales exigencias de la vida en la Universidad, cuyos resultados dan cuenta de la dificultad de adaptación ya sea en la falta de estudio, la ausencia de clarificación del perfil profesional, el bajo rendimiento académico, los métodos de estudio inadecuados, la dificultad en la comprensión de asignaturas, las dificultades socioeconómicas, la lejanía del núcleo familiar, problemas de adaptación, la inadecuada preparación en la secundaria, entre otros. Ante esto, se optó por la creación un programa de adaptación a la vida universitaria que diera respuesta a los problemas en el contexto académico de los estudiantes.

De acuerdo con los resultados del proceso realizado en la creación de este programa de adaptación universitaria, según Barrera (2007) los estudiantes de nivel introductorio presentan dificultades a nivel de Autoestima emocional específicamente en el reconocimiento y manejo apropiado de las emociones de ansiedad, tristeza y estrés así como en la generación de mecanismos de afrontamiento frente a las

situaciones que las generan; elementos que inciden en los procesos de aprendizaje y en el rendimiento académico, correspondiendo a factores causales de dificultades de adaptación tanto social como académico desde el contexto universitario. Así mismo, esta situación se manifiesta en las demandas actuales de asesoría psicológica las cuales corresponden a estudiantes del Nivel Introductorio y primer semestre (la mayoría repitentes del semestre), manifestando dificultades en la adaptación social, redefinición de su interés profesional, manejo de problemas afectivos, fracaso académico, entre otras.

Estas evidencias permiten cuestionar los procesos de adaptación de los estudiantes, no solo desde el ajuste de los estilos de aprendizaje, sino desde el manejo adecuado de las problemáticas de tipo académico y personal, donde los recursos psicológicos del individuo son más relevantes. De ahí que, este aspecto que podría ser fundamental en las dificultades académicas de algunos estudiantes.

Por lo tanto, se hace necesario fortalecer el Programa de Adaptación a la Vida Universitaria, de lo cual se propone la promoción de estrategias adaptativas de afrontamiento, como elemento que posibilite los recursos para la adaptación a las exigencias del contexto universitario, contribuyendo paralelamente a la salud mental y el bienestar psicológico de los adolescentes en formación.

Así mismo, la realización de un programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento, pretende dar un abordaje integral para el programa de adaptación antes citado, generando desde el quehacer psicológico una mayor efectividad en la solución de una de las necesidades actuales de la institución educativa.

Marco Teórico

La transición de la educación secundaria a la educación superior se da como un hecho importante para el adolescente en todos los ámbitos de su vida, es decir, en la salud mental y física, en las relaciones afectivas y en su desarrollo personal y social. Este periodo vital que inicia desde los 12 hasta los 19 o 20 años, converge en el inicio de la vida universitaria y de la adultez, determinando las condiciones psicológicas del individuo en relación con su capacidad de adaptación y desenvolvimiento en la sociedad. En este sentido, constituye un periodo de cambio continuos (físicos y psicológicos) frente a las exigencias sociales, que lo inscriben dentro un conjunto de roles predeterminados, cuyo objetivo es el logro del bienestar subjetivo y la salud mental (Peña-Herrera, 1998. citado por Solís y Vidal, 2006). Lo que puede influir considerablemente, con base en las experiencias, en aspectos como la autoconfianza, autoestima, la motivación, la emociones, el aprendizaje, etc. (Frydenberg y Lewis, 1991. citado por Gonzáles y Cols., 2002).

Una de estas exigencias sociales que solventa el desarrollo personal, corresponde a la vida universitaria y la adaptación a un contexto académico radicalmente distinto al vivenciado en la secundaria. La entrada al mundo universitario implica indirectamente un cambio en el comportamiento y esto trae consigo la necesidad de adoptar nuevas estrategias personales para afrontar las nuevas situaciones, (Polo y cols., 2001) destacándose: Las actividades académicas, el tiempo libre, las relaciones entre compañeros y docentes, la dinámica universitaria y en algunos casos la lejanía del núcleo familiar. Sin embargo, este proceso no suele ser provechoso para algunos estudiantes. Según Fisher, (1986) (citado por Ibíd., 2001) la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones estresantes debido a

que el individuo experimenta la sensación de no control de su entorno, de forma transitoria. Esto hace que sea potencial al estrés y al fracaso académico, puesto que el control del estrés hace referencia al dominio de las situaciones cotidianas. En este sentido, las situaciones valoradas como estresantes por los estudiantes, evidenciarían las condiciones y recursos personales de los mismos en términos de control psicológico.

Varios estudios concuerdan en la vulnerabilidad al estrés de las poblaciones pre-universitarias y universitarias en el primer año de carrera. (Muñoz, 1999. citado por Martín, 2007), (Polo y cols., 2001), (Celis y Cols. 2001) Y esto se explica en el estilo de vida que adopta el estudiante frente a los cambios en los hábitos alimenticios, la falta tiempo disponible para realizar las actividades académicas y la poca habilidad de solucionar problemas cotidianos (Martín, 2007). Así mismo, los estudiantes centran en este periodo, las preocupaciones personales con su futuro y la situación familiar, lo que converge en su situación académica actual (Cornejo y Lucero, 2005), de tal manera que las dificultades que en esta se presenten, se vivencian como situaciones de mucha tensión que suscitan la ansiedad y el estrés.

Las situaciones de ansiedad y tensión emocional que se experimentan dentro del ámbito educativo (en este caso, el universitario) se definen como estrés académico. Barranza (2007) lo ubica como un proceso sistémico adaptativo esencialmente psicológico, donde las demandas valoradas como estresantes para el estudiante, generan un desequilibrio que lo conduce a generar acciones de afrontamiento. Este fenómeno se manifiesta en los periodos de exámenes, exposiciones, el tiempo de realización de trabajos, las relaciones interpersonales y las notas finales, y es vivenciado de manera distinta en las personas (Martín, 2007). Para

esta autora, la forma como se vivencia tales manifestaciones y la subsiguiente respuesta de adaptación, tienen una influencia considerable en el autoconcepto del estudiante a lo largo de los periodos académicos.

Entre tanto, aunque es considerado por varios estudios la situación de examen como un factor de ansiedad *per se* (Martínez y Cols, 2005), no es un elemento central en el estrés académico, en contraste, el poco tiempo con respecto a la gran exigencia académica, obtiene mayor relevancia en términos de buscar soluciones a esta situación (Martín, 2007). Sin embargo, en este último factor, el estrés, en sí mismo, funciona como activador de la tensión ya sea hacia el rendimiento académico o hacia su desmejoramiento y esta orientación dependerá de la evaluación cognitiva del individuo dentro un marco interpretativo, emocional y de afrontamiento a la situación, teniendo en cuenta la valoración de los propios recursos (Martínez y Cols, 2005), (Basler y otros, 2003).

Los recursos que el individuo toma en cuenta de la evaluación e interpretación de las situaciones, pueden considerarse como recursos o estrategias de afrontamiento (Rodríguez y otros, 1993); y se dan como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente variables para manejar las demandas externas e internas que son evaluadas por el individuo como desbordantes de los recursos. (Lazarus y Folkman, 1984) Es decir, son recursos psicológicos que permiten mediar el malestar del individuo ante situaciones de tensión, ansiedad y/o estrés, en la medida que su utilización procura la resolución del problema y el bienestar psicológico.

No obstante, el afrontamiento se da como un proceso de observación, evaluación y reevaluación continua de la relación individuo-entorno, implicando tres elementos (Ibíd., 1984): Anticipación, Impacto y Post-impacto. El primero, se refiere

a los pensamientos sobre determinadas situaciones que actúan como base o predisponentes a la generación de estrés y la manera de afrontarlo. El segundo, comprende la situación experimentada y su afectación en el individuo, los pensamientos iniciales pueden perder su valor, lo que conduce a una evaluación secundaria del hecho. Ya en el tercero, el individuo utiliza sus recursos psicológicos o materiales para afrontar la situación. Por su parte, este afrontamiento puede estar dirigido ya sea a resolver el problema, a mitigar el impacto emocional (afrontamiento centrado en la solución del problema), a buscar apoyo social (afrontamiento en relación con otros) o simplemente se realizan acciones que no constituyen un afrontamiento (afrontamiento improductivo) (Ibíd., 1984) (Frydenberg y Lewis, 1994).

El conjunto de recursos o estrategias conductuales y cognitivas conforman un estilo de afrontamiento determinado y está relacionado con los rasgos de personalidad del individuo, de ahí que, un estilo dirigido hacia la emoción sea característico de personas introvertidas, serenas y que procura la evitación del daño emocional, mientras que, un estilo dirigido al problema indica una personalidad activa, de uso efectivo de las habilidades sociales y con una tendencia a ser optimista (Martínez y Cols, 2005). Así mismo, con base en estudios realizados se ha identificado que la utilización de estrategias dirigidas al problema, están asociadas a un mejor bienestar físico y éxito adaptativo, en contraste con las centradas en la emociones relacionadas con un mayor malestar físico (Scheier y Carver, 1993, Unger et al. 1998. citado por Viñas, 2000) (Viñas y otros, 1999. cit. por Viñas, 2000) (Cornejo y Lucero, 2005).

Ya en el caso del adolescente, como estudiante universitario, el desarrollo de estilos y estrategias de afrontamiento puede variar según las experiencias, el género y

el proceso de socialización (Solís y Vidal, 2006), puesto que son el resultado del aprendizaje en relación con estos aspectos. Para Frydenberg (1997, citado por Ibíd. 2006), el afrontamiento del adolescente esta referenciado en la solución de problemas, en el apoyo sobre otros y en el no-afrontamiento, y se constituye esencial para la transición y adaptación efectiva en los diferentes contextos, lo que hace importante indagar en ello. Esta autora parte del afrontamiento en la adolescencia para clasificar las distintas estrategias a las cuales el individuo recurre para resolver los problemas. Enumera 18 estrategias agrupadas en tres estilos:

Afrontamiento dirigido a la resolución del problema

Concentrarse en resolver el problema. El individuo estudia sistemáticamente la situación, analizando los diferentes puntos de vista u opciones.

Esforzarse y tener éxito. Comprende conductas que ponen de manifiesto el compromiso, la dedicación y la ambición.

Fijarse en lo positivo. Indica una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado.

Buscar diversiones relajantes. se refiere a la búsqueda de actividades placenteras, de ocio y relajantes.

Distracción física. Se refiere a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

Afrontamiento en relación con los demás.

Invertir en amigos íntimos. Se refiere al esfuerzo por comprometerse en una relación de tipo íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales.

Buscar apoyo social. Consiste en la inclinación a compartir los problemas con otros y buscar apoyo para su resolución.

Buscar pertenencia. Indica la preocupación e interés del individuo por sus relaciones con los demás, específicamente por lo que otros piensan

Buscar apoyo profesional. Refiere en la búsqueda de una opinión experta en relación con la situación problemática.

Acción social. Consiste en dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda mediante peticiones u organizando reuniones o grupos.

Buscar apoyo espiritual. Refiere a la tendencia a creer en un líder espiritual o Dios, en el empleo de la oración que ayudara en la resolución del problema.

Afrontamiento improductivo

Preocuparse. Tendencia a temer por el futuro en términos generales o mas en concreto, preocupación por la felicidad futura.

Hacerse ilusiones. Tendencia a basarse en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz.

No afrontamiento. Refleja la incapacidad del sujeto de enfrentarse a los problemas y la tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos.

Ignorar el problema. Implica un esfuerzo consciente por evitar el problema o desatenderse de él.

Autoinculparse. Incluye conductas que indican que el sujeto se ve como el responsable o culpable de los problemas que tiene.

Reducción de la tensión. Incluyen conductas que intentan relajar la tensión y sentirse mejor, frente a la situación.

Reservarlo para sí. Se refiere a que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas. (Frydenberg y Lewis, 1993).

Sin embargo, determinar si una respuesta de afrontamiento es efectiva, es decir, adaptativa, implica considerar el resultado esperado y el obtenido, el momento y el contexto en la cual se realiza (Rodríguez y otros, 1993). Las estrategias utilizadas que fueron útiles en ciertas situaciones pueden no serlo en otras, haciendo cambiante el repertorio para el individuo. De ahí que, tener un repertorio limitado o el mantenimiento de un estilo rígido de afrontamiento puede afectar progresivamente la salud mental, en cuanto que se aumenta la ansiedad y el estrés al no hallarse soluciones apropiadas a los problemas presentados.

En relación con esto, se han desarrollado intervenciones para el fortalecimiento del repertorio personal de recursos y estrategias para afrontar situaciones estresantes, el manejo de la ansiedad y la mejora del desempeño en diferentes contextos. La intervención cognitivo-conductual para el estrés, ha suscrito el aprendizaje de ciertos recursos informativos y técnicas para controlarlo, recursos que pueden llegar a convertirse en estrategias alternativas de afrontamiento dentro del repertorio cognitivo del individuo. Estos recursos comprenden los siguientes (McKay y otros, 1985), (Riveros y otros, 2005), (Basler y otros, 2003), (Folleto Estrés, Universidad de Granada, 2007) y (Chávez, 2004):

Detección de pensamientos automáticos disfuncionales. Hace referencia a la identificación de pensamientos recurrentes que generan malestar emocional, mensajes específicos y discretos que se asumen como creíbles y plausibles. Esta técnica está basada en la terapia cognitiva de Aaron Beck, en relación con el término de distorsiones cognitivas los cuales son base y desencadenantes de los trastornos emocionales.

Control fisiológico del estrés. Respiración y relajación. Este comprende las técnicas de Relajación Progresiva de Jacobson, la Inoculación del Estrés de Cameron y Meichenbaum, la Desensibilización Sistemática, entre otras. El estrés tiene un componente fisiológico que debe regularse para disponer el pensamiento hacia una mejor valoración de las situaciones. El objetivo de la respiración es facilitar el control automático del estrés, en cambio, la relajación enfatiza en reconocer y eliminar la tensión corporal para retomar el equilibrio del organismo generando una sensación de bienestar.

La técnica de solución de problemas. Cuando las estrategias de afrontamiento fracasan aparece un sentimiento de indefensión que impide la búsqueda de soluciones nuevas, incrementando la ansiedad. D`Zurrilla y Goldfried en 1971, crearon esta técnica que constituye cinco etapas, partiendo de la hipótesis en la cual, ninguna situación es intrínsecamente problemática, sino lo inadecuado de las respuesta.

Comunicación asertiva y/o habilidades sociales.: Está referido a la asertividad, concepto definido por Wolpe y Lazarus (1966,1976) (citado por Del Prette, 2002. p.76) como “la afirmación de los propios derechos y expresión de pensamientos, sentimientos y creencias de una manera directa, honesta y apropiada que no viole el derecho de las otras personas”. El entrenamiento en asertividad y la promoción de la comunicación asertiva, está orientada a la mediación de las situaciones tensionantes que desencadenan altos niveles de estrés. En ocasiones, el conflicto comunicativo o la incapacidad de comunicar adecuadamente las emociones traen como consecuencia trastornos en las mismas.

