



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



---

---

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
Y LA ANSIEDAD: UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO  
DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**LUCERO CASTRO HERNANDEZ**

**ASESOR:**

**DRA. MARÍA VIRGINIA CASAS SANTÍN**

**CIUDAD DE MÉXICO, OCTUBRE DE 2025**



Ciudad de México, a 16 de enero de 2026

## DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **CASTRO HERNÁNDEZ LUCERO** con matrícula **180920893**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **PROPUESTA PEDAGÓGICA** bajo el título: **"EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y LA ANSIEDAD: UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

Jurado	Nombre
Presidente	<b>DR. LUIS QUINTANILLA GONZALEZ</b>
Secretario	<b>DRA. MARIA VIRGINIA CASAS SANTIN</b>
Vocal	<b>DR. RAYMUNDO IBAÑEZ PEREZ</b>
Suplente 1	<b>MTRA. MARCIA PATRICIA SANDOVAL ESPARZA</b>
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

**el viernes 30 de enero de 2026 a las 10:00 am**  
**EXAMEN PRESENCIAL**

Atentamente  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

**Georgina Ramírez Dorates**  
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

Cadena Original:  
||1744|2026-01-16 15:25:34|092|180920893|CASTRO HERNÁNDEZ LUCERO|G|LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA|1|F|3|4|EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y LA ANSIEDAD: UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA|DR.|LUIS QUINTANILLA GONZALEZ|DRA.|MARIA VIRGINIA CASAS SANTIN|DR.|RAYMUNDO IBAÑEZ PEREZ|MTRA.|MARCIA PATRICIA SANDOVAL ESPARZA||2026-01-30|10:00|361|0|u4xw31vKG2||

Firma Electrónica:

Bj1k3SiFYII08Mv3azjbkEhxokkcCzHKAfEc+fowv6eceQptTGEuZ3GY9teXN9MGMjnTQ3mqw1hWgW78y0YlffwoVFDpESXmOQjySUzwdg1Xafr61ueRia3N2UOu/UuLRhkHOuQp+efSktb+4f9vhIbRUODW+ddai0DMmIEmFIO4AipQsZG4fDEHefkoraSoW91Mz4mpz7f2WP+ampf7vu7JWqc0mqGEYB7G3o7LNSUsYQMN51hcq3cM0fpo3ULSuymr4+LDt6tKYyRq9vruZYB8QcnDU6vWoy0zgf5gP1OjWzWKHIkmB0Xd22qwnITrleXvgzyMrSOLfb1OwrHE5ItFjggR8iO4Wc/XORY/s/MUvsROAFLBrwnky+uUZxTaUqpGjKwac+tOux9xay4nRo1ISbXan9nxYwZFKyb4ZNAAn087rcUfgU3fRPIYf3xk0WqzeCZMxumKUfLmF6svokuzSiSDzvgDsYL2SDjGkx/cwy2SDx+06OYOflJYTIDddIKTnc1K5sV9pj2SMZR1pi7/nt+IY/L4wcvXtLJyP35bOwXi52f5ZenniiqE37F8IHbq9Tr5Vei/FBAmpnkoehMKQreQJ+px2SaMUMFEvjsszeXkjHPG08JHqYU3gQLKKQeg0wpmWH67B1PQAMbuP/O/jJRQbha4spGZFz

w=  
Fecha Sello:

2026-01-16 15:25:35



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-1 y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."

Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padierna, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.  
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx



## Dedicatoria

A Dios por infundir en mi la valentía y determinación necesaria para no desistir de lograr este objetivo aun cuando los días fueron consumidos por el miedo, la desesperanza y la ansiedad, por adentrarme al camino de la sabiduría y el conocimiento, por llevarme de su mano ante esta victoria que concluye con la culminación de este proyecto.

A mi madre Lydia Hernández, por ser mi roca sólida, por cada uno de sus desvelos, por cada sacrificio que seguramente pensó que no notaba, por impulsarme a ser un mejor ser humano, por no ser solo mi madre sino también mi maestra y amiga, por sus abrazos cuando los días fueron grises, por todos sus cuidados, amor, paciencia y comprensión.

## In memoriam

Al hombre que tomó la batuta de mi padre sin dudar, al hombre que lleno de alegría y risas, mi niñez y parte de mi adolescencia, al hombre que procuró mi cuidado y protección desde antes de mi llegada al mundo hasta el último suspiro de su vida, a Silverio Hernández el hombre al que tuve la gran dicha de llamar abuelo.

A la mujer que desde mi infancia impulso mi creatividad, a la mujer que me enseñó a fijarme metas y alcanzar mis sueños por más grandes que parecieran, a la mujer que demostró el significado de no rendirse hasta dar el último aliento de vida, a la mujer que fue ejemplo de sabiduría, fortaleza y esmero, a mi tía Isabel Hernández.

## Agradecimientos

A mi padre Juan Castro, por recorrer gran parte de este camino a mi lado aun a la distancia, por su arduo esfuerzo laboral, por proveer mis necesidades económicas antes que las tuyas, por su paciencia y apoyo, por darme todo cuanto ha podido para verme llegar hasta este momento.

A mi hermana Joana Castro, por ser mi compañera de desvelos, por su apoyo incondicional, por su compañía, cariño y motivación a lo largo de la vida compartida.

A mi tía Leonor Hernández, por su presencia en cada etapa de mi vida, por procurar mi cuidado cuando lo he necesitado, por sus sabios consejos, por cada oración, por todo su cariño y amor.

A mi primo Jesús Hernández y mis primas Itzel Vázquez y Diana Hernández por ser parte de mi historia, por su presencia y entusiasmo en cada logro alcanzado, por cada momento compartido.

A mis sobrinos Jeremy Tlahuel y Fernanda Tlahuel, por su paciencia y

comprensión siempre que desearon mi compañía durante este camino y no pude brindarles la atención que merecían, por sus incontables muestras de apoyo y cariño, por cada palabra de aliento llena de sabiduría aun a su corta edad.

A mi asesora la Dra. María Virginia, por no haber dudado de mi potencial y aceptar ser mi asesora, por su sabia dirección con base en sus conocimientos y experiencia, por su dedicación y tiempo brindados durante los últimos dos años a este proyecto, quisiera poder externar cuán agradecida estoy con usted, pero las palabras no me son suficientes, sin embargo, concluyo destacando que ha sido un honor compartir este logro con usted, reciba mi admiración y respeto.

## Índice

<b>Introducción</b> .....	7
<b>Capítulo 1. El rendimiento académico, los estudiantes universitarios mexicanos y la ansiedad</b> .....	9
1.1. <i>El estudiante universitario</i> .....	9
1.2. <i>El rendimiento académico y su influencia en la ansiedad y sus trastornos</i> .....	12
<b>Capítulo 2. Los fundamentos teórico-metodológicos de la propuesta pedagógica “Desbloqueando mí potencial: un taller con estrategias para enfrentar la ansiedad y lograr el éxito académico”</b> .....	33
2.1. <i>Enfoque de investigación</i> .....	33
2.2. <i>Diseño de investigación</i> .....	34
2.3. <i>Las características del modelo por programas</i> .....	38
<b>Capítulo 3. Los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía de la Unidad 092, Ajusco, de la Universidad Pedagógica Nacional.....</b>	55
<b>y su contexto socioeducativo</b> .....	55
3.1. <i>La Universidad Pedagógica Nacional Unidad 092 Ajusco</i> .....	55
3.2. <i>Los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía</i> .....	56
<b>Capítulo 4. El diseño de una propuesta pedagógica basada en el aprender haciendo.</b>	64
4.1. <i>El taller “Desbloqueando mí potencial: un taller con estrategias para enfrentar la ansiedad y lograr el éxito académico”</i> .....	64
4.2. <i>Objetivo general</i> .....	64
4.3. <i>Objetivo particular</i> .....	64
4.4. <i>Competencias</i> .....	65
4.5. <i>Los talleristas</i> .....	65
4.6. <i>Los usuarios</i> .....	66
4.7. <i>Modalidad</i> .....	66
4.8. <i>Duración total</i> .....	66
4.9. <i>Estrategia de difusión del programa</i> .....	67
4.10. <i>Secuencia didáctica</i> .....	69
<b>Conclusiones</b> .....	165
<b>Referencias</b> .....	169

**Anexos**..... 179

## **Introducción**

La ansiedad es un tema de salud mental que afecta a la población en general, no obstante, durante los últimos años se ha catalogado como una de las condiciones de salud mental más comunes entre los estudiantes universitarios, puesto que diversas investigaciones (v.gr. Cardona, 2015 y Noriega y Angulo, 2010) han demostrado que la ansiedad y sus trastornos tienen un impacto significativo tanto en el bienestar emocional como en el rendimiento académico de los jóvenes universitarios, lo cual repercute en su calidad de vida.

Esto, en consecuencia, ha evidenciado la falta de habilidades por parte de los estudiantes para manejar los múltiples desafíos a los cuales se exponen, como el estrés académico y las presiones a las que están sometidos en los diferentes ámbitos en los que interactúan, convirtiéndose así en desencadenantes de una variedad de síntomas y conductas ansiosas.

Por lo tanto, esta propuesta pedagógica ha sido elaborada como una herramienta de prevención y manejo de los trastornos de ansiedad, que busca capacitar a los estudiantes universitarios con estrategias académico pedagógicas que puedan integrar en su cotidianidad para aminorar la sintomatología y visibilizar la importancia de la salud mental, todo esto, a través del diseño de un taller dirigido a los estudiantes universitarios, el cual les permitirá recibir los primeros acercamientos y auxilios ante este padecimiento, con la intención de posibilitar que cuenten con mayores habilidades académicas que disminuyan la ansiedad que puede generarse por las presiones escolares y promover en ellos la búsqueda de profesionales capacitados en temas de salud mental para que reciban una intervención integral.

En suma, el objetivo de dicho taller es mejorar el desempeño académico de los estudiantes durante su formación universitaria, basándose en su bienestar emocional y mental.

El presente trabajo, se encuentra dividido en cuatro capítulos cuyo contenido se describe a continuación.

En el *Capítulo 1. El rendimiento académico, los estudiantes universitarios mexicanos y la ansiedad* se discuten las características del estudiante universitario y las presiones que experimenta por serlo como contexto que permite ubicar a un segmento específico de la diversidad estudiantil universitaria que experimenta ansiedad y que requiere de una intervención urgente para coadyuvar a que mantenga el rendimiento académico necesario para concluir con éxito sus estudios universitarios.

En el *Capítulo 2. Los fundamentos teórico-metodológicos de la propuesta pedagógica “Desbloqueando mi potencial: un taller con estrategias para enfrentar la ansiedad y lograr el éxito académico”* se desarrolla la teoría que sustenta esta propuesta pedagógica, así como los conceptos clave que fundamentan este proyecto y, se detalla la metodología seguida para su diseño didáctico, la cual guiara la estrategia propuesta para lograr el objetivo del taller.

En el *Capítulo 3. Los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía de la Unidad 092, Ajusco, de la Universidad Pedagógica Nacional y su contexto socioeducativo*, se describe la población a la cual se dirige esta propuesta y se sitúa el contexto en el que se propone desarrollar dicha intervención.

En el *Capítulo 4. El diseño de una propuesta pedagógica basada en el aprender haciendo*, se desarrolla de manera desglosada cada una de las partes que integra la propuesta pedagógica, a saber: la estrategia de invitación al taller, el instrumento diagnóstico, los objetivos, la modalidad del taller, y se detallan las secuencias didácticas que deberán trabajarse para lograr el objetivo planteado para el taller.

Mientras que, en los últimos apartados se encuentran las conclusiones en las que se abordan la influencia que tiene el rendimiento académico sobre la ansiedad y sus trastornos y sobre el rendimiento académico. Finalmente se presentan las referencias que fueron consultadas para la elaboración de este proyecto, así como también, los anexos que integran información adicional de este proyecto.

## Capítulo 1. El rendimiento académico, los estudiantes universitarios mexicanos y la ansiedad

### 1.1. *El estudiante universitario*

En México, según el portal del *Sistema Interactivo de Consulta de Estadística Educativa* de 2023-2024 de la Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa (s.f.) existen 5,393,387 estudiantes de educación superior distribuidos en los niveles educativos de licenciatura en escuelas normales y licenciatura y posgrado procedentes de escuelas públicas y privadas, de los cuales 2,909,002 representan a estudiantes mujeres y 2,484,385 a estudiantes hombres, mientras que únicamente de licenciatura se tienen registrados a 4,795,168 alumnos procedentes de escuelas públicas y privadas (2,546,240 mujeres y 2,248,928 hombres). Cifras que, por un lado, remiten a un fenómeno visible en el sistema educativo mexicano: la reducción de matrículas conforme se avance a su nivel de mayor especialización, los estudios universitarios y, por otro, a la necesidad de conocer al estudiante que se enfrenta al reto de culminar con éxito sus estudios en el sistema universitario.

Si bien, cotidianamente se habla de los estudiantes universitarios, no siempre se tiene claro cuáles son sus características, inquietudes, expectativas, deseos y su acción social, así como las presiones académicas, familiares y sociales con las que se enfrentan a lo largo de su trayectoria escolar, sobre todo la universitaria, ya que se da por hecho que el estudiante universitario es un alumno experimentado en manejar las presiones derivadas de su condición de estudiante. Por ello es importante clarificar quién es este sujeto social y cuáles son sus principales características, de acuerdo con las etapas de desarrollo en las cuales se ubica la población estudiantil universitaria.

El sujeto al que se dirige la propuesta pedagógica aquí desarrollada es el estudiante universitario que se define como:

un joven que se aleja más o menos de su familia, que adopta un estilo de vida sometido a una serie de condiciones: el alojamiento, la ciudad donde estudia, la

naturaleza de sus recursos, el tipo de sociabilidad que adopta, sus opciones ideológicas y políticas. Cuanto más masificada es la universidad, más diversificados son estos estilos de vida. Pero los estudiantes no sólo son jóvenes; también son alumnos que se definen por condiciones escolares y, sobre todo, por el sentido que dan a sus estudios. En este punto deben considerarse diversas variables propiamente universitarias, sobre todo las que tienen que ver con el mantenimiento de los estudiantes por el sistema escolar y por el nivel de integración y obligación que éste impone.

También debe considerarse el tipo de relación que establecen los estudiantes con sus estudios, las finalidades profesionales que planean, los intereses intelectuales que ponen en juego, las estrategias de construcción de las carreras (Dubet, 2005, p. 3).

Por otra parte, Mancera define al estudiante universitario de nuevo ingreso como un “nativo digital en función de su acceso, habilitación y uso de las tecnologías de la información y la comunicación” (Mancera, 2013, p. 55).

De igual manera los estudiantes universitarios, de acuerdo con las etapas cognitivas establecidas por Piaget (1950), se ubican en el estadio de las operaciones formales, que comprende el periodo de la adolescencia a la edad adulta. De Souza (2018) señala que Piaget determinó que en este estadio:

La inteligencia se demuestra a través de la utilización lógica de símbolos relacionados con los conceptos abstractos. En este punto, la persona es capaz de razonar hipotética y deductivamente. Durante este tiempo, las personas desarrollan la capacidad de pensar en conceptos abstractos.

Piaget creía que se vuelve importante el razonamiento hipotético-deductivo en el estadio de las operaciones formales. Este tipo de pensamiento implica situaciones hipotéticas que a menudo se requiere en la ciencia y las matemáticas.

- El pensamiento abstracto surge durante el estadio de las operaciones formales. Los niños tienden a pensar muy concreta y específicamente en los estadios anteriores, y empiezan a considerar los posibles resultados y consecuencias de las acciones.
- Metacognición, la capacidad de "pensar sobre el pensamiento" que permite a los adolescentes y adultos razonar acerca de sus procesos de pensamiento y su monitoreo.
- La resolución de problemas se demuestra cuando los niños utilizan ensayo y error para resolver problemas. Con la capacidad para resolver un problema de forma sistemática emerge una manera lógica y metódica (De Souza, 2018, pp. 23-24)

A ello habría que agregar que, de acuerdo con las etapas psicosociales de Erikson (1950), los estudiantes universitarios entre 18 y 35 años, a quienes se dirige la propuesta de intervención aquí presentada, se ubican en el estadio de juventud adulta en el cual se desarrollan los conceptos de intimidad y el del amor vs el de aislamiento, a la vez que atraviesan el estadio de madurez en el que se desarrollan los conceptos de generatividad vs estancamiento y cuidado, los cuales de acuerdo con Hikal (2023) Erikson definen como:

**Estadio de juventud adulta:** intimidad vs aislamiento: amor. Se refiere a intimidad como la capacidad para preocuparse por los demás y comunicar experiencias. Si no se llega a establecer intimidad con los demás, se experimenta un sentido profundo de aislamiento; es decir, sentirse solo y abandonado en la vida.

En este estadio surge la virtud del amor como una fuerza del "yo". Esto no significa negar la participación del amor en las etapas previas, sino que en la edad adulta joven el individuo es capaz de transformar el amor recibido en la infancia y comenzar a cuidar a otros. El amor además representa una devoción mutua que es capaz de vencer el antagonismo entre los sexos.

**Estadio de madurez:** generatividad vs estancamiento: cuidado. Erikson ha delimitado una etapa de la vida que ha llamado generatividad para describir la necesidad de un trabajo y afecto productivo.

Erikson también habla que en este estadio se da la crisis de la edad mediana y los hombres y mujeres se hacen la terrible pregunta: “¿Qué estoy haciendo aquí?” en lugar de preguntarse por quien están haciendo lo que hacen, dado que la atención recae sobre ellos mismos, esto se debe al pánico a envejecer y no haber logrado las metas que tuvieron cuando jóvenes, entonces tratan de capturar su juventud (Hikal, 2023, pp. 125-128).

Pero incluso partiendo de este marco explicativo amplio sobre quién es el estudiante universitario, es necesario reconocer que existe una diversidad entre ellos en función de sus características personales, de los contextos sociales de los que provienen, de sus intereses y expectativas, del tipo de preparación académica que estén adquiriendo e incluso, de la institución universitaria en la que están incorporados. Un segmento de esa diversidad que cruza a los estudiantes universitarios es aquel que corresponde a los que experimentan ansiedad e incluso los trastornos asociados a ésta. Segmento que por sus problemas de salud mental “sufrir” las altas expectativas que tiene el estudiante sobre sí mismo y las fuertes expectativas que la sociedad, la institución educativa y la familia deposita en él, pues se espera que con la culminación de sus estudios universitarios se encuentre preparado para incursionar exitosamente en el mundo laboral, lo cual lo somete a una tensión constante que se manifiesta en niveles elevados de ansiedad, que en muchos casos pueden incidir en su rendimiento académico.

### *1.2. El rendimiento académico y su influencia en la ansiedad y sus trastornos*

La OMS (2021) determinó mediante un estudio que “alrededor del 41,6% de los estudiantes sufren de ansiedad a nivel mundial, mientras que en América Latina el 32%” (OMS, 2021, citado en Supe y Gavilanes, 2023, p. 2524).

Aunque no se cuenta con un porcentaje exacto del número de estudiantes mexicanos que padecen alguna alteración, estos datos hacen evidente que la ansiedad representa un problema de salud mental al cual no es ajena la población universitaria, como tampoco le son ajenas las demandas académicas que implica estar inscrito en un programa universitario que lo obliga a mantener un rendimiento académico mínimo que le posibilite concluir con éxito sus estudios universitarios. Así, el rendimiento académico y un adecuado manejo de la ansiedad son factores que se correlacionan para lograr esta meta.

Como señala Pizarro, el rendimiento académico puede ser entendido como:

Una medida de las capacidades indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Definiendo el rendimiento académico como la capacidad que da respuesta a estímulos educativos y que es susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos (Pizarro, 2000, citado en Ariza, Sardoth y Rueda, 2018, p. 139).

La capacidad del estudiante que señala Pizarro para determinar su rendimiento académico se refiere, se visualiza como, una medida con frecuencia establecida a través de una variable conocida como calificaciones escolares, la cual señala Cascón como un indicador del nivel educativo que es determinado a través de “las evaluaciones y/o exámenes donde el alumno ha de demostrar sus conocimientos sobre las distintas áreas o materias, que el sistema considera necesarias y suficientes para su desarrollo como miembros activos de la sociedad” (Cascón, 2000, citado en Edel, 2003, p. 4).

Por lo tanto, el rendimiento académico se usa dentro del ámbito educativo para referirse al grado de aprendizajes adquiridos por el estudiante, designándole para dicho fin una calificación o bien un valor numérico que denota su capacidad, esfuerzo y calidad como estudiante.

En consecuencia, por mucho tiempo este concepto se visualizaba como un proceso relativamente aislado de las ciencias de la educación, puesto que se gestó bajo los ideales del modelo económico industrial, un modelo que:

Centra todos los esfuerzos en el incremento de la productividad y calidad, de trabajadores, procesos de producción, servicios, etcétera, y para ello aplica métodos de medición de la eficiencia, a través del establecimiento de dimensiones objetivas y creación de escalas que permitan la medición del desempeño, y a continuación emplear los resultados obtenidos de dichas mediciones, en la determinación de promociones, salarios, apoyos y méritos en general. Con el pasar del tiempo este modelo de medición de la eficiencia, productividad y calidad, se trasladó a distintos ámbitos sociales, entre ellos el educativo (Morales, Morales y Holguín, 2016, pp. 1-2).

Por lo anterior, resulta evidente que, en sus inicios, el concepto de rendimiento académico se centraba en cuestiones de calidad y resultados propios del modelo económico industrial, dejando de lado los constructos del ámbito educativo. Lo anterior permite comprender por qué se daba por sentado al rendimiento académico como un proceso de aprendizaje del que solo se esperaban determinados objetivos sobresalientes en los estudiantes.

Pese a ello, la cuestión en este trabajo no es debatir si es correcto o no el uso de dicho concepto en el ámbito educativo, sino únicamente resaltar que por muchos años ha sido empleado en el contexto académico del estudiante sin mencionar los determinantes que podrían propiciar ese rendimiento académico sobresaliente como los factores psicológicos, cognitivos y emocionales, además del alcance que tiene en los estudiantes los diferentes ámbitos en los cuales se desenvuelve como el contexto social, cultural, académico y familiar, a los cuales incluso se les pueden sumar las dificultades académicas o económicas que se le podrían presentar, a pesar de ser aquellas variables determinantes de un rendimiento académico bajo u óptimo, y de igual manera las responsables de equilibrar la salud mental y emocional de los estudiantes.

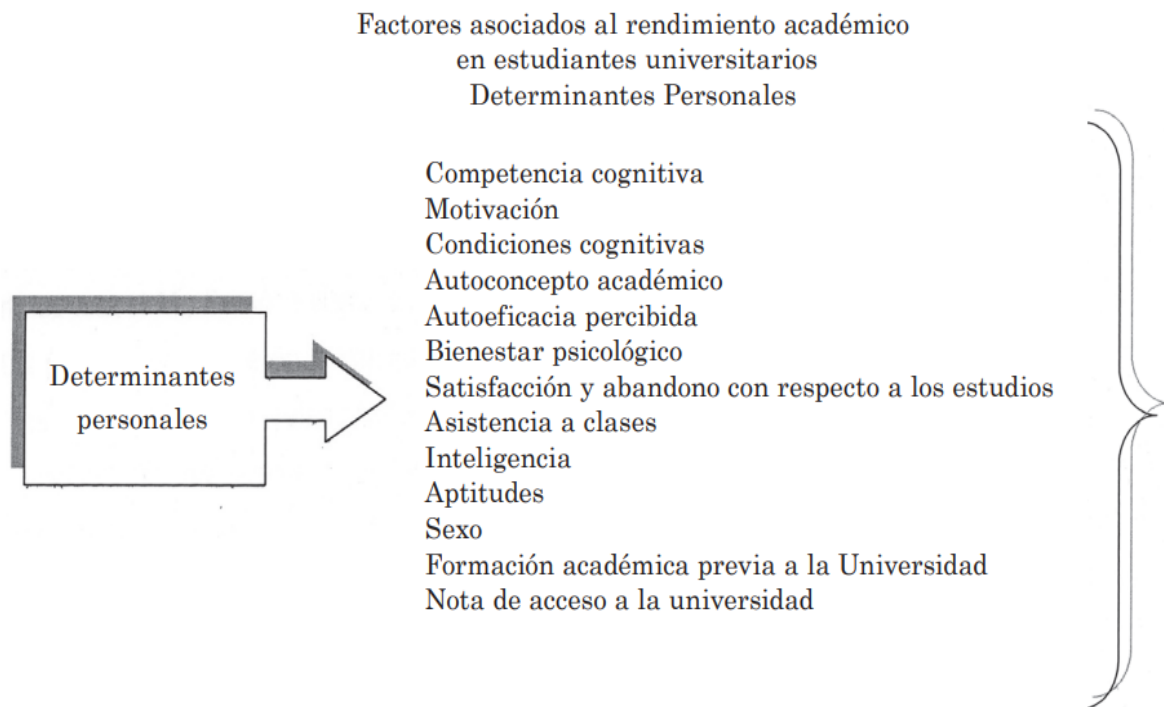
A pesar de esta visión limitada sobre el rendimiento académico, con el paso de los años, se realizaron diversas investigaciones para determinar los factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Así, por ejemplo, Garbanzo (2007) los agrupa en tres tipos: determinantes personales, determinantes sociales y determinantes institucionales (ver figuras 1, 2 y 3).