Administración del tiempo. La anticipación al estrés o la aparición de problemas en la vida cotidiana, requiere de la organización mental que permite

priorizar las actividades en términos de urgencia e Importancia. La dificultad para aprovechar el tiempo adecuadamente en cualquier contexto, desemboca en periodos de tensión por la presión de tiempo insuficiente, generando agotamiento físico y mental, y en suma complicaciones a la salud.

Estos recursos de afrontamiento constituyen una ampliación de los repertorios comunes de los individuos, en el caso del contexto universitario, opciones para promover su rendimiento académico y mejorar su bienestar psicológico, teniendo en cuenta que el afrontamiento pueda ser anticipatorio o consecuente al evento estresante (Lazarus, 1975. cit. por Buendía. 1993). Por tanto, un afrontamiento exitoso tiene un efecto inoculador en situaciones futuras que fuesen problemáticas (Epstein, 1987. Ibíd. 1993), sin embargo, este debe definirse en función del conjunto de acciones y conductas para manejar las demandas estresantes independientemente de los resultados (Lazarus y Folkman, 1984). La calidad, por ejemplo, de una estrategia afrontamiento está determinada por la situación en sí, pero sus efectos a corto y largo plazo pueden variar o ser relativamente funcionales de acuerdo al objetivo de la estrategia utilizada que deberá ser de una u otra manera la adaptación.

**Programa de Intervención en Estrategias de Afrontamiento para la Adaptación
Universitaria en Estudiantes de Nivel Introdutorio UIS Socorro**

Objetivo General

Implementar un programa de intervención en estrategias de afrontamiento que contribuya a la adaptación universitaria de los estudiantes de nivel introductorio UIS-Socorro

Objetivos Específicos

Determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los grupos de estudiantes seleccionados

Establecer un plan de intervención de acuerdo con las características de afrontamiento de los estudiantes seleccionados

Implementar un programa de intervención en estrategias adaptativas de afrontamiento en los estudiantes seleccionados

Población:

262 Estudiantes nivel introductorio UIS Socorro

Muestra:

Se seleccionaron 87 estudiantes correspondientes a los grupos 2 y 5 de nivel introductorio con edades comprendidas entre los 16 y los 20 años. Para el establecimiento de un diagnóstico sobre los recursos de afrontamiento de los estudiantes, se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Instrumentos

Escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS) (Frydenberg y Lewis, 1993): permite la evaluación de las distintas formas o modos que los adolescentes utilizan para afrontar sus problemas. Se utiliza principalmente en el ámbito educativo y social. Evalúa tres dimensiones que son: Afrontamiento dirigido a la resolución de problemas. Afrontamiento en relación con los demás. Afrontamiento improductivo.

Resultados Aplicación ACS en los Grupos 2 y 5 Nivel Introductorio

Estrategia de afrontamiento	Promedio	Desviación Típica
Dirigido a la resolución del problema		
Buscar diversiones relajantes	68,2	17,5
Esforzarse y tener éxito	69,4	15,1
Distracción física	67,0	21,5
Concentrarse en resolver el problema	69,9	12,6
Fijarse en lo positivo	63,3	19,8
En relación con los demás		
Buscar apoyo espiritual	53,4	16,2
Invertir en amigos íntimos	59,6	14,7
Buscar ayuda profesional	55,3	21,4
Buscar pertenencia	61,0	14,7
Buscar apoyo social	60,6	14,8
Acción social	51,0	63,0
Afrontamiento improductivo		
Autoinculparse	51,6	19,6
Hacerse ilusiones	55,5	12,7
Ignorar el problema	35,0	13,4
No afrontamiento	36,2	13,0
Preocuparse	75,1	12,5
Reservarlo para si	56,1	18,4
Reducción de la tensión	37,1	12,8

Tabla 1. Estrategias de afrontamiento Grupo 2 Nivel Introductorio

Estrategia de afrontamiento	Promedio	Desviación Típica
Dirigido a la resolución del problema		
Buscar diversiones relajantes	68,2	17,5
Esforzarse y tener éxito	69,4	15,1
Distracción física	67,0	21,5
Concentrarse en resolver el problema	69,9	12,6
Fijarse en lo positivo	63,3	19,8
En relación con los demás		
Buscar apoyo espiritual	53,4	16,2
Invertir en amigos íntimos	59,6	14,7
Buscar ayuda profesional	55,3	21,4
Buscar pertenencia	61,0	14,7
Buscar apoyo social	60,6	14,8
Acción social	51,0	63,0
Afrontamiento improductivo		
Autoinculparse	51,6	19,6
Hacerse ilusiones	55,5	12,7
Ignorar el problema	35,0	13,4
No afrontamiento	36,2	13,0
Preocuparse	75,1	12,5
Reservarlo para si	56,1	18,4
Reducción de la tensión	37,1	12,8

Tabla 2. Estrategias de afrontamiento Grupo 5 Nivel Introdutorio.

Análisis de Resultados Aplicación ACS Grupos 2 y 5 Nivel Introductorio

Las tablas 1 y 2 refieren a las características de afrontamiento de los grupos de nivel introductorio seleccionados, en relación con el promedio y desviación típica de cada estrategia evaluada en la escala aplicada. De acuerdo con los puntajes promedios relevantes, las estrategias más utilizadas en ambos grupos refieren a “Preocuparse”, “Esforzarse y tener Éxito” y “Concentrarse en Resolver el Problema” y “Buscar Diversiones Relajantes”. Contrario a esto, las estrategias de menor acceso en el total de la muestra, de acuerdo a la desviación típica, refieren a “acción social”, “Ignorar el Problema”, “Reducción de la Tensión”, “Autoinculparse” y “No afrontamiento”.

Entre los puntajes intermedios se evidencia la orientación a las estrategias en relación con los demás, teniendo mayor relevancia “Buscar Pertenencia”. Esto permite mostrar cierta homogeneidad en los datos con respecto a la media que favorece en la interpretación general de la muestra.

Los resultados a nivel general indican que los estudiantes, en su mayoría adolescentes entre los 16 y 20 años, manejan estrategias enfocadas hacia la solución de problemas referidas en “Concentrarse el Resolver el Problema”, “Esforzarse y tener Éxito”, “Fijarse en lo Positivo”, “Buscar Diversiones Relajantes” y “Distracción Física”, estrategias adecuadas para el afrontamiento de situaciones problemáticas en el contexto universitario o bien en otros contexto como la familia, la comunidad, las relaciones afectivas, el trabajo, etc. Este resultado está relacionado con los estudios en adolescentes en la universidad en el cual predomina la orientación hacia la solución de problemas en comparación con la orientación a la emoción (Viñas, 2000), (Solís y Vidal, 2006).

Sin embargo, la estrategia predominante en la población evaluada corresponde a “Preocuparse”, considerada desde la escala aplicada como estrategia de afrontamiento improductiva, lo que llevaría a hacer necesario indagar sobre la relación entre situación-estrategia, es decir, frente a qué situaciones ésta estrategia es utilizada y cómo posibilitar la utilización de otras estrategias más efectivas.

Esta preocupación (o “Preocuparse”) se da como una actividad cognitiva y se encuentra intrínsecamente relacionada con la ansiedad y el estrés en cualquier nivel; tiene como objetivo anticipar los sucesos negativos, atendiendo un problema, tratando de encontrarles solución en la imaginación (Printer y Lev, 1940 y Bretznitz, 1971. citado por Prada, 2005). Por tanto, una exacerbación de la preocupación puede incrementar la ansiedad y el estrés, en el sentido de la búsqueda reiterativa infructuosa de soluciones, independientemente de la materialización de estas.

De acuerdo con lo anterior, el uso predominante de la preocupación como estrategia de afrontamiento en los estudiantes de Nivel Introductorio, estaría siendo interpretado por ellos, como una acción productiva y necesaria para el control de las situaciones tensionantes.

Inicialmente este hecho se puede interpretar como un perfil favorable en términos de recursos cognitivos para el afrontamiento al estrés del estudiante universitario, ya que la exigencia académica para el adolescente proveniente del bachillerato se incrementa en la universidad, frente a asignaturas como la física y las matemáticas, lo que conduce al estudiante poner a prueba su aprendizaje con miras a permanecer en la universidad, situación que genera tensión y preocupación. Sin embargo, la preocupación aprendida que funciona como hábito en un adolescente

dentro de un contexto exigente, mantendrá una tendencia a incrementar la ansiedad, el estrés y en suma, malestar físico y mental.

Además, estos recursos cognitivos (de afrontamiento) ya identificados en la población, no dan evidencia sobre la efectividad de los mismos, lo que genera una hipótesis en referencia a que si estas estrategias orientadas a los problemas, en el caso de no ser efectivas, incrementen la tendencia a “preocuparse” estableciendo un círculo vicioso improductivo en su totalidad; hipótesis que puede ser verificada en los resultados académicos y en el bienestar psicológico durante y al finalizar el periodo académico. A su vez, estas estrategias de afrontamiento resaltan los recursos individuales que los que puedan proporcionar las demás personas, es decir en el afrontamiento en relación con los otros.

Los puntajes intermedios (30 - 50) reflejados en los promedios de las tablas indican el uso esporádico del afrontamiento social mas aún en el “apoyo espiritual” y en la “acción social”, esta última como una forma de afrontamiento grupal. La “búsqueda de pertenencia” que puede ser explicada por la conformación de subgrupos en las aulas de clase o en la universidad, para la realización de actividades académicas, y en la generación de grupos naturales, resalta entre las estrategias de afrontamiento social, mas no constituye una constante en los estudiantes evaluados.

En comparación, las estrategias de afrontamiento improductivas además de “Preocupación”, muestran puntajes similares a las estrategias de afrontamiento social. Las estrategias de “autoinculparse”, “hacerse ilusiones” y “reservarlo para si” indican también una utilización regular de estas conductas en la mitad de la población evaluada. Así mismo, estos puntajes promedio hacen referencia a perfiles individuales considerados como críticos en términos del estilo general del estudiante,

entre los que se identificaron veinte casos; generando un indicador importante en términos de salud mental de los estudiantes seleccionados. La probabilidad de que el número de casos aumente o disminuya, estaría relacionada con el éxito académico y las situaciones personales acontecidas en el transcurso del semestre, en tal caso, las estrategias de afrontamiento poco efectivas podrían ser sustituidas por otras no favorables para la salud del estudiante.

En síntesis, el acervo de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nivel introductorio está orientado hacia la resolución de problemas ya sea desde lo individual o en la pertenencia a grupos; orientación dada en función de la preocupación, asumida esta como un elemento motivador y necesario para el afrontamiento de las situaciones académicas que generen tensión emocional (como el estrés académico) y que vistas en conjunto estas estrategias, entendidas como acciones y pensamientos, no son evaluadas individualmente en términos de su efectividad, lo que conlleva al uso reiterado de los recursos personales incrementado el grado de tensión ante la dificultad de resolución.

Esto indica también que se maneja un enfoque racional y lineal ante las situaciones de estrés, es decir que se actúa desde lo práctico, lo usual (en el sentido de lo esperado culturalmente) y lo uniforme frente a la manera de afrontar el estrés, por ejemplo, frente a la presentación de exámenes y trabajos finales o ante las bajas calificaciones. De ahí que, acondicionar la cognición en el aprendizaje y generar diversidad de recursos personales para afrontar situaciones de la vida universitaria ofrece una mejor adaptación y resolución de las mismas, lo que incide directamente en la autoestima y en el desempeño académico y social.

Actividades Implementadas en el Programa de Intervención en Estrategias de Afrontamiento para la Adaptación Universitaria

Actividad No 1: *Tensión psicológica*

Objetivo

Reconocer los procesos de ansiedad y estrés en relación con sus características fisiológicas, psicológicas y formas de manifestación de ambos.

Población: 76 estudiantes nivel introductorio grupos 2 y 5

Palabras clave: Ansiedad, Estrés, Estrés académico.

Procedimiento

1. Ejercicio de simulación: Se creará una situación para generar tensión en el grupo: Se le pedirá a una persona del grupo con anticipación que colabore en la creación de la situación. Esta persona iniciará una discusión fuerte con el coordinador de la actividad, de tal forma que el grupo se sienta incomodo e intencionado de acuerdo a la anterior situación también simulada. El coordinador indicara al estudiante en que momento de la actividad actuará.
 - a) Situación 1: se realizará una evaluación sobre un tema, la cual tiene puntaje agregado al parcial de una asignatura, las preguntas son complejas y se resuelven en grupos de 3.
 - b) Situación 2: luego de 5 minutos de estar realizando el examen el coordinador da la orden al estudiante para que actúe por un tiempo de 2 minutos o hasta que el grupo se muestre tensionado (Definido por el coordinador de la actividad)

c) Situación 3: el coordinador detiene la situación y realiza un control de la situación (explicando asertivamente que todo se trata de un ejercicio psicológico) para acondicionar el grupo al tema a trabajar

2. Conceptualización grupal: Se desarrollarán los conceptos de ansiedad y estrés a partir del material entregado el cual será trabajado por grupos en forma de exposición (Anexo1).

3. Evaluación de la Actividad y cierre.

4. Preguntas de Evaluación

¿Qué tipo de situaciones en la universidad pueden generar ansiedad en un estudiante?

¿Qué tipo de acciones emprendería ud. para manejar la ansiedad en estas situaciones?

¿Qué tipo de situaciones en la universidad pueden generar estrés en un estudiante?

¿Qué tipo de acciones emprendería ud. para manejar el estrés en estas situaciones?

Discusión

La realización de un ejercicio de simulación para generar tensión grupal permitió la comprensión de los conceptos de ansiedad y estrés, para algunos estudiantes denominada como miedo, enfado y “nervios”, en el momento en que la situación era experimentada. La situación simulada ofrecía al individuo dos posibilidades: Una actitud pasiva de impotencia o una acción contundente para

detener la situación. El estilo de respuesta pasiva fue más evidente en las mujeres, mientras que los hombres fueron más activos desde lo verbal.

La situación simulada de examen en ambos grupos, dio una clara muestra de la tensión que genera especialmente cuando es inesperada o sobrepasa el conocimiento del estudiante. Por consiguiente, se manifestaron conductas de malestar, incomodidad y enfado. Esta situación tiene relación con lo que para el estudiante, desde su vida universitaria, son factores de estrés y ansiedad, las cuales refieren, desde lo académico, la presentación de exámenes (antes y durante), el no entendimiento de asignaturas, las exposiciones y trabajos y el bajo rendimiento académico; desde lo socio-afectivo, los conflictos entre compañeros y docentes, las rupturas de pareja, estar lejos de la familia y el “sentirse solo”.

Las acciones realizadas para afrontar tales situaciones implican las actividades de esparcimiento, el deporte, procurarse autoconfianza y autocontrol, las relaciones sociales (hablar con alguien, estar con los amigos), el consumo de cigarrillo, dormir, repasar temas vistos en clase y hablar con la familia. No obstante, las respuestas más frecuentes en los estudiantes están relacionadas con los exámenes y trabajos, la afectación por la distancia familiar y los conflictos en las relaciones interpersonales. Estas situaciones convergen en las estrategias de afrontamiento identificadas como “Preocuparse” “Buscar Diversiones Relajantes” y “Buscar Pertenencia”. No obstante, la conceptualización de la ansiedad y el estrés, sostuvo un aporte importante para el grupo, en cuanto a que se clarificaron los estados emocionales, se identifican sus causales y de qué manera suelen manejar tales estados.

Actividad No 2: Técnicas de Respiración y Relajación.

Objetivo

Proporcionar estrategias prácticas para el manejo de la ansiedad y estrés en situaciones que los estudiantes consideren en su vida universitaria.

Población: 62 estudiantes de Nivel Introductorio Grupos 2 Y 5

Palabras clave: Tensión mental, Relajación corporal y mental, Ansiedad ante los exámenes.

Procedimiento

Para un mejor desempeño en la actividad se divide en dos grupos de 12 a 15 estudiantes. Se realiza la actividad en un ambiente silencioso y amplio. Se utiliza música de fondo instrumental.

Fase 1

Ejercicios de Respiración:

- a) Indicaciones: Acostados boca arriba y con la mayor comodidad posible. Puede sugerirse desprenderse de accesorios o aligerar las ropas. Tratar de mantener la atención en la respiración, en silencio.
- b) Aplicación de Ejercicios: 1. Inspiración Abdominal. 2. Inspiración abdominal y ventral. 3. Inspiración abdominal, ventral y costal. 4. Respiración – Espiración.

Relajación Progresiva

- a) Indicaciones: establecer la secuencia en cada parte del cuerpo, 1.Tensión-respiración. 2. Mantenimiento de 1 por 5 segundos y, 3. Espirar-relajar por 5 segundos.

- b) Progresión: 1. Brazos, 2. Pecho, 3. Estomago, 4. Abdomen y cintura, 5. Piernas, 6. Cara (cejas, ojos, boca, cuello, hombros)
- c) Realizar 3 respiraciones profundas y pedir que se levanten lentamente.

Relajación Mental

- a) Indicaciones: Sentados cómodamente con los ojos cerrados, establecer una respiración completa y regulada.
- b) Aplicación de ejercicios: 1. Centrar la atención en los latidos del corazón. 2. Centrar la atención en el pulso de todo el cuerpo. 3. Dejar pasar todo los pensamientos e ideas. 4. Visualice una Imagen agradable y relajante. 5. Realice 3 respiraciones profundas y abra los ojos.

Fase 2: Retroalimentación de la actividad y entrega de material “Como prepararse adecuadamente ante los exámenes” (Anexo 2).

Preguntas de Evaluación.

- 1. Durante y después de haber realizado los ejercicios de respiración y relajación como se sintió?
- 2. Encontró dificultades para llevar a cabo algunos ejercicios ¿Por qué?
- 3. el aprendizaje de estos ejercicios de que manera contribuye en las situaciones cotidianas, especialmente en la universidad?

Discusión

La realización de los ejercicios de respiración y técnicas de relajación mental, tuvieron una favorable receptividad de los estudiantes, sin embargo, un número importante de estudiantes manifestó encontrar dificultades para realizar los ejercicios,

a nivel de concentración lo cual generó en algunos estudiantes la suspensión del ejercicio. Las razones que manifestaron los estudiantes en cuanto a las dificultades en el ejercicio se relacionaban, con el cansancio físico, dificultad para seguir las instrucciones, preocupaciones personales actuales. No obstante, en los dos grupos intervenidos la mayoría de los estudiantes manifestaron haberse sentido relajados por los ejercicios y consideraron importante la necesidad de realizar algunos de estos ejercicios para la presentación de exposiciones y exámenes.

Para los estudiantes las preocupaciones personales ya sean de tipo académico, familiares o afectivas implican cierta tensión mental, en el esfuerzo por tratar de entender el problema o por lograr solucionarlo, lo cual conduce a la disminución de la capacidad de concentrar su atención en estas y otras actividades cotidianas. Este aspecto podría estar relacionado con las estrategia de afrontamiento “Preocuparse” identificada con mayor índice en ambos grupos, debido a que los esfuerzos mentales de comprensión y búsqueda solución del problema cuando son inútiles generan frustración y tensión en el individuo, por tanto se muestra como un afrontamiento improductivo enfocado solo en la situación.

Actividad No 3: *Pensamiento Adecuado: Resolución de Problemas*

Objetivo

Incentivar el pensamiento crítico y estratégico a través de la técnica de solución de problemas

Población: 80 estudiantes del nivel introductorio grupos 2 y 5

Palabras clave: Pensamiento crítico, Pensamiento estratégico, Técnica de solución de problemas, Estrategias de Afrontamiento.

Procedimiento

1. Presentación del tema: Se realiza una Conceptualización acerca de la diferenciación del pensamiento lineal y el crítico. El primero considerado como enfocado hacia la vivencia del problema y búsqueda de soluciones inmediatas y el segundo como un pensamiento de carácter amplio que considera las alternativas ante un fenómeno particular, predomina lo estratégico y esta orientado hacia la solución.
2. Actividad: Presentación de 3 videos de “Mr Bean” (Laundry, Swimming Pool, Take an Exam)
3. Actividad 2: Entrega del material que muestra la técnica de solución de problemas (Anexo 3). Se le indica que el ejercicio debe realizarse personalmente y de manera honesta. Posteriormente se explica cada paso de la técnica mediante un ejemplo desarrollado por el psicólogo.
4. Evaluación y cierre: la evaluación de la actividad se realiza posterior a la actividad. El psicólogo revisará los ejercicios personales de cada estudiante y hará una retroalimentación grupal de lo revisado.

Discusión

El enfoque de resolución de problemas como estrategia de afrontamiento está dirigido a desarrollar un pensamiento crítico y objetivo frente a las problemáticas personales. La aplicación de la técnica implica un ejercicio continuo para su real efectividad. No obstante, el iniciar una técnica permite ilustrar los modos de pensamiento particular ante las preocupaciones y cuáles de estas merecen ser consideradas problemáticas.

El ejercicio desarrollado en los estudiantes muestra una similitud en las situaciones problemáticas, las cuales están referidas a la familia, la afectividad y el desempeño académico. Las alternativas de solución realizadas y propuestas por los estudiantes evidencian una inclinación hacia el afrontamiento improductivo, es decir, en la tendencia a preocuparse, reservarse los sentimientos para sí, hacerse ilusiones de resolución de las situaciones, ignorar la situación, así como no afrontar la misma. En contraste, se toman también, como alternativas, el fijarse en los aspectos positivos del suceso, buscar apoyo espiritual, pertenecer a grupos y esforzarse en resolver el problema.

Los aspectos esenciales de la técnica de solución de problemas se centran en la definición adecuada de la situación y la capacidad de generar diversidad de soluciones alternativas. Sin embargo, estos dos aspectos tuvieron la mayor dificultad entre los estudiantes debido a la persistencia del juicio valorativo de la situación y en la redefinición del problema u orientación equívoca del aspecto problemático. La generación de ideas alternativas fue limitada a pesar de la indicación de producir al menos diez alternativas, de hecho, los estudiantes evidenciaron ser más ideáticos frente a las situaciones ajenas que a las propias, incluso más propositivos a nivel oral y grupal que a nivel escritural y personal. En relación con lo anterior, motivar el desarrollo de una orientación hacia el pensamiento crítico y estratégico posibilita procesos claros de adaptación, el trámite adecuado de las situaciones cotidianas que afectan al estudiante universitario y el desempeño académico adecuado.

Actividad No 4: *Pensamiento Adecuado: CÓmo manejar lo pensamientos*

negativos

Objetivo

Proporcionar estrategias para el manejo de pensamientos predisponentes a la ansiedad y estrés.

Población: 79 estudiantes del nivel introductorio grupos 2 y 5

Palabras clave: Pensamiento negativos, Ansiedad y Estrés, Estrategias de Afrontamiento.

Procedimiento

1. Presentación del Tema: Se realiza una conceptualización de la función de los pensamientos en el comportamiento, específicamente en la aparición de ansiedad y estrés, de acuerdo con el siguiente esquema.

Estímulo ambiental = activación fisiológica = pensamientos negativos =

Emoción dolorosa = Estrés

Estímulo ambiental = pensamientos negativos = activación fisiológica =

Emoción dolorosa = Estrés

2. Base Preguntas 1: Los estudiantes escriben en una frase “*¿Cuál es el problema o dificultad personal que más le ha afectado en su vida?*” (entiéndase personal, en relación con su manera de ser, temores, conflictos). Luego, responde un cuestionario para indagar sobre aspectos generales del problema o dificultad.
3. Base Preguntas 2: Una vez terminado la primera base de preguntas, se les entrega un cuadro sobre los diferentes tipos de pensamientos automáticos. Se les piden que con base al cuadro detecten en sus respuestas los pensamientos

automáticos (Anexo 4). Una vez detectados se les entrega la segunda base de preguntas que se orientan a la confrontación del pensamiento automático para poder invalidarse. Se trata de un ejercicio personal y escritural que deberá ser reforzado en actividades posteriores.

4. Evaluación y cierre.

Discusión

El ejercicio personal realizado en la actividad consideró la importancia de la privacidad del mismo ya que las bases de preguntas implican preguntas directas sobre aspectos percibidos como problemáticos y no resueltos para el estudiante. Frente a la definición de la dificultad personal y sus características, se evidenció la resistencia de algunos estudiantes al ejercicio en relación con abstenerse de escribirlo o considerar no tener ninguna dificultad. Sin embargo, las dificultades manifestadas en la mayoría estaban relacionadas con problemas familiares (conflictos con los padres), e inseguridad personal (miedo a hablar en público, mejorar el aspecto físico, falta de motivación al estudio, no tener amigos, dificultad para conseguir pareja y falta de estima personal).

Frente a esto, la segunda parte del ejercicio permitió la confrontación de lo escrito con los ejemplos de pensamientos negativos. Es decir, que en el discurso elaborado por los estudiantes acerca de sus dificultades, se hallaron tipos de pensamientos automáticos; entre los más recurrentes “sobregeneralización”, “culpabilidad” y “razonamiento emocional”, lo que explica la aparición de algunas estrategias de afrontamiento improductivas como “autoinculparse”, “preocuparse” en la evaluación realizada en ambos grupos de estudiantes. Esto conduce a la

importancia del control cognitivo-emocional de las situaciones estresantes y la utilización de estrategias para el afrontamiento, en este caso en la vida universitaria y en sus periodos de mayor tensión (exámenes y exposiciones).

Así mismo, la identificación de este tipo de pensamientos como estrategia o recurso, procura una posibilidad para fortalecer la autoconfianza del estudiante. Cuando este último da cuenta de lo negativo de sus ideas, inicia desde ahí su proceso de cambio de pensamiento y una actitud más analítica frente a sus formas de afrontamiento emocional.

Actividad No 5: *Comunicación Asertiva*

Objetivo:

Promover la Comunicación Asertiva como estrategia social de afrontamiento

Población: 82 estudiantes de nivel introductorio grupos 2 y 5

Palabras clave: Comunicación Asertiva, Estilos de comunicación, Estrategias de Afrontamiento.

Procedimiento

1. Presentación del tema
2. Presentación del Concurso “Asertivamente”

Esquema de la actividad: Se formarán 5 grupos. Cada grupo tendrá una hoja en blanco, un lápiz y dos casos los cuales tendrán que dramatizar frente a los otros grupos. Cada grupo prepara la dramatización de 1 caso por la primera y segunda ronda. Se eligen Máximo 4 persona por dramatización.

Primera parte: Respuestas Asertivas

Instrucciones

- a) leer el material suministrado (Anexo 5) y preparar las dramatizaciones
- b) Prestar atención a la dramatización, luego entre el grupo sugerir una respuesta asertiva antes de 60 segundos
- c) el orientador la recibirá y la calificará de acuerdo a su grado de acierto. Los puntajes son 1 (mala), 2 (regular), 3 (buena)

El mayor puntaje es 20 puntos.

Segunda parte: mantener una conversación

Se selecciona una persona por grupo, para iniciar una conversación con alguien de otro grupo. El punto por la conversación está en la capacidad de profundizarla o hacerla agradable, calificación que dará el orientador. La persona que falle dará paso a otra persona de otro grupo, y así sucesivamente. 1 ronda. Valor: 5 puntos

Gana el equipo con mayor puntaje el cual recibirá un premio.

3. Evaluación de la actividad y cierre

¿Después de Realizar la actividad como considera su manera de comunicarse?

¿En qué situación de la vida universitaria conviene ser asertivo?

¿Qué aprendizaje se lleva ud. de esta actividad?

Discusión

Se evidenció una diferencia importante en los dos grupos de Nivel Introductorio, tanto en la manera de comprender el tema como en la capacidad y agilidad mental de elaborar una respuesta asertiva ante los casos dramatizados. A nivel general el ejercicio mental que implicaba la actividad permitió la reflexión del

estudiante ante su estilo comunicativo, de los cuales se indicaron más estilos de comunicación pasiva y pasivo-agresiva, que asertivos.

Para el grupo 5 las respuestas asertivas fueron más claras y eficaces lo que generó mayor comprensión del tema y evidenció la fortaleza de los estudiantes en las estrategias de comunicación asertiva. Por el contrario, el grupo 2 mostró dificultades en la elaboración de respuestas asertivas en relación con la calidad del lenguaje (palabras utilizadas) y en la interpretación de las situaciones dramatizadas. Esta observación, permitió contrastar las condiciones del grupo en relación con los perfiles bajos de estrategias de afrontamiento evaluados en algunos estudiantes, lo que evidenció un grupo orientado a la solución racional de los problemas pero con dificultades en la comunicación asertiva y otras habilidades sociales.

No obstante, en ambos grupos, durante el ejercicio, se logró el cambio de una respuesta de descarga emocional (que se utilizaba inicialmente) a una respuesta asertiva, a partir de las retroalimentaciones del psicólogo. Las dificultades en las respuestas iniciales estaban en la utilización de discursos que buscaban incrementar la tensión a partir del comentario irónico, la advertencia, la crítica y la ofensa. Así mismo, estas respuestas se hacían más claras en los casos que ilustraban situaciones del hogar y de amistades que generan tensión. Sin embargo, el desempeño de la respuesta era grupal y no individual, debido al tamaño del grupo, lo cual hace importante incentivar más espacios para el trabajo individual en el fortalecimiento de estas habilidades sociales para una mejor adaptación en el proceso educativo y personal del estudiante adolescente.

Actividad No 6: *Comunicación Asertiva (afectivo-emocional)*

Objetivo:

Incentivar la Comunicación Asertiva y la expresión adecuada de sentimientos y emociones como estrategia de afrontamiento

Población: 82 estudiantes de nivel introductorio grupos 2 y 5

Palabras clave: Comunicación Asertiva, Comunicación Emocional, Expresión de Afecto, Estrategias de Afrontamiento.