A partir de identificar los determinantes antes señalados, en primer lugar, se puede entender que el rendimiento académico es el resultado de una interacción entre el estudiante y los diferentes factores que intervienen dentro de los determinantes personales, sociales e institucionales, aunque Edel (2003) “precisa que desde un enfoque más amplio destacan los aspectos psíquicos como la motivación, el autocontrol y las actitudes; los cuales influyen en el logro académico y no necesariamente pueden ser objetivamente evaluados” (Edel, 2003, citado en Orosco, *et al.*, p. 2234).

En segundo lugar, a partir de estos estudios surgió una nueva concepción del concepto de rendimiento académico al considerar el análisis de los factores determinantes, en virtud de ello, ahora se entiende como un concepto con:

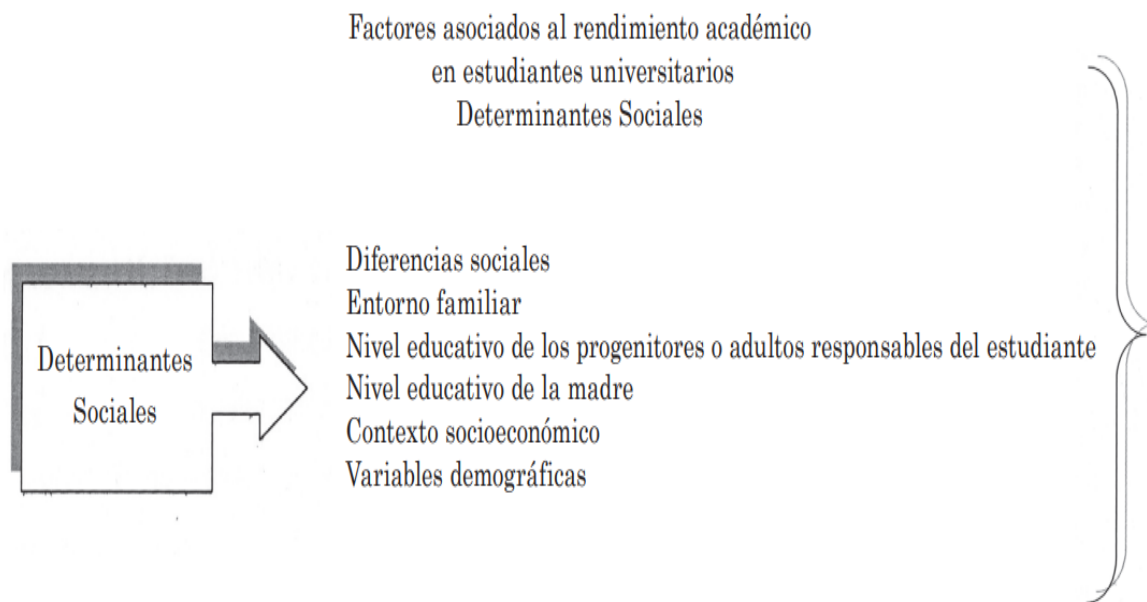
un doble punto de vista, estático y dinámico, que encierran al sujeto de la educación como ser social. Es dinámico ya que el rendimiento académico está determinado por diversas variables como la personalidad, actitudes y contextos, que se conjugan entre sí, el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno. Estático porque alcanza al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento, evidenciado en notas. El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración; es un medio y no un fin en sí mismo (Alban y Calero, 2017, p. 218).

### Figura 1. Determinantes personales



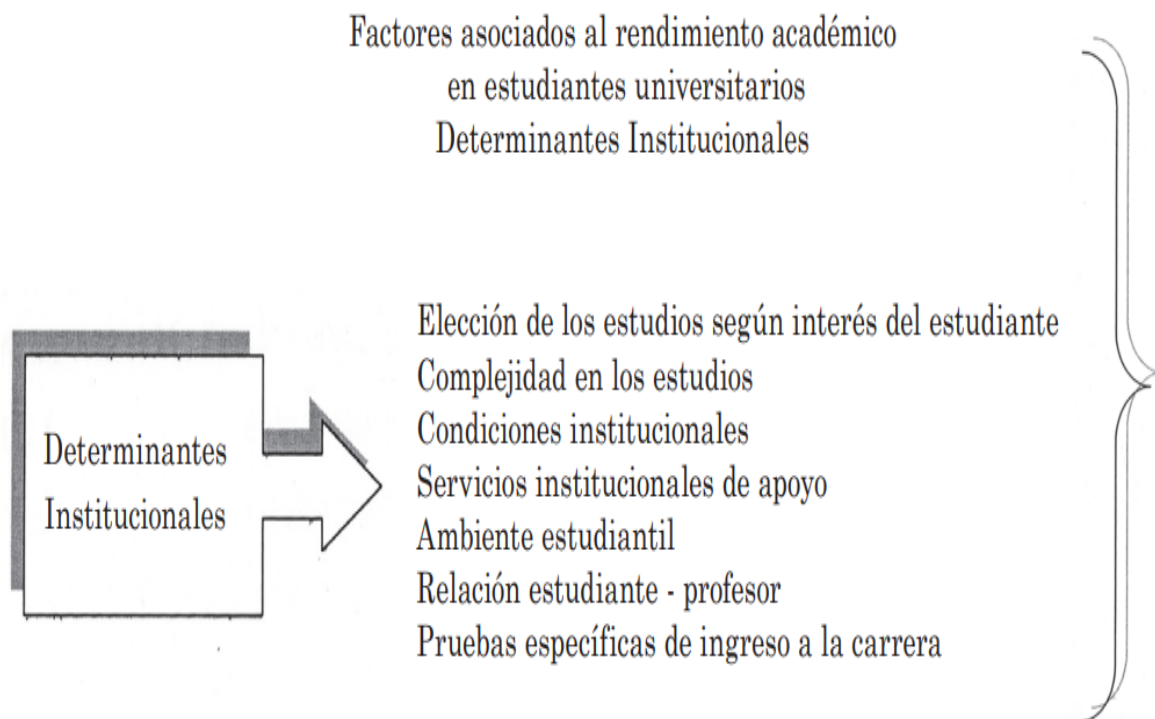
Fuente: (Garbanzo, 2007, p. 48).

### Figura 2. Determinantes sociales



Fuente: (Garbanzo, 2007, p. 53).

**Figura 3. Determinantes institucionales**



**Fuente:** (Garbanzo, 2007, p. 57).

No obstante, el concepto de rendimiento académico se vincula a un estándar de medición académica, que define las capacidades del estudiante, lo cual se puede constatar a través de las definiciones recapituladas en la tabla núm. 1.

**Tabla Núm. 1. Definiciones de rendimiento académico**

Autor	Definición
Jiménez (2000, citado en Edel, 2003, p. 3).	Nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico.
Tejedor y García (2007, citado en López <i>et al.</i> , 2018, p. 21).	La medición apreciativa de las potencialidades de lo que un individuo ha asimilado en tanto aprendizaje derivado de la exposición a algún programa instruccional, así como su capacidad de respuesta a pulsiones educativas previamente determinados, los cuales conllevarían a la cuantificación adjudicada por el educador (...) el concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta y de factores volitivos, afectivos y emocionales, que son características internas del sujeto.
Touron (1985, citado en Hernández y Arreola, 2021, p. 23).	Un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor, y producido en el alumno, aunque es claro que no todo aprendizaje es producto de la acción docente ... el rendimiento no es el producto de una única capacidad, sino más bien el resultado sintético de una suma -nunca bien conocida- de factores que actúan en y desde la persona que aprende.
Basto (2017, p. 6).	Permite evaluar la eficacia y calidad de los procesos educativos de los estudiantes, mismos que son el resultado de los esfuerzos de las instituciones educativas, y específicamente de los docentes, convirtiéndolo así en un indicador y guía de procesos y productos de un sistema educativo y un rol docente, así como la toma de decisiones a partir de la cualificación.

**Fuente:** Elaboración propia con base en Jiménez (2000, citado en Edel, 2003, p. 3), Tejedor y García (2007, citado en López *et al.*, 2018, p. 21), Touron (1985, citado en Hernández y Arreola, 2021, p. 23) y Basto (2017, p. 6).

En suma, estas posturas definen al rendimiento académico como un resultado del aprendizaje obtenido por el estudiante, mismo que será favorable o no favorable para

el estudiante, a medida de lo acordado por su institución educativa, ya que ésta es la encargada de señalar los rubros o categorías que acrediten el nivel de su rendimiento académico, no obstante, cuando se habla de un bajo rendimiento académico se hace referencia a:

la no-conformidad, puntual o recurrente, de los resultados de un estudiante a un rango de evaluación académico específico (convencional o no convencional). Esto se traduce en notas, evaluaciones o actividades que se encuentran por debajo de un promedio (o un nivel mínimo de éxito académico) previamente establecido. Generalmente, el rendimiento académico de un estudiante es entonces medido a partir de su promedio general: el rendimiento es considerado bajo cuando hay un promedio general por debajo de lo requerido para el éxito académico y alto cuando el promedio general está por encima de lo requerido. La medición depende entonces de los sistemas de evaluación de cada país (o institución), sin embargo, la idea general es la misma: dentro de cada sistema de evaluación hay un umbral de éxito académico. El rendimiento será considerado bajo si el promedio está por debajo de este umbral (Bravo *et al*, 2018, pp. 11, 13).

Desde esa perspectiva se puede apreciar que dentro del éxito o fracaso académico, retraducido a un bajo rendimiento académico o un buen rendimiento académico, están entrelazados ciertos indicadores o factores que pueden predisponer a los estudiantes, lo cual resulta favorable para el estudiante, puesto que ahora el concepto de rendimiento académico ha dejado de ser encasillado exclusivamente en los procesos derivados del sector industrial y económico para pasar a ser un concepto con vertientes pedagógicas y psicológicas, lo que en consecuencia, brinda una interpretación más cercana a la realidad que enfrentan los estudiantes universitarios.

Uno de esos factores que inciden en esta predisposición es la ansiedad que el alumno universitario puede generar ante las fuertes expectativas, individuales, familiares y sociales, que enfrenta en torno a su rendimiento académico, ya que la ansiedad representa una dificultad para retener información y concentrarse en tareas o

actividades tanto académicas como cotidianas, lo cual afectar el desempeño de sus habilidades académicas, el alcanzar el máximo aprovechamiento escolar y satisfacer sus expectativas como estudiantes y futuros profesionales.

En esta lógica, INEGI (2021, p. 2) destaca que “la EMBIARE 2021 captó que 19.3 % de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado”. Por otro lado, Soto (2023) —senadora del Partido Verde Ecologista de México — informó que “26 millones de personas adultas padecen ansiedad, 20 por ciento sufren síntomas de ansiedad severa y 30 por ciento de éstos no responde o son resistentes a los fármacos”.

En el caso de los estudiantes universitarios, se han realizado estudios en diferentes universidades y licenciaturas del país para determinar el porcentaje de ellos que padecen ansiedad, un ejemplo es la investigación realizada por López y Viveros (2018) en la cual buscaron determinar la prevalencia y grado de ansiedad en 274 estudiantes de quinto semestre en las licenciaturas de la División Académica de Ciencias de la Salud en la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, un estudio del cual se obtuvo que 79.2% de los alumnos padecían algún tipo de ansiedad, una razón por sexo mujer/hombre de 1:1.08 respecto a los estudiantes que padecían este trastorno. Las licenciaturas con mayor prevalencia fueron Médico Cirujano y Nutrición con 88.88% y 83.63% respectivamente, mientras que 14.65% de los alumnos padecía un trastorno de ansiedad severa.

Otro ejemplo es la investigación realizada en el estado de Chihuahua durante la pandemia por COVID-19, misma que fue dirigida por Chávez (2021) que buscó determinar el grado de ansiedad-estado en 1,460 estudiantes universitarios de los cuales 932 (63.4%) fueron mujeres y 537 (36.6%) hombres de entre 18 y 25 años de edad, divididos en 643 (43.8%) de ciencias económico-administrativas, 431(29.3%) de ciencias de la salud, 236 (16.1%) de ingeniería y química, 128 (8.7%) de ciencias sociales y 31 (2.1%) de ciencias agropecuarias, en quienes se obtuvo que la tercera parte (31.77%) presentaron ansiedad, sin embargo, todos ellos dentro del rango bajo de ansiedad-estado, ante lo cual se concluyó que los estudiantes universitarios habían

sido afectados por la presencia del COVID-19 tanto en su salud emocional como en la dinámica escolar generada. Datos que llevan a ubicar que la población universitaria no es ajena a los problemas de salud mental.

Para ubicar con claridad la problemática que representa para un estudiante universitario padecer de ansiedad y sus trastornos, es necesario definir el concepto de ansiedad, desde dos perspectivas, como un rasgo y como un estado:

Desde el punto de vista de rasgo (personalidad neurótica), se presenta una tendencia individual a responder de forma ansiosa, es decir, se tiende hacia una interpretación situacional-estimular caracterizada por el peligro o la amenaza, respondiendo ante la misma con ansiedad. En general, esta tendencia va acompañada de una personalidad neurótica de base similar a la timidez, apareciendo durante largos periodos de tiempo en todo tipo de situaciones. Existe una gran variabilidad interindividual en cuanto al rasgo de ansiedad, debido a la influencia tanto de factores biológicos como aprendidos; así pues, algunos sujetos tienden a percibir un gran número de situaciones como amenazantes, reaccionando con ansiedad, mientras que otros no le conceden mayor importancia. Por otra parte, la ansiedad entendida como estado se asimila a una fase emocional transitoria y variable en cuanto a intensidad y duración; ésta es vivenciada por el individuo como patológica en un momento particular, caracterizándose por una activación autonómica y somática y por una percepción consciente de la tensión subjetiva. Cuando las circunstancias son percibidas como amenazantes por el sujeto, la intensidad de la emoción aumenta independientemente del peligro real, mientras que cuando las mismas son valoradas como no amenazantes, la intensidad de la emoción será baja, aunque exista dicho peligro real. La relación entre ambos puntos de vista es muy estrecha, pues un individuo con alto rasgo de ansiedad reaccionará con mayor frecuencia de forma ansiosa (Tobal, 1996, citado en Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003, pp. 15-16).

No obstante, este concepto ha recibido muchas otras definiciones, para dar contexto se hace uso de la Tabla Núm. 2 en la cual se recapitulan algunas de las definiciones atribuidas a este concepto.

**Tabla Núm. 2. Definiciones del concepto de ansiedad.**

Autor	Definición
<p><b>Galiano <i>et al.</i></b> (s.f.)</p>	<p>La ansiedad (del latín <i>anxietas</i>, afligir, turbar), es un estado emocional propio de quien desea, espera o teme un acontecimiento importante o grave. Es un temor angustioso de peligro acompañado de inquietud y de un sentimiento de opresión en el epigastrio.</p>
<p><b>Ey (2008, citado en Sarudiansky, 2013, p. 23)</b></p>	<p>Modo de organización catastrófica, frente a un peligro a veces presente e inminente, pero a veces ausente e incluso imaginario.</p>
<p><b>Fernández <i>et al.</i></b> (2012, p. 1)</p>	<p>La ansiedad es la más común y universal de las emociones, es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Tan solo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica y provoca malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual.</p>
<p><b>Chacón <i>et al.</i></b> (2021, pp. 27-28)</p>	<p>La ansiedad es un mecanismo de defensa fisiológico ante una amenaza puede generar sensaciones desagradables como preocupación, irritabilidad, inquietud, hipervigilancia o agitación. Sin embargo, puede convertirse en una patología ansiosa si se</p>

	convierte en una respuesta incontrolable persistente por el paciente.
Real Academia española (s.f.) definición 1.	Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

**Fuente:** Elaboración propia con base en Galiano *et al.* (s.f.); Ey (2008, citado en Sarudiansky, 2013, p. 23); Fernández *et al.* (2012, p. 1); Chacón *et al.* (2021, pp. 27-28) y Real Academia española (s.f., definición 1).

Las definiciones antes expuestas brindan un panorama sólido de lo que representa la ansiedad y el impacto que tiene en la vida de los individuos, como la creación de escenarios ficticios sobre situaciones catastróficas, los pensamientos intrusivos y el constante sentimiento de miedo, sin embargo, dichos aspectos representan tan solo una fracción del impacto que tiene la ansiedad en la vida de los individuos, pues Reyes-Ticas señala que la ansiedad se presenta en los sujetos a través de una sintomatología de tres tipos: motores, de hiperactividad vegetativa y de hipervigilancia, los cuales engloban los siguientes síntomas:

**Síntomas motores:** Temblor, contracciones o sensación de agitación, tensión o dolorimiento de los músculos, inquietud y fatigabilidad fácil.

**Síntomas de hiperactividad vegetativa:** dificultad para respirar o sensación de ahogo, palpitaciones o taquicardias, sudoración o manos frías y húmedas, boca seca, mareos o sensación de inestabilidad, náuseas, diarrea, u otras molestias abdominales, sofocos o escalofríos, micción frecuente y dificultad para deglutir o sensación de “nudo en la garganta”.

**Síntomas de hipervigilancia:** sensación de que va a suceder algo, respuesta de alarma exagerada, dificultad para concentrarse o “mente en blanco”, dificultad para conciliar el sueño e irritabilidad (Reyes-Ticas, 2005, p. 15).

Una sintomatología que será crucial para determinar el nivel de ansiedad que presenta el individuo. Chapman desarrolló el termómetro de la ansiedad, el cual funciona con base en la sintomatología que presente el individuo, la cual permite identificar el estado o nivel de ansiedad del sujeto, este termómetro se divide en tres estados: 1) el frío, 2) el templado y 3) el caliente.

En el primero la mente se encuentra tranquila, despreocupada, integrada, segura, fisiológicamente la persona mantiene un pulso normal, respiración tranquila, capacidad de concentración, sin sudoración.

En el segundo la mente se encuentra nerviosa, preocupada, estresada, tensa, triste, enfadada, sola, vacía, necesitada de afecto; corporalmente la persona presenta temblores, pulso acelerado, respiración acelerada, pensamientos más rápidos, dificultades para concentrarse, dolor de espalda, dolor abdominal, dolor de cabeza, migraña leve, mareo, diarrea, estreñimiento.

En el tercer estado la persona mentalmente está aterrorizada, con miedo, abrumada, con pensamientos de muerte. Fisiológicamente presenta palpitaciones, sudoración, náuseas, vómitos, dolor torácico, dolor de espalda, mareos, desmayos, cambio del tono de voz (Chapman s.f., citado en Noriega y Angulo, 2010, p. 14)

Por consiguiente, la ansiedad en conjunto con la intensidad y la falta de atención o ayuda, dan pauta a la aparición de los trastornos de ansiedad, es decir a:

un grupo de padecimientos que se caracterizan por la presencia de preocupación, tensión o temor excesivo que ocasionan malestar y un deterioro clínicamente significativo en la funcionalidad y adaptación de una persona. Los trastornos de ansiedad son los más comunes durante la infancia y la adolescencia; pueden considerarse un “marcador de riesgo” para desarrollar un Trastorno Depresivo durante la adolescencia, entre más temprana sea su aparición (Kendall *et al.* 2004; 2015 citado en De la Cruz, 2022, p. 18).

Sin embargo, el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5) distingue entre el concepto de ansiedad y su vinculación con los trastornos de ansiedad, dejando en claro que “los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura” (American Psychiatric Association, 2014, p. 189).

Las características antes señaladas sobre los trastornos de ansiedad, como los sentimientos intensos y persistentes de ansiedad, miedo y preocupación a situaciones primordialmente futuras son características importantes de destacar, ya que son los factores detonadores en los sujetos de las llamadas crisis de angustia o ataques de pánico, mismas que el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* en su cuarta versión (DSM-IV) describe que se presentan en los sujetos a través de:

la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. Durante estas crisis también aparecen síntomas como falta de aliento, palpitaciones, presión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a <<volverse loco>> o perder el control (American Psychiatric Association, 1995, p. 401).

De igual manera, la American Psychiatric Association (2014) distingue el grupo de trastornos que se comprenden dentro de los trastornos de ansiedad (TA), los cuales son once tipos distintos de padecimientos, mismos que se describen en el *DSM-5* y a continuación se desglosan en la Tabla Núm.3.

La clasificación antes expuesta ha permitido concluir que “los trastornos de ansiedad no son enfermedades discretas, sino síndromes clínicos que pueden superponerse unos sobre otros, o incluso pueden presentarse junto con otros cuadros psiquiátricos o enfermedades médicas” (Gómez, 2012, p. 32).

**Tabla Núm. 3. Tipos de trastornos de ansiedad.**

Trastornos de Ansiedad	Características según el DSM-5
<b>Trastorno de ansiedad por separación</b>	<p>La persona con trastornos de ansiedad por separación se encuentra asustada o ansiosa ante la separación de aquellas personas por las que siente apego en un grado que es inapropiado para el desarrollo. Existe miedo o ansiedad persistente sobre los posibles daños que puedan sufrir las personas por las que siente apego y sobre las situaciones que puedan llevar a la pérdida o separación de las personas a quienes el sujeto está vinculado y rechazo a separarse de estas personas de mayor apego, así como pesadillas y síntomas físicos de angustia. A pesar de que estos síntomas a menudo se desarrollan en la infancia, pueden expresarse también en la edad adulta.</p>
<b>Mutismo selectivo</b>	<p>Se caracteriza por una incapacidad para hablar en las situaciones sociales en que hay expectativa de hablar (p. ej., en la escuela), a pesar de que la persona habla en otras situaciones. La falta de habla tiene consecuencias significativas en los logros académicos o laborales, o bien altera la comunicación social normal.</p>
<b>Fobia específica</b>	<p>Los individuos con fobia específica presentan miedo hacia situaciones u objetos precisos o los evitan. La cognición específica no es característica de este trastorno, como en otros trastornos de ansiedad. El miedo, la ansiedad y la evitación están casi siempre inducidos inmediatamente por la situación fóbica, en un grado persistente o desproporcionado al riesgo real planteado. Hay varios tipos de fobias específicas: animales, entorno natural, sangre-inyecciones-heridas, situacional y otras circunstancias.</p>

<b>Trastorno de ansiedad social (fobia social)</b>	La persona siente miedo o ansiedad ante las interacciones sociales y las situaciones que implican la posibilidad de ser examinado, o bien las evita. Esto incluye interacciones sociales tales como reuniones con personas desconocidas, situaciones en las que la persona puede ser observada comiendo o bebiendo, y situaciones en las que la persona ha de actuar ante otros. La ideación cognitiva es la de ser evaluado negativamente por los demás, por sentirse avergonzado, humillado o rechazado, o por ofender a otros.
<b>Trastorno de pánico</b>	La persona experimenta recurrentes e inesperadas crisis de pánico y está persistentemente intranquila o preocupada sobre tener nuevas crisis o cambia de manera desadaptativa su comportamiento debido a las crisis de pánico (por ejemplo, evitación del ejercicio o de situaciones desconocidas). Las crisis de pánico se caracterizan por la aparición súbita de síntomas de miedo o malestar intensos que alcanzan su nivel máximo en cuestión de minutos, acompañados de síntomas físicos y /o cognitivos. Las crisis de pánico pueden ser esperadas, en respuesta a objetos o situaciones típicamente temidas, o inesperadas, ocurriendo la crisis sin razón aparente.
<b>Agorafobia</b>	Los individuos se sienten temerosos o ansiosos ante dos o más de las siguientes situaciones: uso del transporte público, estar en espacios abiertos, encontrarse en lugares cerrados, hacer cola o estar en una multitud, y encontrarse solos fuera de casa en otras situaciones. La persona teme estas situaciones debido a pensamientos sobre el desarrollo de síntomas similares a la crisis de pánico u otros síntomas incapacitantes o humillantes en circunstancias en las que escapar sería difícil o en las que no se podría disponer de ayuda. Estas situaciones casi siempre inducen