Procedimiento

1. Presentación del tema.
2. Actividad de juego de roles: el psicólogo dramatizará 3 casos de diferente estado emocional o afectivo: Enfado, Tristeza, Preocupación. En 5 grupos, cada uno de estos elegirá una persona que dramatice la respuesta emocional o asertiva adecuada para la situación. Los grupos tendrán 2 minutos máximo para elaborar la respuesta. Estas últimas serán retroalimentadas por el psicólogo al finalizar la dramatización.
3. Retroalimentación y Cierre.

Discusión

La comunicación afectivo-emocional implica un proceso de comprensión de las propias emociones y las de otros ante una situación determinada por lo cual la calidad de la interacción favorecerá o empeorará la situación y la relación. Durante el ejercicio realizado en ambos grupos se distinguió la capacidad para poder interpretar los sentimientos de la persona afectada, así como elaborar preguntas en relación con

la causa de tal situación, aunque las respuestas afectivo-emocionales no fueron lo suficientemente asertivas y por el contrario más bien compasivas.

Se evidenciaron dificultades a nivel verbal (en la búsqueda de palabras adecuadas) y no verbal (en el contacto físico, el cual no ocurrió). A partir de esto, para los estudiantes el tipo de respuesta afectiva o emocional que puedan dar, está medida según ellos, por el tipo de persona implicada, la intensidad del suceso y el tipo de colaboración que puede prestar. Además, las situaciones de tensión emocional y afectiva de los estudiantes se viven individualmente, con base a un imaginario rígido del estudiante universitario como ser independiente y autónomo, de ahí que en las situaciones de la universidad ya sea de tipo social o académico, manifestaron tener pocos espacios para la expresión de emociones y sentimientos sobre su corta experiencia universitaria.

Este factor está en función de la confianza prematura con los nuevos compañeros de universidad contrastada con la exigencia académica, lo que puede conllevar a algunos estudiantes (poco habilidosos socialmente) al aislamiento emocional y a utilizar estrategias de afrontamiento improductivas como reservarse para sí los sentimientos, el autoinculpamiento y la preocupación, las cuales tuvieron puntajes relevantes en la evaluación de estos grupos de estudiantes, así mismo la posibilidad de prácticas de hábitos no saludables como el consumo continuado del alcohol y el cigarrillo.

Actividad No 7: *Manejo del tiempo*

Objetivo

Incentivar el uso adecuado del tiempo a través de la organización y planeación mental como recurso de afrontamiento ante situaciones cotidianas que generen tensión.

Población: 40 estudiantes de Nivel Introductorio grupos 2 y 5

Palabras Clave: Manejo del Tiempo, Urgencia vs. Importancia, Organización y Planeación mental, Pensamiento estratégico

Procedimiento

1. Presentación del tema
2. Actividad: *la torre de pitillos*. En 3 grupos, competirán por construir la torre más alta y que utilice la menor cantidad de pitillos en un tiempo de 20 minutos. La torre construida debe sostenerse por si sola, si estar sujeta a ninguna superficie. Materiales: cinta adhesiva y pitillos. Tiempos: planeación (10 min.) construcción (20min) cierre (5 min.)
3. Presentación conferencia: manejo del tiempo. Se desarrollan los conceptos presentados en las diapositivas
4. Retroalimentación y cierre.

Discusión

La Organización del tiempo en los procesos académicos es una estrategia esencial para augurar un rendimiento académico adecuado, sin embargo, este recurso es cada vez menos usado por los estudiantes que vienen de la secundaria a la universidad, lo cual genera tensiones, preocupación, ansiedad y estrés en los primeros

periodos académicos. La planeación de actividades, específicamente, la elaboración de un programa de estudios no solo ya incentiva un aprendizaje desde el pensamiento estratégico (como anticipatorio), sino que permite el manejo del proceso formativo del estudiante en función de su responsabilidad y autorregulación de acuerdo a sus metas, funcionando claramente como una estrategia de afrontamiento.

Para los estudiantes de nivel introductorio el manejo del tiempo está condicionado por la cantidad de actividades emergentes en el día a día y no por la consecución de actividades preestablecidas. En un sentido práctico, se destinan horas de estudio y horas de clase sin evaluar la calidad de ambos; horarios que pueden variar de acuerdo a lo emergente.

Por otra parte, se manejan expectativas altas sobre el rendimiento como motivadores personales determinantes y esenciales para el logro académico (“Esforzarse y tener éxito” y “Hacerse ilusiones”), lo que convierte al tiempo de estudio en un espacio de tensión y preocupación, cuando éste se utilice o no. Las estrategias personales de los estudiantes en relación con la administración del tiempo y la organización personal para la vida universitaria se dan en el contexto grupal (grupo de amigos, grupos de estudio o grupo de clase), así mismo, el apoyo social en momentos de tensión promueve un estado de seguridad y confianza personal.

Este hecho fue claramente evidenciado y verbalizado por los subgrupos que realizaron la actividad, en cuanto que los subgrupos, que entre miembros se conocían mejor como equipos o como amigos, obtuvieron mejores resultados en la construcción de torres de pitillos en comparación con los subgrupos conformados al azar. La actividad permitió concienciar el papel de la planeación grupal como reflejo de la planeación individual en la consecución de metas, así como las expectativas y

recursos personales ante las situaciones. La torre construida por los grupos sirvió como ejemplo para reflexionar sobre las vicisitudes de la universidad desde lo social y académico, y cómo en esta se pueden generar estrategias adecuadas para el manejo emocional.

Actividad No 8: *Autoconocimiento y Autoconfianza*

Objetivo

Proporcionar un espacio reflexivo para el conocimiento personal como estrategia para el fortalecimiento del yo.

Población: 25 estudiantes de Nivel introductorio grupos 2 y 5

Palabras Clave: Autoconocimiento, Autoconfianza, Conciencia del Aquí y Ahora, Coherencia Emocional.

Procedimiento

1. Presentación del Tema: Se realiza un encuadre grupal para la realización del taller. El grupo debe acatar ciertas pautas que el psicólogo dará al inicio del mismo. Se explican los objetivos del taller y su contenido.
2. Realización del Taller:

Ira parte: preparación grupal

“Los despistados” tiempo: 10 min.

Al ritmo de una canción el grupo debe bailar ligeramente dando vueltas por el salón, cuando la música se detenga rápidamente deberán buscar una pareja tomándose de una parte del cuerpo (que puede variar). El que quede solo deberá presentarse.

Pueden repetirse las parejas. Luego se pasa a jugar por tríos y cuartetos. Lograr que todos sean presentados.

2 parte: conciencia del aquí y ahora

- a) Realizar la respiración completa
- b) Realizar ejercicio de concentración: atención en los latidos del corazón
- c) Realizar ejercicio de concienciación: una vez el anterior; centrar atención en sensaciones internas (respiración, tensión, movimientos, temperatura); sensaciones externas (sonidos del entorno, tacto, olor); sensación del pensamiento (ideas, recuerdos, futuros)

3 parte: expresar emociones – contacto

- a) Mostrar emociones: en parejas, se van a fingir las emociones (alegría, ira, tristeza, miedo, desprecio) deben exagerar, no pueden utilizar palabras pero si gesticulaciones.
- b) Definición personal: en la misma situación se dirán el uno al otro:

“Lo que mas me gusta de mi es...” “Lo que no me gusta de mi es...”

“Lo que me gusta de mi vida es...” “Lo que no me gusta de mi vida es...”

“En estos momentos me siento como....” “desearía sentirme como....”

“De mi vida siento yo miedo de...” “De mi vida estoy seguro de...”

4 Parte: autoconfianza

Caída libre: cada uno realizara una caída libre para que el grupo lo reciba en sus brazos. Cerrando los ojos. Antes de caerse. Debe pensar en sus temores de los cuales quiere liberarse para ganar fortaleza personal. Debe despedirse con una frase que quiera decir para si mismo.

5. Reflexión grupal y cierre.

Discusión

Las actividades de grupo que implican un contenido emocional propician un espacio para el reconocimiento de las emociones propias en referencia con las de los otros, haciendo de este un proceso de aprendizaje para mejorar la calidad de las relaciones. Frente a ello, el autoconocimiento se da como la capacidad de comprender y reconocer las emociones, temores y cualidades personales ante las situaciones; tiende a ser un proceso continuo e intrincado y no suele darse cotidianamente en la mayoría de las personas. A su vez, la autoconfianza, que parte del autoconocimiento, da la medida de las acciones posibles en el aquí y ahora (desde el enfoque Gestalt) como responsables de las decisiones que repercutirán en el futuro.

Por tanto, una experiencia emocional, deslinda algunos aspectos de la individualidad y confronta para reevaluar cognitivamente las situaciones cotidianas que se consideran problemáticas. La confrontación de la emoción y el reconocimiento de la responsabilidad conductual fueron los aspectos relevantes en los estudiantes de nivel introductorio que hicieron parte de la actividad, hecho que contrasta con lo usualmente recurrido para proporcionarse motivación y autoconfianza representadas en la “Búsqueda de Apoyo Espiritual” y el “Fijarse en lo Positivo” como estrategias de afrontamiento que suelen estar situadas con base en lo externo y no en las emociones o necesidades actuales.

Los momentos de intervención establecidos en el taller posibilitaron respuestas al inicio superficiales, para luego dar cabida elementos personales sobre los temores personales. En algunos estudiantes la confrontación se centró en el pasado como “asuntos inconclusos” que obstaculizan las actividades del presente (la universidad), lo que conllevan a la inestabilidad emocional, la pérdida de la

autoconfianza y en consecuencia problemas académicos. Estos casos puntuales configuraron la reflexión grupal sobre la importancia del actuar presente y la conciencia del mismo, no como una situación repetitiva sino como el espacio de toma de decisiones adecuadas a partir de los recursos propios, internos y externos, que permitirán afrontar las situaciones problemáticas.

Resultados Actividades

El desarrollo de las actividades, pretendía en su totalidad, generar un impacto psicoeducativo, en la sensibilización y conocimiento de los conceptos y temáticas trabajados, así como en el reconocimiento a través de las experiencias dentro de las actividades.

Entre los grupos, se hizo comprensible la diferenciación entre la ansiedad y el estrés, en tanto concepto y sintomatología, puesto que se hizo experiencial el reconocimiento de las situaciones de tensión académica y cómo ellos suelen reaccionar frente a las mismas.

Sin embargo, el reconocimiento de la tensión no la alivia, más si es un paso para la misma. Entre los estudiantes la dificultad se sitúa en la incapacidad para relajarse voluntariamente, es así que la instrucción de algunas técnicas de relajación fueron tomadas como un aprendizaje de alternativas prácticas para situaciones académicas, como exámenes, exposiciones, etc.

En la solución de problemas se evidencia la limitada recursividad para generar alternativas de solución, así como en la dificultad para el aprendizaje de la técnica en cuanto a que conduce a ser crítico de si mismo. Ante los problemas de interés personal, la autocrítica es resistente en los estudiantes, no obstante, se reconoció que

los pensamientos disfuncionales, mediaban algunas ideas actuales sobre el estudio y la familia, generando las preocupaciones que sentían cotidianamente y la dificultad para poder detectar estos pensamientos por si mismos.

La sensibilización frente a los estilos comunicativos también ejerció un impacto educativo, en cuanto que se diferencian las formas de interacción adecuadas de las inadecuadas, propiciando tal diferenciación desde la experiencia en la actividad. La queja y la descarga emocional están predispuestas a las respuestas de los estudiantes en situaciones cotidianas de la universidad, sin embargo, fueron elementos claves para motivar una mejor comunicación y desarrollar un trabajo continuo posterior.

Por ultimo, el impacto de la experiencia en la actividad generó espacios de reflexión individual en el estudiante. La confrontación de la emoción funcionó como estrategia esencial para el afrontamiento de problemas de tipo afectivo que influye en otras áreas, como la académica y la económica. Al final del proceso realizado en las actividades, la reflexión individual estuvo centrada en la responsabilidad conductual de las acciones y la sensibilización por incentivar un pensamiento crítico fue más evidente. Por tanto, desarrollar un trabajo continuo en torno a la generación de recursos de afrontamiento a las situaciones permite el aprendizaje de estos, promoviendo la autocritica y con un impacto mayor en el objetivo de facultar al estudiante adolescente en la importancia de mantener una salud mental.

Actividades Complementarias en el Área de Psicología

Actividades Formación a Tutores PAMRA (Programa de Acompañamiento para la Mejora del Rendimiento Académico)

Actividad No 1.

Título: La Naturaleza Y Formación Del Aprendizaje.

Objetivo:

Proporcionar conocimientos en relación con el aprendizaje desde la perspectiva teórica piagetiana, como herramienta para el proceso pedagógico realizados por los tutores

Incentivar a través de la propia experiencia de formación de tutores la aplicación de la temática desarrollada en los procesos tutoriales.

Referentes conceptuales.

La realización del acompañamiento en tutorías merece de la fundamentación sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje así como de su aplicación pedagógica en la función de orientación académica, teniendo en cuenta que la labor del tutor está dirigida a facilitar el proceso de aprendizaje. Álvarez y González (2005) refieren a la tutoría como un asesoramiento entre iguales, que ayuda a los estudiantes que inician sus estudios a resolver problemas relacionados con su formación. Esto conlleva en el tutor una función de gestor práctico del conocimiento sobre sus áreas y sobre el “bloqueo” experimentado por el estudiante. Ante esto, Piaget postula que el conocimiento es el resultado de un proceso de interacción dialéctica, de interacción recíproca del sujeto cognoscente con el objeto de conocimiento. Sin embargo a pesar

de esta interacción, el sujeto domina la relación ya que el sólo puede conocer la realidad a través de sus esquemas. El conocimiento o aprendizaje se toma como construcción y se produce a partir de un conflicto en el pensar de orden lógico-afectivo en los procesos de pensamiento (asimilación –acomodación) cuando se hace consciente la dificultad o el error y el sujeto se esfuerza intelectualmente por superarla, proceso denominado según Inhelder y Piaget (1985) como *abstracción selectiva*. Teniendo en cuenta estos elementos la orientación y enseñanza de habilidades para el pensamiento podría ser mas efectiva en términos de resolución de problemas.

Población: 15 Estudiantes tutores Pamra

Procedimiento

1. Presentación del tema e información conceptual
2. Actividad grupal : la lleva de colores: Teniendo en cuenta el Test de Stroop se realizara el juego por medio de carteles con nombres de colores diferente al enunciado. Por medio de un balón se cederá el turno a “llevarlo” de acuerdo a un instrucción que indica que color de letra o papel debe poseerlo. La persona que se equivoque será sancionado con el mismo balón, de tal manera que evite confundir los colores.
3. Reflexión grupal.
 - ¿ Que relación muestra el juego con la temática tratada?
 - ¿ De que manera en la actividad se experimenta el conflicto cognitivo?

¿ De acuerdo con la actividad que será lo primordial en el aprendizaje y en las tutorías?

Actividad No 2

Título: Habilidades de Pensamiento: Análisis, Relación, Razonamiento Analógico

Objetivo

Desarrollar los conceptos en relación a la importancia del aprendizaje de habilidades de pensamiento como estrategias pedagógicas para las tutorías académicas.