	<p>miedo o ansiedad y son evitadas a menudo, o requieren la presencia de un acompañante.</p>
<p><b>Trastorno de ansiedad generalizada</b></p>	<p>Es una ansiedad persistente y excesiva y una preocupación sobre varios aspectos, como el trabajo y el rendimiento escolar, que la persona percibe difíciles de controlar. Además, el sujeto experimenta síntomas físicos, como inquietud o sensación de excitación o nerviosismo, fatiga fácil, dificultad para concentrarse o mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño.</p>
<p><b>Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica</b></p>	<p>La característica esencial del trastorno de ansiedad debido a otra afección médica es una ansiedad clínicamente significativa cuya mejor explicación es el efecto fisiológico de una enfermedad orgánica. Los síntomas pueden ser manifestaciones de ansiedad o ataques de pánico prominentes.</p>
<p><b>Trastorno de ansiedad especificado</b></p>	<p>Se aplica a presentaciones en las que predominan los síntomas característicos de un trastorno de ansiedad que causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento, pero que no cumplen todos los criterios de ninguno de los trastornos de la categoría diagnóstica de los trastornos de ansiedad. Se utiliza en situaciones en las que el médico opta por comunicar el motivo específico por el que la presentación no cumple los criterios de un trastorno de ansiedad específico.</p>
<p><b>Trastorno de ansiedad no especificado</b></p>	<p>Esta categoría se aplica a presentaciones en las que predominan los síntomas característicos de un trastorno de ansiedad que causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento, pero que no cumplen todos los criterios de ninguno de los trastornos de la categoría diagnóstica de los trastornos de ansiedad. Se utiliza en situaciones</p>

en las que el médico opta por no especificar el motivo de incumplimiento de los criterios de un trastorno de ansiedad específico, e incluye presentaciones en las que no existe suficiente información para hacer un diagnóstico más específico

**Fuente:** Elaboración propia con base en American Psychiatric Association, 2014.

Aunado y derivado de ello, la ansiedad y los trastornos de ansiedad se sitúan como dos problemas de intervención urgentes dentro de los espacios universitarios, pues a medida que se vuelven padecimientos persistentes, afectan significativamente la vida diaria, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes.

Los estudiantes universitarios interactúan en diferentes medios los cuales los someten a distintas presiones sociales, siendo éste un factor que los hace más propensos a desarrollar altos niveles de estrés y ansiedad los cuales son estados y emociones detonadores de alteraciones o trastornos psicológicos, mismas que "se refieren a los criterios comportamentales, cognitivos y afectivos que están presentes en la calidad de vida de las personas y que se representan en el estado y prácticas de salud" (Núñez *et al.*, 2010, p. 128) lo que de acuerdo con el portal Manual MSD implica:

alteraciones en el pensamiento, en las emociones y/o en la conducta. Las alteraciones leves de estos aspectos vitales son frecuentes, pero cuando provocan una angustia intensa a la persona afectada y/o interfieren en su vida diaria, se consideran enfermedades mentales o trastornos de la salud mental (First, 2022).

Estas alteraciones psicológicas están implícitas en los distintos trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de ansiedad social, los trastornos de pánico, entre otros, mismos que interfieren en las capacidades psicológicas y cognitivas de los estudiantes, dos factores que se ubican dentro de los determinantes personales y que, a su vez, son factores que inciden en el rendimiento académico del estudiante.

De modo que es vital la atención de la ansiedad y la prevención de los trastornos de ansiedad para impulsar las capacidades de los estudiantes, con el propósito de mejorar sus procesos de aprendizaje y favorecer su rendimiento académico, esto, siempre y cuando, se encuentren bajo condiciones propicias.

Puesto que, como ya se sabe, los factores psicológicos (entre ellos la ansiedad y el estrés) son componentes esenciales del rendimiento académico, ya que son factores fundamentales que deben encontrarse equilibrados en la vida de los estudiantes. Los factores psicológicos trabajan en conjunto con los factores cognitivos que "son los procesos básicos de procesamiento de la información: atención, memoria a corto plazo, memoria a largo plazo y otros como el pensamiento operativo, el pensamiento abstracto, la capacidad reflexiva, etc." (Alva, 2017, p. 26) elementos que permiten al estudiante universitario lograr su máximo aprovechamiento académico.

Por lo tanto, es evidente que los procesos que se llevan a cabo en ambos factores, son determinantes importantes en el ámbito académico, es por ello que a lo largo de los años se convirtieron en objetos de estudio para responder a la hipótesis sobre si como consecuencia de padecer algún tipo o nivel de trastorno de ansiedad se pueden presentar deficiencias en el desempeño de tareas cognitivas, una hipótesis que se pudo corroborar a través de los resultados obtenidos por Dueña y Frontela es que:

Tanto para la atención selectiva como para la mantenida, se aprecia una diferencia significativa entre la población y los sujetos afectos en función de los niveles de ansiedad. Es decir, el hecho de padecer ansiedad, independientemente del grado y la intensidad de ésta, interfiere de manera significativa en los procesos atencionales y en la concentración, reflejando que la alteración atencional depende del padecimiento de ansiedad, mientras que las capacidades en individuos sanos permanecen dentro de la normalidad (Dueña y Frontela, 2016, p. 16).

En otras palabras, cuando los factores psicológicos y cognitivos repercuten de manera negativa en la vida de los estudiantes se vuelven más susceptibles a la insatisfacción

o desmotivación, lo cual en consecuencia propicia la puesta en escena de altos niveles de ansiedad, estrés o depresión y, por ende, detona bajos niveles de autoestima. Todos estos inciden, en la mayoría de los casos, negativamente en el rendimiento académico del estudiante, no obstante, es cierto que la alteración de los factores psicológicos puede verse afectada en cualquier etapa del desarrollo o en cualquier ámbito social, pero se ha determinado que la población más vulnerable se encuentra entre la comunidad estudiantil universitaria dado que:

La época universitaria constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso (Cardona, *et al.*, 2015, p. 79).

En virtud de ello, el estudiante universitario se convierte en un foco de alerta, por lo cual se le debe brindar mayor atención para tratar las alteraciones psicológicas entre ellas, la ansiedad ya que “cuando la ansiedad se convierte en un obstáculo, entonces el individuo desempeña con muchas dificultades la tarea o actividad que se haya propuesto, lo que se convierte en una situación displacentera que siempre estará acompañada de diversos malestares físicos” (Noriega y Angulo, 2010, p. 13).

En suma, se puede entender que tanto la ansiedad como los trastornos de ansiedad se derivan de diferentes causas y factores de riesgo, no obstante, ambos tienen un impacto similar en el funcionamiento de los individuos, sin excepción alguna en los estudiantes universitarios, en quienes afecta severamente su calidad de vida y su funcionamiento a nivel académico, social, emocional y mental, por consiguiente, se deben prevenir las alteraciones psicológicas en los estudiantes como un mecanismo que les permita mantener su rendimiento académico y enfrentar de manera más adecuada las expectativas individuales, familiares, institucionales y sociales que enfrentan por su condición de alumno universitario.

Por ello, en el siguiente capítulo se abordará el modelo de intervención que se considera propicio para intentar mejorar, e incluso solucionar, esta problemática en los estudiantes y los fundamentos y pautas establecidos para desarrollar una propuesta de intervención adecuada a la población de estudio.

## **Capítulo 2. Los fundamentos teórico-metodológicos de la propuesta pedagógica “Desbloqueando mí potencial: un taller con estrategias para enfrentar la ansiedad y lograr el éxito académico”**

### *2.1. Enfoque de investigación*

Este proyecto de investigación se comprende como un proceso de corte sistemático, que debe ser crítico y empírico, utilizado para estudiar a un fenómeno y a una población específica, lo cual fundamenta Ander-Egg (1992, citado en Nieto, Gómez y Eslava, 2016, p. 111) al definir a la investigación cómo “un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad descubrir o interpretar los hechos y fenómenos, relaciones y leyes de un determinado ámbito de la realidad”, siendo esta misma la finalidad que se busca alcanzar durante esta propuesta.

Ahora bien, una vez definido el papel que fungirá la investigación durante esta propuesta, se plantea que esta investigación sea de corte cualitativo, ya que este tipo de investigación se comprende como:

un proceso empírico (no una mera especulación, interpretación o reflexión del investigador)

Estudia cualidades o entidades cualitativas y pretende entenderlas en un contexto particular. Se centra en significados, descripciones y definiciones situándoles en un contexto (Smith, 1987 citado en Quecedo y Castaño, 2002, p. 9).

Esto, sumado a que el investigador cualitativo “induce las propiedades del problema estudiado a partir de la forma como ‘orienta e interpretan su mundo los individuos que se desenvuelven en la realidad que se examina” (Bonilla y Rodríguez, 1997, citado en Monje, 2011, p. 13). De modo que el investigador cualitativo se encarga de descubrir y por ende de explicar el porqué del fenómeno, empleando para ello distintos instrumentos, entre ellos la teoría como una herramienta para apoyarse dentro del contexto por estudiar, pero no basándose en la totalidad de la teoría, sino tomándola como una referencia, para poder introducirse al problema por estudiar.

A partir del planteamiento antes expuesto, se emplea como metodología de investigación cualitativa a la investigación-acción, debido a que consiste :

en una práctica reflexiva social en la que interactúan la teoría y la práctica con miras a establecer cambios apropiados en la situación estudiada y en la que no hay distinción entre lo que se investigada, quién investiga y el proceso de investigación. (Restrepo 2005, citado en Colmenares y Piñero, 2008, p. 100).

En suma, estas herramientas permitirán llevar a cabo el proceso de investigación y la participación de los sujetos que presentan problemas de ansiedad.

Para la elaboración de la propuesta pedagógica se siguió la siguiente metodología:

1. Discusión de las características de la propuesta pedagógica que se desea desarrollar;
2. Generación de los objetivos de ésta;
3. Definición de los sujetos a quienes se dirige;
4. Delimitación del tipo de formador que puede desarrollarla;
5. Ubicación de los contenidos que deberán trabajarse;
6. Definición de las estrategias didácticas con que se desarrollarán los contenidos
7. Elaboración de las secuencias didácticas que integrarán la propuesta pedagógica
8. Diseño de las estrategias de evaluación del aprendizaje para la propuesta pedagógica
9. Elaboración de la propuesta de seguimiento y evaluación de la propuesta pedagógica.

## *2.2. Diseño de investigación*

La propuesta pedagógica presentada en este trabajo tiene sustento en la orientación psicopedagógica, que de acuerdo con Bisquerra (1996) se define como “un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante programas de intervención psicopedagógica, basados en

principios científicos y filosóficos” (Bisquerra, 1996, citado en Ramírez y Torres, 2012, p. 519). Aunque se enfatizará en esta propuesta el aspecto pedagógico, no se dejará de lado lo psicológico dada la naturaleza de los sujetos a quienes se dirige la intervención: los estudiantes universitarios que sufren de ansiedad.

Bisquerra (2005) señala que dicha intervención se realiza a través de un trabajo en equipo que implica a:

los agentes de la Orientación. Entre ellos está el orientador. Su formación, a efectos legales, puede ser en pedagogía, psicología, o psicopedagogía. Pero además del orientador intervienen los tutores, profesorado y familia cuando nos referimos al contexto escolar. A ellos se pueden añadir, cuando estén en el centro, el maestro de pedagogía terapéutica, logopeda, fisioterapeuta, trabajador social, médico, etcétera.

Cuando nos referimos a contextos extraescolares debemos contemplar equipos multiprofesionales que incluyen a psicopedagogos, pedagogos, psicólogos, educadores sociales, trabajadores sociales, médicos, técnicos en desarrollo de recursos humanos, economistas, etcétera, siempre en función de los objetivos que se propongan en los programas de intervención (Bisquerra, 2005, p. 7).

Lo antes expuesto permite entender porque el modelo de intervención psicopedagógico se denomina un modelo mixto que se puede desarrollar a través de una intervención grupal.

Ahora bien, la intervención psicopedagógica se divide entre modelos, áreas, contextos y agentes mismos que se muestran en la figura 4.

**Figura 4. El marco conceptual de la Orientación Psicopedagógica**



**Fuente:** (Bisquerra, 2006, p. 14).

En la tabla núm. 4 se pueden observar cada uno de los elementos que comprenden a la orientación psicopedagógica, entre los cuales es el agente en curso el encargado de la elección del modelo por emplear, lo que realiza tomando como referencia el área de intervención que deba abordar y el contexto en el cual deba aplicar su intervención.