Conocer los procesos implícitos en las habilidades de pensamiento referentes al análisis, relación y razonamiento analógico mediante su aplicabilidad.

Población: 12 Estudiantes tutores Pamra

Referentes conceptuales

Las habilidades de pensamiento están directamente relacionadas con la cognición la cual realiza los procesos de conocer, recoger, organizar y utilizar el conocimiento. No obstante este conocimiento puede ser semántica o procedimental, en términos de lo que sabe entender y lo que sabe hacer o utilizar. El pensamiento como consecuencia del aprendizaje continuo en la vida cotidiana, esta constituido de cientos de procesos que son utilizados en función de las problemas que esta presenta. En los procesos educativos estos procesos y operaciones son naturalizados para convertirlos en procedimientos mentales utilizados para el aprendizaje, en cierta medida inconscientemente. La habilidad de pensamiento que resulta de la práctica del

procedimiento es la que nos permite observar el procedimiento en si mismo y utilizarlo para el aprendizaje o resolución de problemas. Es entonces la facultad de aplicar el conocimiento procedimental en relación con la aplicación, evaluación y mejora del proceso, es decir de lo que se piensa y se hace. Existen diversas habilidades a su vez interdependientes; la habilidades de análisis (observar, identificación, clasificación, descripción,) son necesarias para las de relación (comparar, sintetizar, explicación, representación) y ambas para el desarrollo de analogías, esta ultima como un proceso de abstracción inductivo-deductivo de carácter divergente en el pensamiento, por tanto el desarrollo de habilidades de pensamiento en los proceso de aprendizaje contribuye a su efectividad aun mas en asignaturas que se enmarquen en el uso del razonamiento lógico-matemático

Procedimiento

1. Conceptualización sobre las habilidades de pensamiento: Análisis, Relación, Analogías
2. Ejercicios de Aplicación Análisis y Relación y Analogías Forzadas (Anexo 7)
3. Reflexión:
 - a) Como se pueden evidenciar estas habilidades en los estudiantes que asisten a las tutorías?
 - b) En cual de las habilidades se estarían presentando mayor dificultad los estudiantes que asisten a tutorías
 - c) Como tutores, qué estrategias utilizarían para desarrollar las habilidades presentadas en los momentos en que asesoran a los estudiantes.?

Actividad No 3

Título: Habilidades de pensamiento: conocimiento y comprensión

Objetivo

Dar a conocer las habilidades de pensamiento de Conocimiento y Comprensión desde la taxonomía de Bloom y su implicación fundamental en los procesos de aprendizaje.

Población: 12 estudiantes tutores Pamra

Referentes conceptuales

La aparición de la taxonomía de Bloom (1956) impone un impacto a los procesos educativos, con miras a mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje. Frente a esta clasificación se establecieron tres dominios: el afectivo, el cognitivo y el psicomotor. El propósito de esta taxonomía es orientar los objetivos educacionales, clarificando lo que realmente se quiere que aprenda el estudiante. Este proceso de aprendizaje tiene un nivel de complejidad progresivo lo que permite establecer una jerarquía de habilidades de pensamiento a desarrollarse. Dentro del dominio cognitivo las dos primeras habilidades a generar están referidas a *Conocimiento* y *Comprensión* las cuales determinan un aprendizaje básico pero esencial en el *input* de la información para la ejecución de procesos mentales más complejos, siguiendo la taxonomía, Aplicación, Análisis, Síntesis y Evaluación. Estos niveles de aprendizaje confluyen en una diversidad de habilidades de pensamientos ajustadas con cada nivel. El nivel de *Conocimiento* comprende la recordación y memorización de la información sobre los elementos del medio para lo cual se requiere de otros procesos implícitos (adquirir, calcular, citar, enumerar, definir, localizar, etc.). A su mismo en el nivel de

Comprensión consisten en la capacidad de captar la información y darle un significado propio sin afectar el sentido, lo que permite utilizar en otros contextos; entre los procesos implícitos de este nivel se encuentran traducir, interpretar, comparar, cambiar, transformar, explicar, predecir, contrastar, deducir, etc. Frente a esto, los procesos de aprendizaje encaminado en estos niveles de aprendizaje son más factibles y verificables, lo que permite que en cualquier acto educativo, en este caso la tutoría docente, el fenómeno pedagógico debe estructurarse de acuerdo a lo que educando necesita y solicita, desde cada nivel e ir construyendo su conocimiento a partir de los logros obtenidos en el mismo.

Procedimiento

1. Presentación del tema: explicación de los conceptos de conocimiento y comprensión desde la taxonomía de Bloom.
2. Realización de ejercicios de aplicación (Anexo 8)
 - a) Ejercicios de conocimiento: A cada cosa, su nombre, Historia breve, ¿Qué hay en la imagen?
 - b) Ejercicios de comprensión: Lectura del artículo ¿yo soy el problema? y responder preguntas de comprensión lectora. Realizar ejercicio “cinco casas”
3. Reflexión y cierre

Actividad No 4

Título: Habilidades de pensamiento. Aplicación y síntesis

Objetivo

Desarrollar en los estudiantes tutores los conceptos de aplicación y síntesis desde la taxonomía de Bloom a través del juego constructivo.

Población: 11 estudiantes tutores PAMRA

Referentes conceptuales

Los procesos de pensamiento y el desarrollo están mediatizados por la experiencia del individuo. La consolidación del aprendizaje radica en la posibilidad de llevar el conocimiento a la experiencia práctica, así como la capacidad y efectividad de hacer esto último. La aplicación del conocimiento y la síntesis del mismo deben ser el resultado del conocimiento y de la comprensión de la información del medio. Por tanto, teniendo en cuenta la taxonomía de Bloom-Anderson (1948), sobre los objetivos de la educación los niveles de aplicación y luego síntesis están por encima de los de conocimiento y comprensión. Se entiende la aplicación como la habilidad de usar el conocimiento y destrezas adquiridas en nuevas situaciones, por tanto implica hacer uso de datos, métodos, conceptos y teorías para solucionar un problema o realizar una tarea. Este nivel de aplicación es codependiente de la síntesis, la cual está referida a la creación, integración y combinación de ideas y conceptos en un plan o producto concreto. De ahí que el individuo pueda generalizar e inferir a partir de datos suministrados y relacionar conocimientos nuevos y antiguos para generar conclusiones e hipótesis. Por tanto, una evidencia del proceso de aprendizaje y su consolidación se ratifica en la capacidad de aplicación del conocimiento y en la síntesis discursiva del individuo. Estas habilidades deben ser esenciales para labor del estudiante del tutor como guiador del conocimiento y facilitador de los procesos de aprendizaje en las diferentes asignaturas.

Procedimiento

1. Presentación del tema: Conceptualización de la taxonomía de Bloom-Anderson en relación con las habilidades de pensamiento. Presentación de los conceptos de Aplicación y Síntesis desde la taxonomía.
2. Actividad de aplicación: Para ejemplificar los conceptos de aplicación y síntesis se entregan cuatro modelos de avioncitos de papel, los cuales deben ser desarrollados por cada uno de los estudiantes, cada modelo implica un nivel de destreza y dificultad distinto. Lo cual permite evidenciar en cada estudiante el nivel de las habilidades presentadas.
3. Presentación de Modelos: luego de la construcción se ponen a prueba el resultado del ejercicio. (lanzar los aviones)
4. Reflexión y Cierre.

Actividades Complementarias – Formación a Tutores PAMRA

Actividad No 5

Título: la tutoría académica y proceso de enseñanza – aprendizaje

Objetivo

Dar a conocer los aspectos generales de la tutoría académica en relación con el proceso de acompañamiento integral del estudiante universitario

Desarrollar los conceptos esenciales del proceso de enseñanza-aprendizaje y su relevancia en la tutoría académica de pares.

Población: 12 estudiantes tutores Pamra

Procedimiento

1. Presentación del tema
2. Desarrollo del tema: se realiza una exposición de los aspectos generales de la tutoría académica y los procesos implicados en la enseñanza-aprendizaje.
(Anexo 9)
3. Preguntas y cierre.

Actividad No 6

Título: estrategias de enseñanza

Objetivo

Incentivar en el uso de recursos didácticos para el desarrollo de las tutorías académicas.

Población: 11 estudiantes tutores Pamra

Procedimiento

1. Presentación del tema
2. Actividad: en 3 grupos desarrollaran tres temáticas por separado. De acuerdo a la guía informativa sobre algunas estrategias de enseñanza adecuadas para las tutorías. Cada grupo expondrá el tema de los artículos basando en alguna de las estrategias de enseñanza citadas.
3. Retroalimentación y Cierre.

Proceso de Inducción Estudiantes Nivel Introductorio y Primer Nivel

Actividad nivel introductorio

Titulo: sobrevivir a la universidad

Objetivo:

Dar a conocer los programas y servicios que ofrece el área de psicología

Proporcionar un espacio de reflexión sobre los propósitos de la educación superior, su dinámica y la responsabilidad del estudiante universitario.

Conceptos clave: universidad, psicología, estudiante universitario, aprender.

Población: 328 estudiantes nivel introductorio

Procedimiento

Se realiza una conferencia titulada “sobrevivir a la universidad”. Donde se abordan los aspectos de la vida universitaria, la educación universitaria, la diferencia entre saber, aprender y pensar. Además se hace una presentación de los servicios de psicología.

Actividad primer nivel

Titulo: aprender, saber y pensar.

Objetivo:

Dar a conocer los conceptos de aprender, saber y pensar y sus diferencias esenciales en relación a la formación intelectual de un estudiante universitario.

Conceptos clave: aprender, saber, pensar, educación universitaria.

Población: 125 estudiantes primer nivel.

Procedimiento

Se realiza una conferencia en relación a la diferencia entre los conceptos de aprender, saber y pensar y su relación con la formación universitaria. Además se hace una presentación de los servicios de psicología

Actividad Programa Psicoactive “Mas Ideas, Menos Drogas”

Objetivo

Sensibilizar a la estudiantes universitarios sobre las consecuencias físicas, psicológicas y sociales del consumo y abuso de sustancias psicoactivas.

Población: Estudiantes de nivel introductorio grupos I- V

Procedimiento

1. actividad de Integración grupal: “el cuento”
2. actividad central: De acuerdo con los textos suministrados a los 5 subgrupos, realizar una presentación del tema leído (exposición, canción, copla, dramatizado, dibujo)
3. Presentación de las temáticas (Anexo 10)
 - a) clasificación de las sustancias psicoactivas, efectos físicos y psicológicos
 - b) Consumo de Cigarrillo: Efectos en el organismo y consecuencias para la salud
 - c) Consumo de alcohol: efectos en el organismo y consecuencias para la salud
4. Presentación de videos para la reflexión grupal
 - a) Smack my bitch up (uncensored) – The prodigy
 - b) Try, try, try – The smashing Pumpkins

- c) Video campaña para la prevención de drogas
5. Reflexión y Cierre.

Actividad Semana Universitaria. Psicología – Enfermería

Titulo: Solo la puntita... del iceberg

Objetivo

Sensibilizar a la comunidad universitaria frente al manejo de la sexualidad y su relación con los embarazos no deseados y el aborto a través de medios simbólicos.

Población: Comunidad universitaria

Descripción

Sexualidad en la posmodernidad: Galería de imágenes reflexivas en relación a la sexualidad juvenil en la actualidad. Presentación de videos de campaña para el uso del condón

Sobreaborto: Presentación en relación con el tema del aborto y los métodos abortivos. Muestra de imágenes intrauterinas y de fotografía de fetos abortados.

Mural de la sexualidad: apertura de un mural para la expresión de ideas y frases en relación con el sexo. Dirigido a toda la comunidad universitaria.

Intervención en el Clima Organizacional UIS Socorro

Sondeo de Opinión

Con el objetivo mejorar el clima organizacional de la sede UIS Socorro e incentivar la participación de los funcionarios en las actividades emprendidas para ello se ha elaborado las siguientes preguntas para conocer su opinión y proposición respecto del diseño de las actividades de intervención. Agradecemos su sinceridad.

- 1) ¿Considera apropiada la realización de actividades grupales para la promoción del clima organizacional?

Si ___ No___ ¿Por qué?

- 2) ¿Su actitud y disposición frente a las actividades grupales que se han realizado con sus compañeros de trabajo ha sido?

Muy Importante___ Importante____ Medianamente importante____ No muy importante___

¿Por que?

- 3) ¿Cuál de los siguientes tópicos considera que se debe intervenir en primer lugar con los empleados?

Comunicación _____ Relaciones Interpersonales _____ Confianza _____
Tolerancia_____ Servicio al cliente _____

¿Por que?

- 4) ¿Qué tipo de actividades serian adecuadas para desarrollar tales tópicos entre los empleados?

Charlas _____ Taller vivencial _____ Capacitaciones _____ Actividades lúdico-recreativas _____ Ninguna _____

- 5) ¿Qué estrategias y/o actividades propondría para el mejoramiento del clima organizacional?

Actividad de Intervención

Titulo: Comunicación en la organización

Objetivo: Identificar aspectos que inciden en la comunicación organizacional a través de situaciones ficticias, que puedan contextualizarse en las labores diarias de los administrativos

Contenido: se desarrollan los conceptos de comunicación formal e informal, comunicación ascendente, descendente y cruzada y su relación con los procesos y la cultura de la organización. Estilos de comunicación desde el concepto de asertividad. Juego de roles.

Procedimiento

1. Presentación del Taller: Presentación del tema comunicación efectiva en el ámbito organizacional.
2. Entrega de Material: Se les entregará a los 4 subgrupos los casos a dramatizar y un folleto informativo sobre la comunicación efectiva (Anexo 11)
3. Role-playing: los grupos deberán preparar cada caso. Al dramatizarlo los otros grupos deberán identificar el tipo de comunicación empleada y elaborar una respuesta escrita que indique un cambio de conducta del sujeto del caso.
 - a) la respuesta acertada recibirá un punto para el subgrupo
 - b) la respuesta acertada la calificara el orientador de la actividad
 - c) el grupo que obtenga mayor puntaje recibirá un premio

4. Retroalimentación: luego del juego de roles se hará una reflexión teórica de lo acontecido para profundizar algunos aspectos de la comunicación efectiva en el ámbito laboral.

Jornada de Salud Mental Pro Lanzamiento de la Fundación Fundafecto

Descripción de la actividad:

Presentación de un Stand informativo sobre el estrés y salud mental

Población: Dirigido a la comunidad del Socorro

Materiales de Presentación

1. Folleto informativo sobre estrés
2. Cartelera alusiva al pensamiento crítico a través de la historieta Calvin and Hobbes y a la promoción de la psicología
3. Presentación de PowerPoint “Instrucciones para una vida” “Receta para una vida infeliz”
4. Mini test del estrés
5. Listado de Pensamientos automáticos distorsionados.

Conclusiones

El proceso realizado con los estudiantes de nivel introductorio, amplía el margen de conocimiento sobre este periodo preuniversitario, con un objetivo transicional para la adaptación del adolescente en la vida universitaria. Orientar un proceso de evaluación e intervención inicial desde las estrategias de afrontamiento permitió deslindar ciertos aspectos:

Las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nivel introductorio manejan una orientación hacia la solución de problemas a partir de recursos individuales o en la pertenencia a grupos. Tal orientación está basada en la preocupación, como una actividad cognitiva consciente que se asume como necesaria y motivante para el afrontamiento de situaciones académicas, relacionadas con la ansiedad y el estrés.

Las características de afrontamiento de estos estudiantes, pueden interpretarse desde un enfoque racional y lineal ante las situaciones de estrés y no suelen ser evaluadas en términos de su efectividad, lo que lleva al uso reiterado de estrategias (como es el caso de la estrategia “preocuparse”). Es decir, se actúa desde lo práctico, lo usual (en el sentido de lo esperado culturalmente) y lo uniforme para afrontar el estrés.

Las situaciones que suscitan la ansiedad y estrés para estos estudiantes están relacionadas con lo académico como la presentación de exámenes, el no entendimiento de asignatura, los trabajos de clase y el rendimiento académico. Desde lo socioafectivo, tienen mayor relevancia la lejanía del núcleo familiar y las rupturas de pareja.

Las situaciones problemáticas para los estudiantes están en los ámbitos familiares, académicos y afectivos, y es desde estos, donde ponen a disposición sus recursos psicológicos. La tendencia inicial para afrontar estas situaciones, suele estar precedida por un afrontamiento improductivo, ante la dificultad de interpretar adecuadamente las situaciones y ofrecer soluciones alternativas debido a la persistencia del juicio valorativo en la evaluación cognitiva que limita la generación de ideas.

Las preocupaciones y tensiones de los estudiantes también esta asociadas aspectos personales determinantes para el autoconcepto, como la autoconfianza, la motivación al estudio, el aspecto físico, tener amistades y pareja, temor a hablar en publico, hábitos de estudio, etc. Estas preocupaciones disponen en los estudiantes pensamientos que promueven el afrontamiento improductivo y la tendencia a “preocuparse”, “reservarse para si” y “autoinculparse”. Entre los pensamientos disfuncionales más recurrentes en los grupos se hallan, la sobregeneralizacion, culpabilidad y razonamiento emocional.

Aunque el estilo de afrontamiento de la mayoría de los estudiantes sea activo y orientado hacia la búsqueda de soluciones, los estilos comunicativos se dan más desde lo pasivo y pasivo-agresivo, además de las dificultades en la comprensión de las emociones, el lenguaje utilizado y el contacto físico como reguladores emocional. Lo que evidencia una reducida utilidad de la comunicación asertiva y afectiva para el afrontamiento de las tensiones.

Esta condición se sustenta en un imaginario rígido del estudiante universitario como ser independiente y autónomo (incluso desde lo emocional) y que es fortalecido en el contexto, reduciéndose los espacios de expresión y retroalimentación de

experiencias en la universidad. Sumado a esto, la exigencia académica característica de la institución convierte la cotidianidad universitaria en un agente de tensión en sí mismo.

Las estrategias personales de los estudiantes en relación con la administración del tiempo y la organización personal para la vida universitaria, se dan en el contexto grupal ya sea por grupos de estudio y amigos, sin embargo tanto en lo individual como grupal esta organización se realiza frente a las necesidades emergentes y no por la ejecución de actividades preestablecidas. Para el estudiante, manejar el tiempo desde lo grupal, genera un estado de seguridad y confianza personal que es esencial en el transcurso del periodo académico.

Existen una tendencia a mantener expectativas altas sobre el rendimiento académico que se manifiestan en la “búsqueda de apoyo espiritual”, “fijarse en lo positivo” y “esforzarse y tener éxito” como estrategias de afrontamiento que suelen situarse en función de lo externo y no desde las emociones, recursos propios y necesidades actuales evidenciando un requerimiento en el autoconocimiento de las emociones, sentimientos, temores, habilidades y capacidades del estudiante como individuo condición de continuo aprendizaje.

Recomendaciones

El programa de adaptación a la vida universitaria es un servicio fundamental en el proceso preuniversitario y en los primeros semestres de carrera. La promoción de las estrategias de aprendizaje y de afrontamiento no debe ser un hecho aislado al contexto universitario ni a las características de sus integrantes, de ahí que sea necesaria la generación de espacios de interacción reflexivos entre estudiantes en relación con la vida universitaria y todas sus vicisitudes. La retroalimentación de experiencias, permite la percepción en el estudiante de pertenecer a un contexto y comunidad, diferente a la percepción de un espacio educativo demandante constantemente.

El desarrollo y fortalecimiento de estrategias de afrontamiento no es un proceso acabado, requiere de la continua intervención del profesional de psicología, las actividades desarrolladas en el programa de intervención en estrategias de afrontamiento deben ejecutar de manera preventiva y promocional desde el enfoque de la salud mental, tanto en estudiante de introductorio como en los niveles siguientes.

El servicio psicológico de la institución no debe explicarse desde lo cuantitativo únicamente, para validarse en la población adolescente. El impacto de las acciones e intervenciones deben tener un marco lógico y adecuado desde la disciplina y desde los intereses institucionales, permitiendo conectar todas las actividades realizadas desde un eje central que se oriente al bienestar psicosocial del estudiante universitario. De lo contrario, se terminará en la reiteración de actividades aisladas con un impacto reducido en poblaciones heterogéneas.

Resumen Actividades Complementarias en el Área de Psicología

Actividad	Descripción	Población Intervenido
Proceso de Inducción Estudiantes Primer Nivel y Nivel Introdutorio I-2008	Promover un espacio crítico para pensar el proceso educativo en la universidad desde lo individual y lo colectivo. Se desarrollaron los siguientes temas: 1. Aprender, Saber y Pensar; 2. Comprender a la universidad 4. Adaptación Universitaria	I – 2008 421 estudiantes
Actividad Psicoactiva	Actividad para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas desde la promoción de Conductas Saludables	Estudiantes Nivel Introdutorio
Actividad Semana Universitaria “Solo la Puntita del Iceberg”	Generación de un espacio interactivo para el estudiante para discusión y promoción de una sexualidad sana desde lo mental, la prevención del aborto y embarazos no deseados	Comunidad Universitaria
Programa de Acompañamiento a Tutores Pamra	Capacitación a estudiantes tutores en: Habilidades de Pensamiento, Generalidades de la Tutoría Académica, El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje.	20
Intervención en el Clima Organizacional – UIS Socorro	Actividades de Apoyo al proceso de intervención en el Clima Organizacional en el personal administrativo. Temática: Comunicación Asertiva en la Organización	22
Jornada de Salud Mental sobre Estrés. Apertura Fundación FUNDAFECTO.	Presentación de un Stand Informativo sobre Estrés y Salud Mental. Entrega de Material Informativo, Asesoramiento y Aplicación de Pruebas de Medición de Estrés.	Abierto a la Comunidad de Socorro.

Beca Fabio Zarate II – 2007, I – 2008	Recepción de documentos y entrevista para la indagación de la situación socio-económica de los aspirantes a la Beca. Selección del acreedor a la Beca.	9
--	---	----------

Atención Psicológica al Estudiante

Programa Ingeniería	Descripción	No. de Asistencias
Nivel Introdutorio	Dificultades en el manejo de relaciones afectivas.	2
	Dificultad en el Manejo y Reconocimiento de Emociones negativas	3
	Dificultades en la adaptación a al Universidad	6
	Problemas en el hogar que inciden en la estabilidad emocional	2
	Problemas afectivos por situaciones del pasado	1
	Manejo de la ansiedad ante los exámenes. Dificultades en el aprendizaje.	3
	Impulsividad en el manejo de situaciones sociales	1
	Orientación Vocacional	8
Química	Dificultades en la autonomía personales y adaptación a la universidad	3
	Dificultades en la adaptación social y establecimiento de relaciones personales	1
Petróleos	Angustia asociada a problemas afectivos y situaciones estresantes vividas en la universidad.	2
	Afrontamiento emocional en proceso de duelo	2
	Sintomatología depresiva asociada a situaciones conflictivas en el Núcleo Familiar.	1
	Dificultades en el manejo de relaciones afectivas.	2
Industrial	Trastorno de Angustia asociado a episodios de estrés crónico. Síntomas depresivos	3
	Sintomatología depresiva referida a dificultades en la toma de decisiones y poca autonomía personal	2
Mecánica	Dificultades en el manejo de relaciones afectivas.	3
	Afectación emocional asociado a estrés académico y conflicto de identidad sexual	2
	Orientación Vocacional	1
Eléctrica	Preocupación por posible embarazo no deseado. Dificultades en el afrontamiento adecuado de la situación	2

Sistemas	Ansiedad y estrés académico asociado a creencia familiares y pensamiento inflexible	2
Administrativo	Ansiedad social y manejo de las relaciones interpersonales. Habilidades sociales.	5

Referencias

Barraza, A. y Acosta, M. (2007). El estrés de Examen en Educación Media Superior. Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad de Juarez del Estado de Durango, México. Recuperado el 13 de Octubre de 2007 en

<http://www.comie.org.mx/congreso/memoria/v9/ponencias/at16/PRE1178202663.pdf>

Barrera, C (2007) Programa de adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de nivel introductorio UIS-Socorro. Universidad Pontificia Bolivariana

Basler, H., Kaluza, G., Boyer, A. (2003). Evaluación de un Programa de Salud de Afrontamiento al Estrés. Universidad de Marburg Alemania- Universidad Miguel Hernandez España. Revista Ansiedad y Estrés. 2003, Vol. 9, No. 1, 85-91.

Buendía J. (1993). Estrés y Psicopatología. Editorial Pirámide. España.

Celis, J. y Cols. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina del Primer y Sexto Año. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado el 13 de Octubre de 2007 en

http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Anales/v62_n1/Ansiedad.htm

Cornejo, M. y Lucero, M. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. Argentina.

Recuperado el 10 de agosto de 2007 de

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147165>

Del Prette, Z. y Del Prette, A. (2002). Psicología de las Habilidades Sociales: Terapia y Educación. Editorial Manual Modernos. España.

Folleto del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad Nueva Granada, España (2007). Estrés. Recuperado el 20 de Octubre de 2007 en <http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>

Frydenberg y Lewis (1993). Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Ediciones TEA. España.

González, R. Y Cols. (2002). Relación entre Estilos y Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Adolescentes. España. Revista Psicothema 2002. Vol. 14, N° 2. 363-368

Herrera, D., Rodríguez, M. y Valverde, M. (2006). Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción. Recuperado el 15 de Octubre en <http://www.psicodocumentosudd.cl/?buscar=1&idRamo=45>

Lazarus R. Y Folkman S. (1984) Estrés y Procesos Cognitivos. Editorial Martínez Roca. España.

Martín, Isabel M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Sevilla, España. Recuperado el 8 de agosto de 2007 de

http://www.cop.es/delegaci/andocci/VOL.%2025_1_7_2007.pdf

Martínez, V. y Cols (2005). La Influencia de los Estilos de Personalidad en la Elección de Estrategias de Afrontamiento ante las Situaciones de Examen en Estudiantes de 4º Año de Psicología de la UNSL. Universidad Nacional de San Luis.

Recuperado el 6 de Agosto de 2007 en

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147168>

McKay, Matthew y Cols. (1985). Técnicas Cognitivas para el Tratamiento del Estrés.

Editorial Martínez Roca S.A. España.

Pastrana, M (2006). Estudio sobre la Deserción y la Mortalidad Académica de los

Estudiantes Uis-Socorro. Departamento de Bienestar Universitario.

Polo, A., Hernández, J. Y Poza, C. (2001). Evaluación del Estrés Académico en

Estudiantes Universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado el 15 de

Octubre de 2007 en

<http://www.uco.es/organiza/centros/educacion/paginas/temporal/Sapuco/articulo.pdf>

Prados A. J. M. (2005). Pensamiento y Emoción: El uso científico del término

Preocupación. Universidad Complutense de Madrid. Revista Ansiedad y Estrés. 2005,

vol 11, No. 1, 37-48.

Riveros, A., Ceballos, G., Laguna, R. (2005). El Manejo Psicológico de la Hipertensión Esencial: Efectos de una Intervención Cognitivo-Conductual. Universidad Nacional Autónoma de México. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 37, No3, 493-507.

Rodríguez, J., Angeles, M. y Lopez, S. (1993). Afrontamiento, Apoyo Social, Calidad de Vida y Enfermedad. Universidad de Oviedo España. Revista Psicothema. Recuperado el 12 de Septiembre de 2007 en <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/727/72709924.pdf>

Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. Recuperado 7 abril de 2007 en <http://www.minsa.gob.pe/hhv/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIA%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

Viñas Poch, F. (2000) Afrontamiento del Periodo de Exámenes y Sintomatología Somática Autoinformada en un Grupo de Estudiantes Universitarios. Revista Electrónica de Psicología. Vol. 4, no. 1, recuperado el 6 de Agosto de 2007 en http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol4num1/art_5.htm

Anexos

Anexo 1

ANSIEDAD

Es una respuesta emocional de anticipación a un peligro o amenaza que es provocada por el medio externo o a nivel interior de la persona. Este peligro o amenaza no es muy clara para el individuo, es indefinible e imprevisible. Se diferencia del miedo, que es un sentimiento producido por un peligro presente e inminente. La ansiedad tiene un patrón de respuesta triple: 1) respuesta mental, 2) respuesta fisiológica y 3) una respuesta motora.

Un cierto nivel de ansiedad es normal en la vida cotidiana y tiene un enorme valor adaptativo ya que nos alerta y nos obliga a actuar según nuestro instinto de auto conservación. Pero cuando la ansiedad es continua y se presenta generalmente ante las situaciones de la vida cotidiana, a veces de una forma intensa, son indicios de trastorno de ansiedad.

Causas de la ansiedad

- Situación de estrés
- Condiciones ambientales
- Personalidad
- Producida como efecto secundario de una sustancia
- Condiciones Físicas y psicológicas

¿Qué tipo de situaciones en la universidad pueden generar ansiedad en un estudiante?

¿Qué tipo de acciones emprendería ud. para manejar la ansiedad en estas situaciones?

SINTOMAS DE LA ANSIEDAD

Síntomas fisiológicos

a) Síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial elevada.

b) Síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica en algunas ocasiones.

c) Síntomas gastrointestinales: náuseas, molestias digestivas, gastritis, vómito.

Síntomas Psicológicos

Preocupación, inseguridad.

Pensamientos negativos (cuando hay alta ansiedad)

Ideas de incapacidad

Dificultad para concentrarse

Dificultad para tomar decisiones

Sensación de pérdida de control de la situación.

Dificultad para pensar con claridad.

¿Qué tipo de situaciones en la universidad pueden generar ansiedad en un estudiante?

¿Qué tipo de acciones emprendería ud. para manejar la ansiedad en estas situaciones?

ESTRÉS

Se manifiesta como una descarga en nuestro organismo producto de la acumulación de tensión física o mental. En este proceso participan casi todo el cuerpo, incluidos cerebro, nervios, corazón, digestión, función muscular y otras.