Para comprender cómo llevar a cabo dicha elección es necesario definir cada uno de los modelos de la intervención psicopedagógica, mismos que se engloban en la tabla núm. 4. Cada uno de estos modelos, como ya se mencionó, son aplicados según la necesidad del destinatario y de acuerdo con la intervención que se pretenda aplicar puesto que estos modelos representan enfoques sistemáticos que abordan las necesidades educativas y emocionales, aunque es preciso recalcar que todo dependerá del área de intervención.

**Tabla Núm. 4. Los modelos de la orientación psicopedagógica.**

Modelos	Definición
<b>Modelo de counseling o modelo clínico</b>	Establece una atención directa e individualizada, y concibe la orientación como un proceso clínico en tanto tiene un carácter terapéutico basado en la relación orientador-orientado, remedial y centrado en necesidades específicas de quien consulta.
<b>Modelo de programas</b>	Se caracteriza principalmente por ser contextualizado y dirigido a todos, mediante una intervención directa y grupal de carácter preventivo y de desarrollo. Es uno de los más aceptados en la intervención psicopedagógica, por su carácter preventivo, globalizador, comprensivo, crítico, ecológico y reflexivo: concibe los trastornos como resultantes de la relación del sujeto con su entorno sociocultural, y su finalidad es en último término la potenciación de competencias.
<b>Modelo de consulta</b>	Ejerce una acción indirecta de carácter preventivo y de desarrollo, posibilitando la adquisición de conocimientos y habilidades para resolver problemas; se basa en una visión ecológica de la intervención, y por lo tanto concibe insuficiente el abordaje del sujeto sin tener en cuenta el medio que lo circunda.

**Fuente:** Elaboración propia con base en Henao, Ramírez y Ramírez. (2006), pp. 219-220.

En cuanto a estas áreas, Montanero (2002) sostiene que son cuatro en las cuales pueden intervenir los modelos psicopedagógicos, estas son:

1. La orientación vocacional: la cual tiene lugar durante el desarrollo de la carrera profesional o universitaria que se encuentre cursando el estudiante, la cual

surgió como un servicio público dirigido principalmente a ayudar en la búsqueda de empleo a jóvenes de ambientes desfavorecidos

2. La orientación escolar o de los procesos de enseñanza-aprendizaje: la cual se centra en la prevención y el tratamiento de los problemas de aprendizaje y en la enseñanza de estrategias para “aprender a aprender”.
3. La orientación personal y familiar: la cual está basada en la prevención y el desarrollo humano, los cuales trabaja en función del desarrollo social y emocional, con el fin de promover los procesos educativos para lograr un ajuste personal y de autoaceptación dentro del contexto social y familiar.
4. La orientación a la diversidad: la cual se centra en el tratamiento de problemas de aprendizaje, en necesidades educativas especiales (NEE) esta última se aborda desde un enfoque clínico que brinda asistencia y terapia a trastornos patológicos.

Ahora bien, una vez definidos cada uno de los modelos de intervención psicopedagógica, así como sus respectivas áreas de intervención, se optó para fines de esta propuesta por elegir el modelo por programas, definido como un “Sistema que fundamenta, sistematiza y ordena la intervención psicopedagógica comprensiva orientada a priorizar y satisfacer las necesidades de desarrollo o de asesoramiento detectadas en los distintos destinatarios de dicha intervención” (Vélaz de Medrano, 1998, citado en Parras, Madrigal, Redondo, Vale, y Navarro, 2009, p. 75).

### *2.3. Las características del modelo por programas*

El modelo por programas permite cumplir con las finalidades y contenidos que se pretenden trabajar en esta propuesta, dado que la intervención por programas surge como “una respuesta técnica adecuada al volumen de necesidades de una sociedad de masas altamente escolarizada y gran demandante de servicios sociales (Álvarez y Hernández, 1998, p. 82).

Por esa razón “el modelo de programas goza de gran aceptación en el proceso educativo como parte esencial del mismo por su finalidad preventiva y de desarrollo” (Carrasco, 2009, p. 208).

De tal modo que, para sentar las bases de este modelo de la orientación psicopedagógica en la tabla núm. 5 se exponen las áreas, finalidades y contenidos específicos del modelo por programas.

**Tabla Núm. 5. Áreas, finalidades y contenidos del modelo por programas.**

TIPO	FINALIDADES	CONTENIDOS
<b>DESARROLLO PERSONAL</b>	<p>Desarrollo de competencias cognitivas que conducen a una adecuada salud mental y con las que afrontar situaciones cotidianas o situaciones complicadas, riesgos, dificultades, problemas. Desarrollo de la capacidad de tolerancia hacia sí mismo y hacia los demás. Desarrollo de competencias sociales con las que interactuar adecuadamente con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconcepto</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Autoaceptación</li> <li>• Habilidades sociales</li> <li>• Gestión de conflictos</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Convivencia pacífica</li> <li>• Inclusión</li> <li>• Interculturalidad</li> <li>• Drogadicción</li> <li>• Embarazos no deseados</li> <li>• Violencia doméstica</li> <li>• SIDA, etc.</li> </ul>
<b>ORIENTACIÓN PROFESIONAL</b>	<p>Desarrollo de competencias necesarias para elegir adecuadamente la carrera, enfrentarse al mundo laboral y adquirir formación profesional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento</li> <li>• Vías de formación</li> <li>• Demandas laborales</li> <li>• Destrezas requeridas en distintas profesiones</li> <li>• La toma de decisiones</li> </ul>

<b>PROCESOS DE APRENDIZAJE</b>	Prevenición de problemas de aprendizaje Desarrollo de competencias para estudiar y aprender de manera adecuada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de estudio</li> <li>• Hábitos de estudio</li> <li>• Procesos intelectuales básicos: atención, percepción, memoria, análisis, síntesis...</li> <li>• Técnicas de aprendizaje cooperativo</li> <li>• Técnicas de aprendizaje dialógico</li> </ul>
--------------------------------	---	---

**Fuente:** (Sanchiz, 2009, pp. 89-90).

Ahora bien, para realizar el diseño de la intervención por programas se cuenta con un amplio repertorio de propuestas, puesto que diversos autores como Morril (1989), Bisquerra (1998) y Vélaz de Medrano (1998), entre otros, han delimitado los elementos que consideran esenciales para el diseño del programa, sin embargo, para la elaboración de la presente propuesta se empleara la estructura que refiere Álvarez (1994, citado en Bausela, 2004, p. 209) en la cual identifica cuatro categorías para su desarrollo:

- I. Diagnóstico / evaluación de necesidades y/o problemas a los que se dirige el programa.
- II. Planificación y diseño del programa.
- III. Puesta en práctica de éste en los contextos naturales.
- IV. Evaluación de los diferentes elementos implicados en el diseño, aplicación y revisión.

Mismas categorías que posteriormente serán desglosadas a excepción de la fase tres que corresponde a la puesta en práctica del programa ya que no se llevará a cabo, puesto que el diseño de esta intervención por programa es de carácter académico e

hipotético, lo cual implica que es un diseño en el que se señalarán las posibles pautas o sugerencias por seguir durante esta tercera fase.

Por consiguiente, a continuación, se muestran los resultados obtenidos en la primera fase, la fase diagnóstica, para la cual se elaboró un cuestionario de diez reactivos con respuesta abierta, aplicado a dos estudiantes del género femenino de la licenciatura en pedagógica, ambas estudiantes de dos generaciones distintas, la primera de 2018-2022 y la segunda de 2021-2025 con la intención de contrastar lo vivido entre dos estudiantes de generaciones distintas y reconocer las causas, dificultades y necesidades que presentaron al experimentar ansiedad durante sus intentos por alcanzar el rendimiento académico deseado, aunado a ello, en la tabla núm. 6 se exponen los resultados de las entrevistas aplicadas y en el anexo 1, se presentan ambos instrumentos diagnósticos.

**Tabla Núm. 6. Cuestionario diagnóstico.**

Reactivos	Respuestas	
	Generación 2018-2022	Generación 2021-2025
1. ¿Cómo defines el concepto de ansiedad y rendimiento académicos?	La ansiedad académica es un tipo de ansiedad que suelen desarrollar y experimentar estudiantes en situaciones académicas. Esta es una reacción ante el estrés que el alumno/a enfrenta durante tareas, exámenes, evaluaciones o cualquier otro aspecto del desempeño escolar.	La ansiedad académica es la reacción emocional que se presenta como resultado de una intensa preocupación, nerviosismo o miedo relacionado con situaciones escolares, como presentar una exposición, exámenes o entregas de trabajos.

	<p>Por su parte, el rendimiento académico es el nivel de desempeño que un estudiante alcanza en sus actividades escolares. En pocas palabras es, una medida en la cual se evalúa si el alumno cumple o no con los objetivos educativos establecidos por los docentes o el sistema educativo.</p>	<p>El rendimiento académico, se refiere al nivel de éxito o desempeño que cada uno logra al realizar las actividades educativas, se ve reflejado en las calificaciones y en la comprensión de los temas.</p>
<p>2. Una vez definido el concepto de ansiedad académica y de rendimiento académico ¿Consideras que la ansiedad influyó en tu desempeño académico?</p>	<p>Sí, ya que en la mayoría de las ocasiones cuando llegaban las evaluaciones, empezaba a desarrollar miedo por no obtener una nota adecuada, mi mente jugaba conmigo diciéndome que no podría pasar ese examen o esa exposición, esto me generaba nerviosismo y desconcentración ya que mi mente durante algunas clases estaba ausente.</p>	<p>Por supuesto, la ansiedad influye en el desempeño académico. En los últimos dos semestres de la licenciatura, me sentí muy presionada por el anteproyecto, eso me generaba mucha ansiedad y me hacía actuar como desconcertada, sufría bloqueos mentales y se me dificultaba bastante poder concentrarme, algunas tareas no las pude entregar en la fecha acordada y evidentemente esto afectó negativamente mis resultados.</p>

<p>3. Describe al menos dos situaciones académicas en las que percibiste que el nivel de ansiedad aumentó y al menos dos en las que apreciarás que disminúan tus niveles de ansiedad.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. En los exámenes finales, aumentaba más cuando el examen significaba el total de la calificación y aún más, cuando esta prueba era de preguntas abiertas. Mis nervios estaban a 100%, esos nervios me provocaban náuseas y fuertes dolores de cabeza, no podía dormir y tampoco comer.</li><li>2. En las exposiciones, estar frente al grupo me generaba miedo y nervios, así mismo esto me provocaba sudoraciones excesivas, el corazón me latía demasiado rápido y daba la sensación de que éste se saldría de mi pecho.</li><li>3. Disminuía cuando recibía la calificación de los exámenes, todo se calmaba, los dolores de cabeza, las náuseas y la sudoración excesiva se iban.</li><li>4. Cuando los semestres terminaban, inexplicablemente mi cuerpo y mi mente se sentían en</li></ol>	<p>Dos situaciones en las que mi ansiedad aumentó fueron: antes de presentar el examen final del seminario de Constructivismo, me sentí presionada porque teníamos la entrega de otros trabajos finales, también estaba el miedo a fracasar y reprobar u obtener una mala calificación. Otra situación, se presentó durante el coloquio, teníamos que hacer una presentación sobre nuestro tema de investigación, estaba super angustiada porque nos iban a evaluar los cinco profesores; llegó un momento en el que ya no quería pasar a exponer, incluso llegue a desconfiar de mi tema.</p> <p>Dos situaciones en las que mi ansiedad disminuyó fueron: después de completar con éxito un</p>
---	--	--

	<p>paz, las emociones como tristeza, enojo o frustración desaparecían.</p>	<p>examen difícil, más la satisfacción de dominar los temas, me hacían caer en un estado de bienestar y calma. Cuando íbamos a trabajar en equipo, experimentábamos la incertidumbre de con quién nos tocaría o cómo nos organizaríamos; definitivamente trabajar con compañeros que comparten la carga de trabajo, colaboran y muestran interés, hacen que la actividad se disfrute y no nos resulte estresante.</p>
<p>4. De acuerdo con las situaciones que mencionaste en la pregunta anterior. ¿Cuáles fueron los síntomas que experimentaste durante tus niveles altos y</p>	<p>En los niveles altos de ansiedad: dolores de cabeza, sentimientos de miedo, pánico, sensación de salir corriendo, náuseas, taquicardias, dolor en el pecho, duraciones excesivas, debilidad en el cuerpo, insomnio y problemas estomacales. Niveles bajos de ansiedad: mi carácter mejoraba, la tristeza e irritabilidad se perdían, podía</p>	<p>Los síntomas que experimenté durante los altos niveles de ansiedad fueron los siguientes: taquicardia (sentir como poco a poco el corazón se acelera), acompañado de sudoración excesiva, dificultad para respirar y mareos.</p>

<p>bajos de ansiedad (por ejemplo, mareos, taquicardia, dificultad para respirar, etc.)?</p>	<p>conciliar el sueño, el apetito regresaba, los problemas estomacales terminaban, la fatiga y el cansancio poco a poco desaparecían.</p>	<p>En cambio, cuando los niveles de ansiedad eran bajos, me sentía relajada, incluso al caminar sentía que flotaba y estaba 100% concentrada. Mi respiración era tranquila, mis pensamientos eran claros y, en general, sentía mucha confianza y bienestar.</p>
<p>5. ¿Notaste alguna relación entre tus niveles de ansiedad y los resultados de tus calificaciones? Explica cómo.</p>	<p>Sí, aunque me sentía mal durante las evaluaciones y presentaban demasiado estrés, eso me ayudaba a salir bien en mis calificaciones. Si mi mente solo pensaba en algún tema o materia específica, mis notas eran mejores pues me resultaba un poco más fácil responder los exámenes.</p>	<p>Sí, definitivamente había relación entre mis niveles de ansiedad y mis calificaciones. Cuando experimentaba mucha ansiedad, negativamente afectaba todo mi entorno y por ende mi rendimiento, ya que no me concentraba, me quedaba bloqueada y no podía realizar tareas sencillas. En cambio, cuando me encontraba tranquila, me organizaba en automático, lograba buen desempeño en mis actividades y obtenía buenos resultados.</p>

<p>6. ¿Cuáles son los factores dentro del ambiente universitario (como carga de trabajo, modalidad de clases, o apoyo docente) que consideras intensifican tu ansiedad académica?</p>	<p>Considero que podría ser la carga de trabajo, ya que en evaluaciones había veces que debíamos entregar seis o siete trabajos finales en la misma semana, aparte los exámenes y las exposiciones.</p>	<p>En primer lugar, la carga excesiva de trabajo en periodos cortos (múltiples tareas, lecturas y proyectos). Los exámenes finales que valen una parte significativa de la calificación final. La falta de comunicación con los profesores para expresarles nuestro sentir y pensar.</p>
<p>7. ¿Consideras que la falta de hábitos y estrategias de estudio te generan mayor ansiedad? Justifica tu respuesta.</p>	<p>Sí, ya que al no tener un temario o calendario para organizar los temas y horarios de estudio todo se complica más, queremos retener demasiada información de diferente tipo en un solo día y eso genera mayor ansiedad.</p>	<p>Sí, porque cuando no tengo un plan claro sobre cómo me voy a organizar para estudiar o no planifico bien mis tiempos siento más estrés conforme pasan los días y se acerca la fecha límite.</p>
<p>8. ¿Has notado que ciertos niveles de ansiedad te han ayudado a</p>	<p>Sí, ya que en mi caso la ansiedad provoca que quiera ser mejor en alguna materia y me obliga a estudiar más, a retener más información e</p>	<p>Si, un nivel moderado de ansiedad me impulsa a estar más alerta, lo que me motiva a prepararme mejor para cumplir con mis</p>

<p>mejorar tu rendimiento académico? ¿Por qué?</p>	<p>indagar más en los apuntes o recursos académicos con los que cuento.</p>	<p>responsabilidades académicas, estudiar más duro, prestar atención y no caer en la procrastinación.</p>
<p>9. ¿Qué estrategia utilizas para mejorar tu rendimiento académico durante tus altos niveles de ansiedad?</p>	<p>Trato de escuchar música relajante durante las sesiones de estudio. Programo horarios en los cuales suelo estudiar los temas que se vieron durante el parcial, hago uso de organizadores gráficos, videos y tutoriales.</p>	<p>Procuro organizar mi tiempo mediante listas de actividades calendarizadas y priorizó las tareas que tienen más valor, porque muchas veces son complejas, así que prefiero ir las haciendo poco a poco, y no sentirlas tan pesadas. Hacer calendarios y buscar apoyo con compañeros o profesores cuando siento que no entiendo algún tema.</p>
<p>10. ¿Qué tipo de apoyo o recursos te gustaría recibir en la universidad para manejar la ansiedad y mejorar tu rendimiento académico?</p>	<p>Creo que sería una buena idea que la universidad contara con especialistas sobre este tema, que nos apoyen y nos brinden algunos tips para que este tema no tenga mayor impacto.</p>	<p>Me gustaría contar con un consultorio de salud mental, que sea accesible para toda la comunidad estudiantil, donde se pueda hablar con profesionales y podamos recibir orientación personalizada.</p>

**Fuente:** Elaboración propia con base en entrevistas a alumnas UPN.

Ahora bien, retomando las cuatro categorías antes señaladas para el desarrollo de una intervención por programas, Álvarez y Hernández, afirma que durante cada una de estas fases la intervención se debe regir con base en la elección y delimitación de criterios, mismos que se establecen en la tabla núm. 7.

**Tabla Núm. 7. Toma de decisiones en el proceso de intervención por programas**

FASE DE EVALUACIÓN DE NECESIDADES	FASE DE DISEÑO DEL PROGRAMA	FASE DE APLICACIÓN	FASE DE EVALUACIÓN
Decisiones sobre:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ámbitos y variables para evaluar.</li> <li>- Criterios para la delimitación de la población destinataria.</li> <li>- Los métodos y técnicas de evaluación a emplear.</li> <li>- Pautas para la priorización de necesidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de programas que se ofrecerá a los destinatarios.</li> <li>- Estrategia de diseño a emplear.</li> <li>- Metodología por utilizar en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</li> <li>- Resultados esperables.</li> <li>- Condiciones para su aplicación.</li> <li>- Recursos por utilizar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispositivo de control y toma de decisiones.</li> <li>- Estrategias de apoyo a gestores y destinatarios <i>antes y durante</i> la aplicación.</li> <li>- Sistema de seguimiento de los destinatarios <i>después</i> de finalizado el programa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de evaluación deseable.</li> <li>- Modelo de evaluación a utilizar.</li> <li>- Organización de la recogida de datos.</li> <li>- Estrategia para el análisis y la valoración de los resultados.</li> </ul>

**Fuente:** Álvarez y Hernández, 1998, p. 82.

La perspectiva metodológica de esta propuesta consiste en el diseño de un modelo de intervención basado en la perspectiva de Álvarez y Hernández, la cual para su aplicación combinará dos modalidades, la teoría y la práctica puesto que un taller representa “una forma de enseñar y aprender mediante la realización de algo. [...] Se trata entonces de un *aprender haciendo*, ya que los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes” (Careaga, *et al.*, 2006, p. 5).

Estas dos modalidades se emplearán en conjunto con la finalidad de favorecer en los participantes aquellas estrategias que propicien un aprendizaje significativo, lo cual se busca alcanzar mediante la enseñanza de técnicas de estudio que mejoren su rendimiento académico, esto en conjunto con la identificación de los estilos de aprendizaje. Es esencial que el estudiante universitario identifique su estilo de aprendizaje para poder seleccionar aquellas técnicas de estudio que le sean apropiadas. La diversidad que caracteriza al estudiante universitario genera que no se pueda dar una receta de las técnicas de estudio que les sean útiles a todo, ya que cada uno tiene su propio estilo de aprendizaje. De acuerdo con Negrete (2008) estos estilos se pueden clasificar en cuatro tipos que se definen a continuación en la tabla núm. 8.

**Tabla Núm. 8. Estilos de aprendizaje**

Estilos	Características
<b>Divergente</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El sujeto tiene la tendencia a apartarse de situaciones meramente convencionales eligiendo opciones alternas según su criterio que ha desarrollado analíticamente desde distintos enfoques.</li> <li>2. Su estructura cognitiva se forma a partir de la confluencia entre una modalidad de tipo observacional reflexiva y una de experiencia concreta.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Prefiere observar en vez de actuar, y la información obtenida durante la observación reflexiva lo conduce a elaborar sus propios conceptos de las cosas.</li> <li>4. Prefiere trabajar en grupos para recopilar información, escuchar con una mente abierta y recibir retroalimentación personalizada.</li> </ol>
<p><b>Asimilador</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Este estilo de aprendizaje es el resultado de la confluencia entre la modalidad de observación reflexiva y la conceptualización abstracta.</li> <li>2. Es aplicado por los sujetos para participar en actividades sumamente complejas ya que tienen la capacidad de comprender e interiorizar fácilmente distintas teorías y paradigmas de conocimiento.</li> <li>3. La estructura de su pensamiento es la de un razonamiento lógico o matemático y tiene inclinaciones hacia estudios científicos.</li> <li>4. Son sujetos comúnmente pacíficos, pacientes, les gusta trabajar con base en la planeación de actividades, conceptualizan y definen problemas específicos.</li> <li>5. Muestran aptitudes para la investigación, les gusta organizar la información y desarrollan habilidades para aplicar métodos estadísticos y matemáticos.</li> </ol>

<p><b>Convergente</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los sujetos desarrollan la capacidad de razonamiento lógico, que les permite tomar decisiones asertivas, plantearse y resolver problemas de distinta índole con variedad de recursos metodológicos, como el análisis, la deducción, la analogía y la hermenéutica.</li> <li>2. Tienden a relacionar la experimentación activa y la conceptualización abstracta.</li> <li>3. Disfrutan de sus aciertos en la solución de problemas, así como de recopilar información para aplicarla prácticamente, pero no son aficionados al análisis u abordaje de la problemática social, prefieren experimentar nuevas ideas, crear nuevos modos de pensar, actuar, fijar objetivos y tomar decisiones.</li> </ol>
<p><b>Acomodador</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Algunos sujetos tienen inclinaciones hacia el trato con las demás personas (relaciones públicas, trabajo colaborativo o de difusión).</li> <li>2. Les gusta explorar e indagar los alcances de las distintas oportunidades que se les presentan y desarrollar funciones de liderazgo</li> <li>3. Son sujetos que se interesan en poner en contacto la teoría con la práctica.</li> </ol>

**Fuente:** Elaboración propia con base en Negrete, 2008, pp. 45-49.

Otro de los aspectos por trabajar en conjunto con las dos modalidades señaladas anteriormente serán las principales técnicas para un control propicio de la ansiedad, para ello, se abordarán las estrategias desarrolladas en la terapia cognitivo-conductual, las cuales están basadas en los aportes de autores como Aaron Beck (1960), Donald Meichenbaum (1977), Albert Ellis (1950) y Judith Beck (2020) quienes sostienen que las estrategias cognitivo-conductuales:

Se centran los procesos de pensamiento y de conducta. Se basan en la premisa de que, para provocar cambios conductuales es necesario modificar los pensamientos distorsionados. Sus orígenes están en la terapia racional-emotiva de Ellis, en la terapia de la realidad de Glasser, en la terapia cognitivo-conductual de Beck, en la modificación cognitivo-conductual de Meichenbaum, en el constructivismo y en la teoría conductual.

Las técnicas cognitivo-conductuales son en su mayor parte verbales y requieren la realización de tareas fuera del entorno de la relación de ayuda para facilitar la transformación de los nuevos pensamientos en acciones y conductas (Okun, 2010, 228-229).

Aunque es cierto que las técnicas cognitivo-conductuales (TCC) pertenecen a un enfoque psicoterapéutico, encargado de identificar y abordar patrones de pensamientos disfuncionales que subyacen en muchos trastornos mentales, a través de la conexión entre pensamientos, emociones y comportamientos, mediante la combinación de elementos de la terapia cognitiva y la terapia conductual, es de gran relevancia el uso de sus estrategias en esta propuesta, puesto que:

Diversas investigaciones han demostrado resultados eficaces sobre diversos trastornos y problemáticas, entre ellos: adicciones, ansiedad, ansiedad social, ataques de pánico, depresión, crisis de pánico, [...], Trastornos de Ansiedad: fobias, ataque de pánico, TOC, fobia social. Trastornos de Angustia, Trastornos del Estado de Ánimo, Trastornos Psicósomáticos (Castillo, Ledo y Ramos 2012, p. 36).