El estrés es una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo y lo prepara para el enfrentamiento o para la huida.

El estrés puede generar un resultado positivo o negativo, el estrés positivo es la energía que motiva a las personas para hacer diferentes cosas y el estrés negativo es el que produce daño a nuestro organismo.

Existen dos tipos de estrés:

1).Estrés Físico. El estrés físico es producido por el desarrollo de una enfermedad, por cansancio físico o por sustancias químicas

2) Estrés Mental: se produce debido al esfuerzo mental continuo o frente a angustias, preocupaciones en muchos casos de tipo económico, afectivo, problemas familiares y de trabajo.

Causas del Estrés

- Agotamiento físico y mental

- Condiciones ambientales
- Situación tensionante para el individuo
- Personalidad
- Enfermedad

¿Qué tipo de situaciones en la universidad pueden generar estrés en un estudiante?

¿Qué tipo de acciones emprendería ud. para manejar el estrés en estas situaciones?

Síntomas del Estrés

Síntomas Físicos

Dolor de cabeza y espalda
Cansancio
Sudoración
Gastritis
Aumento de la presión Arterial
Respiración inadecuada
Insomnio
Aumento o pérdida del apetito

Síntomas psicológicos

Dificultad para concentrarse
Olvido
Irritabilidad ante las personas
Impulsividad
Pensamientos negativos

¿Qué tipo de situaciones en la universidad pueden generar estrés en un estudiante?

¿Qué tipo de acciones emprendería ud. para manejar el estrés en estas situaciones?

Anexo 2

¿Como prepararse adecuadamente ante los exámenes?



"La ansiedad ante los exámenes es el miedo a fracasar.

El miedo es la turbación del ánimo que impide pensar y Razonar ordenadamente".

A. Antes del Examen

1. Asegúrate del tipo de examen y del material a estudiar
2. Trata de estudiar a la misma hora y en el mismo lugar. Eso te ayudará a concentrarte más rápido.
3. Empieza con suficiente anticipación
4. Cada día al estudiar el material correspondiente, empieza repasando lo que estudiaste el día anterior. Así establecerás una secuencia e irás integrando, reforzando lo aprendido y no lo olvidarás.

5. El día antes del examen haz un repaso general de todo lo que haz aprendido.

6. El día antes del examen desarrolla un actividad recreativa que te relaje.

B. El Día del Examen

1. Come bien
2. Procura no repasar el material con otros compañeros antes del examen, pueden confundirte. Repasa solo sintiéndote tranquilo y en paz.
3. Haz algún ejercicio de relajación.
6. Llega temprano al lugar del examen y busca que creas más cómodo para presentarlo

C. Al Empezar el Examen

1. Haz algún ejercicio corto de respiración
2. Trate de tomarlo como algo rutinario, no maximices la situación de examen.

D. Durante el Examen

1. Realiza una lectura rápida y general a todo el examen.
2. Calcula un tiempo de contestación para cada parte del examen.

3. Empieza contestando primero las preguntas más fáciles y las que sabes mejor.

4. descansa tu mente de vez en cuando, para retomar la concentración y recordar mejor. Mira o piensa en cosas que te relajen.

6. Deja las preguntas que no recuerdas bien para lo último. Trata de asociar los datos. No dejes ninguna pregunta sin contestar.

7. Toma tu tiempo, no te preocupes si otros terminan primero. No estas compitiendo con nadie.

E. Después del Examen

1. Toma un descanso.
2. Procura en algunas ocasiones no compartir con los demás sobre lo que debió o no debió hacerse.

Anexo 3

TECNICA DE SOLUCION DE PROBLEMAS

***“Si tus problemas tienen solución,
no te preocupes; si tus problemas
no tienen solución, no te preocupes..”***

Confucio

En ciertas ocasiones los problemas de la vida diaria nos suele llevar a momentos de tensión y preocupación excesivos que acaban por “bloquear” nuestra capacidad buscar una solución adecuada. Es así cuando pensamos más en el problema que en su solución, experimentado el fenómeno de visión de túnel, que consiste en la incapacidad para enfocar la atención en otra cosa que no sea el problema. Frente a ello, nuestra capacidad mental puede reevaluar la situación y encontrar alternativas de solución; No obstante *los problemas son normales, inevitables y necesarios.*

Paso 1. Orientación a los Problemas.

De acuerdo con cada una de las áreas, Indique los problemas o preocupaciones que acontecen actualmente y la manera como ud ha tratado de solucionarlos

Familiar	Afectivo/ Emocional/ Comportamental	Salud física	Laboral/ académico	Económico

Paso 2. Definición del Problema

Describa de forma clara y concreta el problema o preocupación (qué, donde, cuando, cómo, quién(es), cómo). Evite hacer juicios, inferencias o suposiciones sobre la situación. Sea objetivo.

Paso 3. Generación de soluciones alternativas

Elabora una “Tormenta de ideas” sobre posibles soluciones al problema. Tenga en cuenta que vale cualquier idea que se le ocurra, evite la crítica, resalte la variedad y una buena cantidad de ideas.

Paso 4. Valoración de las alternativas.

Analice cada alternativa o un grupo de estas. Asigne un puntaje de 1 a 10 frente a cada alternativa teniendo en cuenta las ventajas e inconveniente que estas tengan. Los puntajes altos refieren a las mejores alternativas

Paso 5. Ejecución de la solución y verificación.

Ponga en práctica la solución y compruebe los resultados. Si no funciona intente con otras de la lista.

Anexo 4

TIPOS DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS DISTORSIONADOS		
Pensamiento	Descripción	Ejemplo
Filtro	Solo se centra la atención en detalles negativos de una situación o hecho	"no soporto que me halaguen por sacarme un 4.0 fue solo cuestión de suerte."
Polarización	Clasifica las situaciones en términos extremos y opuestos	" Odio que me estén diciendo que tengo que hacer"
Sobregeneralización	Sacar conclusiones generales de hechos particulares	"Mis compañeros se burlaron de mi esta mañana, no porque siempre me la montan"
Suposiciones	Suponer las razones o intenciones de las otras personas sin tener prueba alguna.	"laura me dice que no hable así, eso lo dice por que me tiene envidia de que soy mejor estudiante que ella"
Visión catastrófica	Ponerse en la posibilidad de que ocurrirá lo peor	"no se que hacer si pierdo el examen, y si lo pierdo, perderé el curso, es que soy un fracaso como hijo."
Personalización	Tendencia a pensar que lo que pasa alrededor tiene que ver con nosotros	"el profesor dijo que hay mucha gente vaga y mediocre este semestre, seguramente es una indirecta hacia mi , sentía que me miraba"
Falso control	Creer que uno tiene control de todo. O bien que se esta controlado por las situación y no puede hacer nada	"si mis papas y mis amigos cambiaran su actitud hacia mi , yo tal vez sería mejor."
Falsa justicia	Creer que todo debe hacerse de una determinada manera, de lo contrario sería injusto	No se por que diana me dijo eso ayer, si de verdad me quiere no me diría eso"
Etiquetas	Ver a los demás o a si mismo con un criterio general	"soy un idiota" "el es un chismoso" "soy mala persona"
Culpabilidad	Echar la culpa de lo que pasa a nosotros mismos o bien a los otros	"Es mi culpa que mis amigos se hayan separado" "es culpa tuya que yo sea un alcohólico"
Deberías	Mantener reglas rígidas sobre como deberían ser las cosas	"yo debería estar entre los mejores" "yo no debería estar aqui"
Razón emocional	"Creer que lo que se siente emocionalmente, es necesariamente cierto"	"estoy angustiado, es que esta materia es inpasable" "julio me irritó, es que con lo que me dijo..."
Recompensa divina	Tendencia a no buscar solución a un problema o dificultad, creyendo que se resolverá por obra de dios, o por el paso del tiempo	"las cosas mejorarán en el futuro" "voy a rezarle a dios para que me vaya bien en el examen"

¿Desde cuando ha tenido esta dificultad?

¿Qué le hace pensar que esa dificultad se la mas importante a nivel personal?

¿En que momentos o situaciones aparece esta dificultad?

¿Qué sentimientos y emociones le genera tener esa dificultad personal?

¿Que pensamientos o ideas acerca de si mismo le genera esta dificultad, cuando aparece y cuando no?

¿Que pensarían o dirían otras personas acerca de su dificultad?

Escriba lo que pensaría en este momento, si no llegara a superar esa dificultad

Escriba los motivos o razones que han impedido superar esa dificultad.

PREGUNTAS

1. ¿como puedo probar que lo que pienso es necesariamente cierto?
2. ¿en que me baso yo para pensar eso?
3. ¿Cuándo pienso eso, cómo me siento?
4. ¿es tan grave en realidad como para sentirme así?
5. ¿pensar así me ayuda a conseguir mis objetivos?
6. ¿me sirve a mí, o a mis seres queridos que yo piense así?
7. ¿esto que pienso es un deseo o una exigencia?
8. ¿hablo de una necesidad o de una preferencia?
9. si este pensamiento lo tuviera otra persona. ¿Qué le diría para demostrarle que esta haciendo una mala interpretación de los hechos?
10. Escribe un pensamiento positivo que sustituya al anterior, en relación con su dificultad.

Anexo 5

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La forma de relacionarnos con los demás puede convertirse en una fuente de ansiedad y estrés en la vida. En la universidad y fuera de esta enfrentamos situaciones diversas que pueden afectarnos si no respondemos de la forma apropiada.

¿Que es ser asertivo?

Es tener la capacidad y habilidad de expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno. Autoafirmando los derechos propios sin opacar los derechos de los demás

TIPOS DE COMPORTAMIENTO

PASIVO: Le cuesta expresar sus sentimientos y opiniones. No defiende sus derechos, respeta a los demás, pero no a si mismo, evitará cualquier tipo de conflicto con las personas por eso se ve complaciente. Habla poco, muestra inseguridad, usa muletillas, voz baja, evita la mirada, da quejas a terceros. Suele tener problemas somáticos, les falta autoestima

AGRESIVO: Defiende en exceso los derechos propios y sus intereses, sin tener en cuenta los de los demás. Puede ser directa o indirectamente. Voz elevada, impositivo, tajante, ofensivo, sarcástico, insulta, interrumpe, esta a la defensiva, invade el espacio del otro, agresión verbal. Suelen tender al rechazo y sentimiento de culpa.

ASERTIVO: conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás. Es sensato, directo y honesto. Su habla es tranquila, segura, mira directamente, sabe pedir aclaraciones, decir no y aceptar errores.

Ser asertivo no garantiza la resolución del conflicto, pero minimiza las consecuencias negativas.

COMPONENTES DE LA ASERTIVIDAD

La capacidad para decir "NO": Expresa un razonamiento que justifica su posición y comprende la del otro.

La capacidad para pedir favores y hacer requerimientos: expresa la presencia de un problema, pide cuando es necesario, solicita clarificación

Expresar sentimientos y emociones: expresa gratitud, afecto, admiración. Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto. De forma adecuada.

La capacidad para iniciar, mantener y terminar una conversación: ser oportuno y no generar tensiones, comprender el espacio del otro.

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

A NIVEL NO VERBAL

- **Mirada:** contacto visual con el interlocutor
- **Expresión facial:** gestos de entendimiento, de emociones.
- **Postura corporal:** postura derecha y relajada
- **Otros:** volumen de la voz, tono, claridad y velocidad del habla, distancia corporal

A NIVEL VERBAL

Duración del habla: cuanto se puede hablar, cuanto se puede escuchar.

Feedback: mostrar señales de comprensión ya sea por gesto o por un mensaje.

Hacer preguntas: vital, para mantener un tema, hacerlo interesante. Saber hacer preguntas.

Tenga en cuenta que...

Debe reflexionar ante las críticas y pedir explicaciones

No en todas las situaciones se debe ser asertivo

UD no siempre tendrá la razón.

Técnicas asertivas

Disco rayado: repetir el propio punto de vista una y otra vez con tranquilidad, sin provocar al otro.

Banco de niebla: dar la razón en lo que diga el otro, sin entrar en discusiones

Aplazamiento: sugerir hablar un tema espinoso en otro momento

Cambio: salirse de la discusión y analizar lo que ocurre entre las personas. Prevenir discusiones que no llevan a ninguna parte

Ignorar: cuando el otro esta muy alterado

Pregunta asertiva: analizar la crítica y preguntar algo específico de esta.

Expresar sentimiento

- Forma frases con "siento, quiero, me gusta, no me gusta, etc.
- Intenta verificar los sentimientos del otro
- No dejar pasar situaciones confusas sin clarificar
- Utiliza los elogios y frase positivas

¡En vez de juzgar, mejor preguntar!

Programa de adaptación a la vida universitaria – Psicología

Anexo 6

MANEJO DEL TIEMPO*El TIEMPO*

Es una propiedad del universo que da sentido a todas las cosas y que va en una sola dirección.

- Intangible
- Subjetivo
- Medido
- Controlado
- Simple

Lo Urgente y lo importante

- Lo urgente: lo que debe resolverse ya para evitar un problema.
- Lo importante: Es algo que se debe hacer para que todo funcione bien. Es vital.
“lo urgente no necesariamente es lo importante”

¿Cómo administrar el tiempo?

ÉXITO ACADEMICO:

- Tiempo de clases
- Tiempo de Estudio
- La calidad de lo que hace en ambos

? : Que se debe hacer, Que se quiere hacer, que se puede hacer

¿Cómo administrar el tiempo?

- Elabore mental o por escrito una lista de responsabilidades
- Trazar una meta y objetivo a corto, mediano y largo plazo
- Identifique las prioridades (urgente vs. importante)
- Analice su entorno cotidiano y realice cambios.

¿Cómo administrar el tiempo?

DEFINIR UN PROGRAMA DE ESTUDIOS**CARACTERÍSTICAS**

- Dinámico y flexible
- Realista
- Concreto
- Personal

ASPECTOS

- Definir compromisos fijos y prioridades
- Definir horas de estudio y horas de descanso

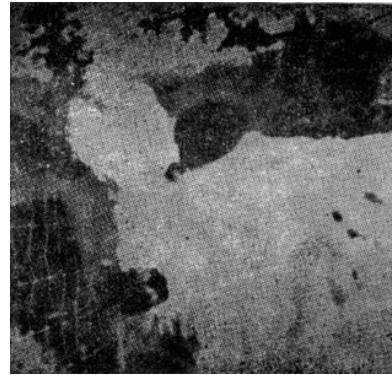
¿Cómo administrar el tiempo?

- SI QUIERES SABER EL VALOR DE UN MES, PREGÚNTASELO A UNA EMBARAZADA.
- SI QUIERES SABER EL VALOR DE UNA SEMANA, PREGÚNTASELO A UN PRODUCTOR AGROPECUARIO QUE ESPERA ANSIOSO LA LLUVIA, O SE LE PASÓ EL TIEMPO DE LA COSECHA.
- SI QUIERES SABER EL VALOR DE UN DÍA, PREGÚNTASELO A UN ESTUDIANTE QUE DEBE DAR UN EXAMEN.
- SI QUIERES SABER EL VALOR DE UN MINUTO, PREGÚNTALE A QUIEN PERDIÓ UN VUELO.
- SI QUIERES SABER EL VALOR DE UN SEGUNDO, PREGÚNTASELO A UN CORREDOR DE FÓRMULA 1.

SI QUIERES SABER EL VALOR DE UNA DÉCIMA DE SEGUNDO,
PREGÚNTASELO
A UN ATLETA QUE EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS GANÓ LA MEDALLA DE
PLATA.

Anexo 7

ANÁLISIS y RELACION



¿QUE SE PUEDE VER?



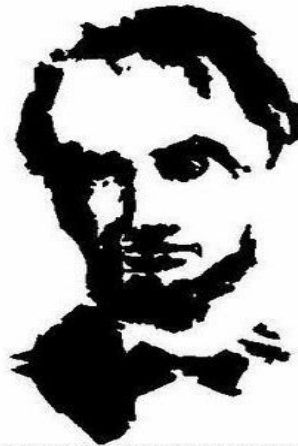
LA CAJA QUE VEIS ARRIBA ESTÁ FORMADA POR 2 TROZOS QUE ENCAJAN SEGUN APRECIAS EN LA FOTO.

Como separar las partes sin romper nada y sin ejercer mucha fuerza



Sin tocar el vaso ni la copa, debes dejar uno de ellos (y solo uno, el que quieras) fuera de la bandeja.

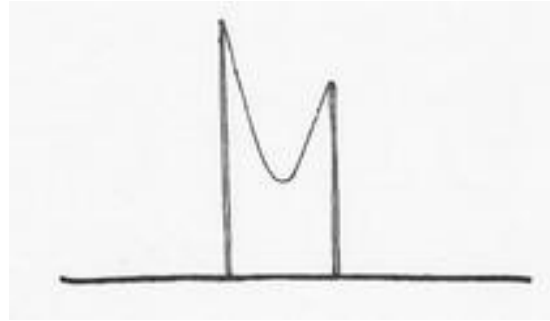




<http://ilusionesopticasymas.blogspot.com/>



Tres personas pasan por un puente. Una lo pasa, lo pisa y lo ve, la otra lo pasa, lo ve, pero no lo pisa y la tercera lo pasa, pero no lo ve, ni lo pisa.
¿Quiénes son?



Una cuerda de 100 metros esta clavada por ambos extremos, en lo alto de dos postes .

Los postes están clavados en el suelo y tienen una altura sobre el suelo de 90 m. y 70 m. y están perpendiculares al plano del suelo.

El punto mas bajo de la cuerda está a 30 m. del suelo.

¿Cual es la distancia entre los postes?

UDNOASPLAETLARBARSA

Del anterior texto, eliminar dos letras para formar una palabra.

¿Qué palabra queda?

Analogía forzada

**RELACIONA ESTOS CONCEPTOS CON LOS SIGUIENTES OBJETOS
FORMANDO UNA ANALOGIA**

**AMOR
VIDA
VICTORIA
PROBLEMAS
MATEMATICAS
FAMILIA
ENVIDIA
HAMBRE**

**PUERTA
DINERO
INODORO
LLAVES
TELEFONO
LUZ
PAPEL
RADIO**

Anexo 8

Yo soy el problema Antoni Poblet Bru

No quiero antenas de telefonía en las inmediaciones de mi casa, pero no estoy dispuesto a prescindir de mi teléfono móvil. No soy racista, pero no me gusta encontrarme moros y negros en las discotecas. Me molestan mucho los ruidos que los jóvenes hacen por las noches con las motocicletas, pero a mi hijo le he comprado un scooter y cada noche sale "por ahí". Me entristece ver ancianos solos y abandonados por su familia, aunque a mi suegra la vamos a ingresar en una residencia muy cara. Creo que la juventud es maleducada y desconsiderada con los mayores, y eso lo deberían arreglar los maestros, que para eso los pagamos. No estoy de acuerdo con muchas decisiones que toman los políticos, pero no quiero saber nada de política y cuando hay elecciones me voy de excursión. La justicia está muy mal, pero no quiero formar parte de un jurado popular. Es inadmisibles la degradación que sufren los espacios naturales, aunque no estoy de acuerdo en que nos obliguen a separar los desperdicios de casa para su reciclaje.

Soy un ciudadano consciente de los problemas que presenta la sociedad, aunque no estoy dispuesto a mover un solo dedo para solucionarlos. No me doy cuenta: el problema soy yo.

Antoni Poblet Bru. Barcelona
<http://www.lavanguardia.es/web/20020214/22775353.html>

CINCO CASAS

Hechos.

- 1: Tenemos 5 casas de diferentes colores (cada casa de un color)
- 2: En cada casa vive una persona con nacionalidad diferente.
- 3: Estos 5 dueños beben una bebida diferente, fuman una cierta marca y tienen alguna mascota.
- 4: Ningún dueño tiene la misma mascota, fuma misma marca o bebe el mismo tipo de bebida que otro.

Detalles:

1. El inglés vive en la casa roja
2. La mascota del sueco es un perro
3. El danés bebe té.
4. La casa verde es la inmediata de la izquierda de la casa blanca.
5. El dueño de la casa verde toma café.
6. La persona que fuma Pall Mall cría pájaros.
7. El dueño de la casa amarilla fuma Dunhill.
8. El hombre que vive en la en la casa del centro toma leche.
9. El noruego vive en la primera casa.
10. La persona que fuma Blend vive junto a la que tiene los gatos.
11. El hombre que tiene caballos vive junto al hombre que fuma Dunhill.
12. La persona que fuma Blue Master bebe cerveza
13. EL alemán fuma Prince
14. El noruego vive junto a la casa azul
15. El hombre que fuma Blend tiene un vecino que bebe agua.

La pregunta es ... ¿QUIÉN TIENE POR MASCOTA PESCADOS?

Anexo 9

Programa de Acompañamiento para el Mejoramiento del Rendimiento Académico PAMRA

La tutoría académica

- Es una práctica pedagógica y de formación centrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de apoyar el proceso de formación integral de un estudiante.
- Comprende varias actividades: orientación curricular, consejería de apoyo, asesoría académica.

Funciones de la tutoría académica

- Encaminada a resolver inquietudes y dificultades asociadas con el desarrollo de algunas asignaturas
- Brinda atención grupal o personalizada
- Prepara con anticipación su actividad y usar recursos diversos
- Identificar y reportar a los estudiantes que requieran atención psicológica.
- Evaluar su proceso y el de los estudiantes

Características del tutor

- Disposición de tiempo
- Habilidades comunicativas
- Conocimiento de los procesos de aprendizaje y diagnosticarlos
- Conocer la asignatura
- Interés por mejorar el aprendizaje del otro.

Capacitación a tutores

- El proceso de enseñanza-aprendizaje
- Habilidades de Pensamiento

■ Estrategias de Enseñanza

El proceso de Enseñanza Aprendizaje

- Es el proceso fundamental de la educación
- Componentes
 - **Didáctica**
 - **Motivación**
 - **Aprendizaje**

Didáctica

La actuación del tutor que facilita el aprendizaje en los estudiantes.

Elementos

- Tutor
- El estudiante
- El lugar de aprendizaje
- El tema

Motivación

Es el impulso hacia la satisfacción de una necesidad.

Acción de enseñanza:

- Generar interés
- Dirigir y mantener el esfuerzo del otro
- Cual es el objetivo de su acción.
- Mensaje o actividad?

Aprendizaje

- Es el proceso de adquirir conocimientos, habilidades, actitudes y modificación del pensamiento.
- Comunicación
- Progresivo
- Condicionamiento
- Modelo

Anexo 10

+ IDEAS / DROGAS

PROGRAMA PSICOACTIVATE
BIENESTAR UNIVERSITARIO
ENFERMERIA-PSICOLOGIA



Uso
Consumo en cantidades pequeñas y poca frecuencia

Abuso
Cantidad excesiva. *Características individuales:* edad, embarazo, enfermedades... *Actividades simultáneas:* conducir, manejo de máquinas...

Dependencia
Bebedores habituales que han desarrollado tolerancia (cada vez más cantidad para lograr el mismo efecto)
Conducta compulsiva continuada o periódica

CLASIFICACIÓN

DROGAS DEPRESORAS	DROGAS ESTIMULANTES	DROGAS ALUCINOGENAS	DROGAS MIXTAS
DERIVADOS DEL OPIO	COCAINA	NATURALES: HONGOS	EXTASIS
BEBIDAS ALCOHOLICAS	ANFETAMINA	SINTETICOS: LSD	MARIHUANA
INHALANTES	XANTINAS		
BARBITURICOS Y SEDANTES	NICOTINA		

CANNABIS

EFFECTOS PSICOLÓGICOS
Relajación
Lentitud en el paso del tiempo.
Alteraciones sensoriales
Incapacidad para expresarse

Desinhibición.
Somnolencia
Dificultad en el ejercicio.
Incapacidad deconcentración

EFFECTOS FISIOLÓGICOS
Aumento del apetito.
Ojos brillantes y enrojecidos.
Sudoración.
Descoordinación de movimientos.

Sequedad de la boca
Taquicardia.
Somnolencia.

DROGAS

DEFINICIÓN
Toda sustancia que, introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más de las funciones de este

DEPENDENCIA
Impulso irreprimible a tomar la droga para experimentar sus efectos

TOLERANCIA
Para producir el mismo efecto cada vez se necesita una dosis mayor

SÍNDROME DE ABSTINENCIA

FÍSICA
PSÍQUICA
CRUZADA

PRINCIPALES CONSECUENCIAS ORGÁNICAS

- RESPIRATORIAS:** tos crónica y bronquitis en consumidores habituales de dosis elevadas
- CARDIOVASCULARES:** empeoramiento de síntomas en personas que padezcan hipertensión o insuficiencia cardíaca
- SISTEMA ENDOCRINO:** altera las hormonas responsables del sistema reproductor y de la maduración sexual (reducción de la calidad y cantidad del esperma).
- SISTEMA INMUNITARIO:** el uso crónico del cannabis reduce la actividad de este sistema (facilidad para la aparición de infecciones).

DEPENDENCIA FÍSICA: estado de adaptación en el que aparecen intensos trastornos físicos cuando se interrumpe la administración de la droga

DEPENDENCIA PSÍQUICA: sentimiento de satisfacción que nos impulsa a tomar la droga para tener placer o evitar malestar

SÍNDROME DE ABSTINENCIA: Síntomas físicos y psicológicos cuando se interrumpe el consumo

PRINCIPALES CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

- Entorpecen funciones de aprendizaje, concentración y memoria.
- Entorpecen la ejecución de tareas complejas que requieran lucidez mental y coordinación psicomotora
- Pueden darse reacciones agudas de pánico y ansiedad.
- En personas predispuestas, puede favorecer el desencadenamiento de trastornos psiquiátricos de tipo esquizofrénico.

DROGAS DE SÍNTESIS: EXTASIS

EFECTOS PSICOLÓGICOS

Sociabilidad.	Empatía.
Euforia.	Aumento de la autoestima.
Desinhibición.	Aumento del deseo sexual.
Locuacidad.	Agresividad.

EFECTOS FISIOLÓGICOS

Taquicardia e hipertensión.	Sequedad de boca.
Sudoración.	Contracción de la mandíbula.
Temblores.	Deshidratación.
Hipertermia.	

EL ALCOHOL

ALCOHOLEMIA

Es máxima 1 hora tras la ingesta

Depende:

- *Grado de la bebida*
- *Cantidad ingerida*
- *En ayunas o con alimentos*
- *Peso*
- *Edad*
- *Sexo (mayor mujeres)*

Los efectos del alcohol dependen de diversos factores:

- La **edad** (beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentre madurando es especialmente nocivo)
- El **peso** (afecta de modo más severo a las personas con menor masa corporal)
- El **sexo** (por factores fisiológicos, la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina)
- La **cantidad y rapidez de la ingesta**
- La **ingestión simultánea de comida**
- **combinación con bebidas carbónicas**

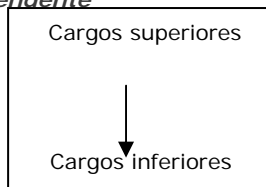
Anexo 11

Comunicación en la Organización

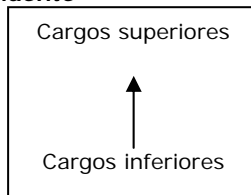
La empresa es como el ser humano. Necesita que todos los órganos comuniquen a través del torrente sanguíneo la energía para poder vivir. Pero también necesita que tanto quien la dirige como cada una de sus partes conozcan bien su funcionamiento. La clave está en propender la comunicación que permite un ambiente laboral ético.

Estilos de comunicación

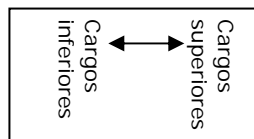
Descendente



Ascendente



Cruzada



Comunicación organizacional informal

Son las relaciones espontáneas entre los miembros de la organización. Cuando es positiva ayuda a la cohesión, cuando es negativa produce el rumor, el chisme y retarda los procesos.



Esquema diseñado por Jorge Aguilera para el Seminario de Actualización en Comunicación Organizacional en entidades públicas de la Alcaldía Mayor de Bogotá. Marzo 2007.

¿Cómo mejorar la comunicación?

Asertividad

Capacidad de expresar sentimientos y opiniones respetando los derechos propios y de los otros.

Implica:

- La capacidad para decir "NO"
- La capacidad para pedir favores y hacer requerimientos
- Expresar sentimientos y emociones
- La capacidad para iniciar, mantener y terminar una conversación

¿Cuál es mi estilo comunicativo?

PASIVO: Le cuesta expresar sus sentimientos y opiniones. No defiende sus derechos, respeta a los demás, pero no a sí mismo, evitará cualquier tipo de conflicto con las personas por eso se ve complaciente. Habla poco, muestra inseguridad, usa muletillas, voz baja, evita la mirada, da quejas a terceros. Suele tener problemas somáticos, le falta autoestima

AGRESIVO: Defiende en exceso los derechos propios y sus intereses, sin tener en cuenta los de los demás. Puede ser directa o indirectamente. Voz elevada, impositivo, tajante, ofensivo, sarcástico, insulta, interrumpe, está a la defensiva, invade el espacio del otro, agresión verbal. Suelen tender a ser rechazado y a veces con sentimiento de culpa.

ASERTIVO: Conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás. Es sensato, directo y honesto. Su habla es tranquila, segura, mira directamente, sabe pedir aclaraciones, decir no y aceptar errores

Apuntes en relación con la comunicación en la organización

La retroalimentación tanto ascendente como descendente es fundamental.

Coordinación y claridad en los mensajes hacia las personas. Informar no es comunicar

Un empleado debe saber que se espera de él y que puede esperar de los otros

Comunicar información general y actualizada sobre la marcha de la empresa.

Brindar la oportunidad que los empleados puedan tomar iniciativas y decisiones desde su rol.

Promover la confianza mutua y el sentimiento de "grupo".