Por consiguiente, al ser reconocidas como herramientas indispensables para el tratamiento de una amplia gama de trastornos psicológicos que mejoraran la salud mental de los individuos, resulta de suma importancia integrar algunas de sus estrategias en esta propuesta, por ejemplo, las técnicas de relajación, las de respiración, el *Mindfulness*, entre otras, no obstante, esta propuesta se limitará a la difusión de dichas técnicas ya que no pretende desempeñar un papel psicoterapéutico, sino que solo se abordaran dichas técnicas como herramientas que gestionen de

manera temporal las crisis de ansiedad de los participantes y que los incentive a acudir con profesionales para lograr una mejor salud mental.

Aunado a ello, la modalidad de un taller representa una modalidad didáctica para llevar a la práctica las estrategias de la TCC puesto que “se enfoca al aprendizaje de técnicas o procedimientos concretos, por lo que tiene un marcado carácter práctico” (Crisol, Amber, Barrero, Higuera, Hinojosa, Martínez, Morales, Olmo, Pedrosa, Quirante y Romero, 2015, p.119).

Por lo que es la forma idónea para las estrategias de la TCC, ya que son técnicas que se aprenden a través de la práctica, además de ello, el uso del taller como estrategia didáctica resulta favorable para esta intervención puesto que está centrado en la promoción de distintos saberes (cognitivos, operativos o relacionales) a través de una enseñanza que combina la teoría y la práctica a través del taller y el portal web, esto con el fin de alcanzar un aprendizaje significativo en los participantes.

En suma, las pautas antes señaladas conforman la sustentación teórico-metodológica de esta propuesta con enfoque en la orientación psicopedagógica, bajo el modelo de intervención por programa.

La presente propuesta está dirigida, específicamente a los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco 092, ubicada en Carretera al Ajusco No. 24, Col. Héroe de Padierna, Alcaldía Tlalpan, C.P. 14200, Ciudad de México, que se encuentren cursando la Licenciatura en Pedagogía, que se imparte en modalidad presencial, sin distinción alguna del semestre o turno al que estén inscritos. Es decir, a una población potencial que de acuerdo con el *Informe Anual de Actividades 2020* (UPN, 2020, p. 24) se encuentra integrada por un total de 531 estudiantes de los cuales 445 son mujeres y 86 hombres, quienes se ubican en un rango de edad que va de los 20 a los 30 años, aunque en la generación 2020-2024 se triplicó la población de más de 30 años, no obstante dicho informe no refiere si las cifras antes mencionadas representan las de un turno en específico.

Esta propuesta se sitúa bajo la modalidad didáctica de un taller de tipo presencial con una duración de 10 sesiones, en las cuales se combinará un aprendizaje de tipo teórico-práctico. El taller abordará tres temas esenciales: el primero sobre la conciencia emocional, el segundo sobre la ansiedad y el último sobre el rendimiento académico, intercalando entre cada tema central estrategias y técnicas tanto de regulación emocional, como de prevención y gestión de la ansiedad así como de estudio, con la finalidad de desarrollar en los estudiantes universitarios habilidades que les permitan afrontar aquellas situaciones detonadoras de ansiedad, puesto que justamente una de las sesiones del taller está destinada a identificar esos detonadores. Durante el taller también se les proporcionará a los participantes aquellos instrumentos que les permitan autoevaluar su aprendizaje, elemento que se constituye en el punto de partida del taller, que tiene la intención de favorecer su desempeño académico.

En el siguiente capítulo se abordan las características de la institución en que estudian y las principales necesidades de la población destinataria de esta propuesta.

### **Capítulo 3. Los estudiantes de la Licenciatura en Pedagógica de la Unidad 092, Ajusco, de la Universidad Pedagógica Nacional y su contexto socioeducativo**

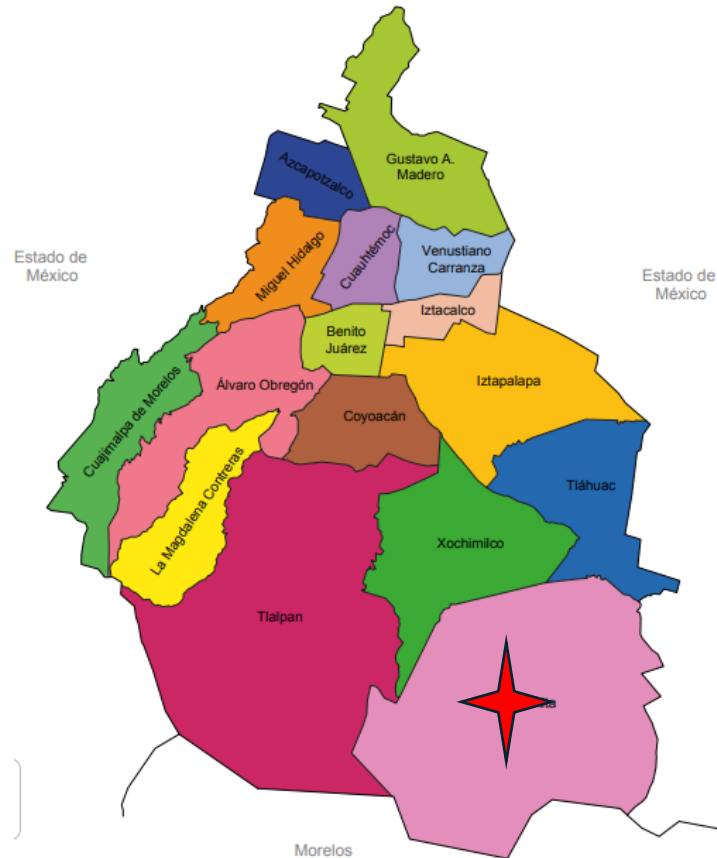
#### *3.1. La Universidad Pedagógica Nacional Unidad 092 Ajusco*

La población objetivo de la propuesta de intervención desarrollada, como se mencionó en el capítulo anterior, son estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), una “institución pública de Educación Superior con carácter de organismo desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública” (UPN, 2011, p. 2), específicamente los que cursan la Licenciatura en Pedagogía en la Unidad Ajusco 092. Universidad que se ha posicionado como “una institución de educación superior de enfoque temático que se ha especializado en el campo educativo en distintos niveles, disciplinas y subdisciplinas y ha respondido desde su conformación, de manera preponderante, a las determinaciones tomadas por el Estado mexicano” (Campaña, 2021, p. 8).

El plantel Ajusco de la UPN se ubica en la alcaldía Tlalpan, la más grande de la Ciudad de México, con más de 300 km<sup>2</sup> de extensión territorial que representan 20% de la ciudad y tiene alrededor de 699,928 habitantes de los cuales, de acuerdo con las estadísticas del año 2020, 365,051 representan a la población femenina y 334,877 a la población masculina (INEGI, 2020) — ver Figura Núm. 5 —.

En relación con el ámbito educativo, esta alcaldía registró que, en 2020, los principales grados académicos de su población fueron Secundaria con 134 mil estudiante (24.7% del total), Licenciatura con 134 mil estudiantes ( 24.6% del total) y Preparatoria o Bachillerato General con 122 mil estudiantes (22.6% del total) y en 2021, los campos de formación más demandados en Tlalpan fueron Enfermería general y obstetricia con 4.26 mil estudiantes, Psicología con 3.4 mil estudiantes y Diseño curricular y Pedagogía con 3.18 mil estudiantes (ANUES, s.f. citado en Data México, s.f.). Es decir, que la Licenciatura en Pedagogía ofertada en la UPN tiene una amplia demanda en la demarcación.

**Figura Núm. 5. Ubicación de la Alcaldía Tlalpan**



**Fuente:** (INEGI, 2018).

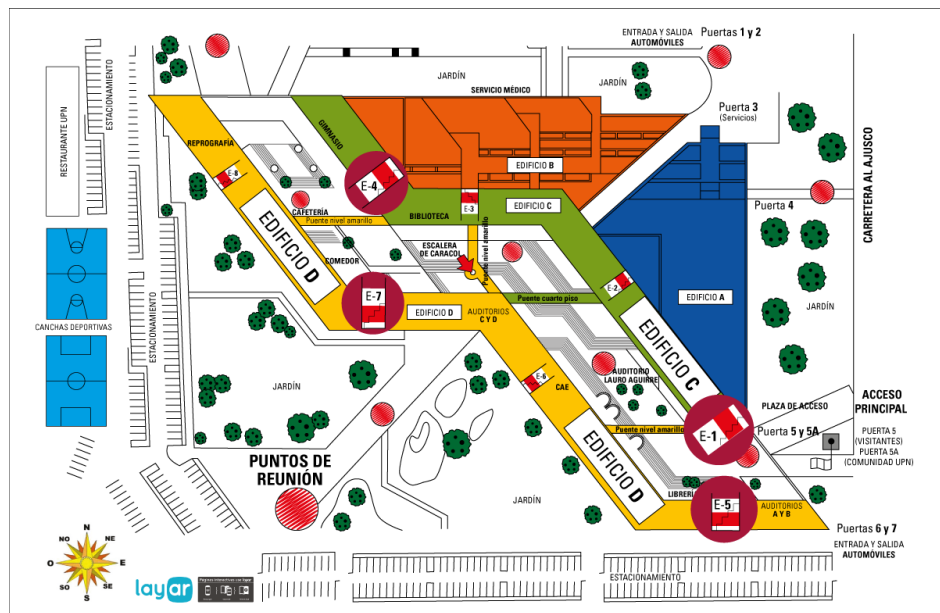
Esta unidad cuenta con diversos servicios y distintas áreas (áreas deportivas, servicio médico, auditorios, aulas y biblioteca por mencionar algunos de sus espacios) – Ver Figura Núm. 6 –

### 3.2. *Los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía*

La Licenciatura en Pedagogía recibe como alumnos a profesores normalistas o personas egresadas de educación media superior, a quienes busca “formar profesionales capaces de analizar la problemática educativa y de intervenir de manera creativa en la resolución de la misma mediante el dominio de las políticas, la organización y los programas del sistema educativo mexicano, del conocimiento de las

bases teórico-metodológicas de la Pedagogía, de sus instrumentos y procedimientos técnicos” (UPN, 2021). Estos “profesionales podrán desarrollar sus actividades en instituciones educativas de los sectores público y privado desde el nivel preescolar hasta el superior, instituciones sociales como hospitales, asociaciones civiles, organismos gubernamentales, medios de comunicación social, centros de investigación, empresas públicas y privadas” (UPN, 2020, p. 23).

**Figura 6. Croquis UPN Ajusco.**



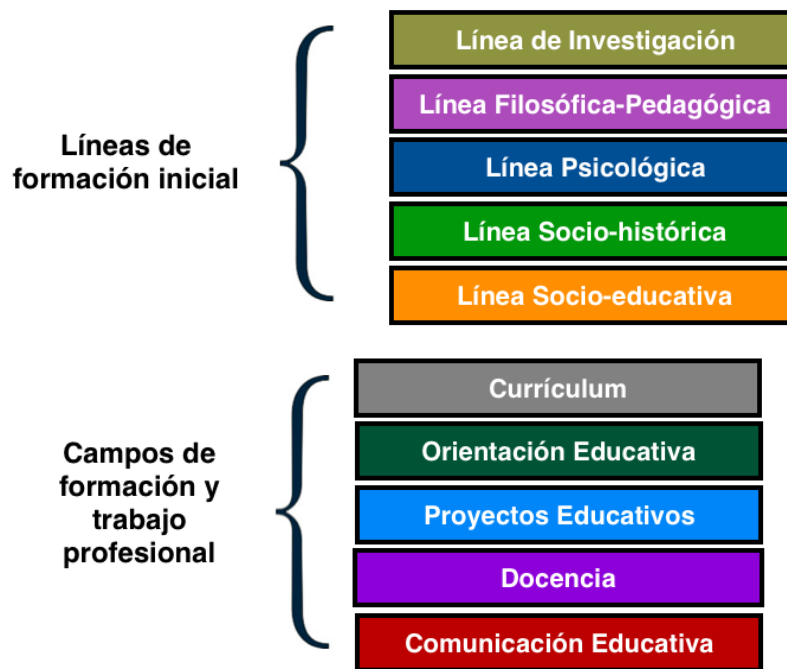
**Fuente:** (UPN Virtual, 2017).

La formación académica de los estudiantes de la licenciatura en Pedagogía tiene una duración de ocho semestres (cuatro años), en los cuales la institución divide la formación de los estudiantes en tres fases: una primera dedicada a la formación inicial que se da durante los primeros tres semestres, una segunda fase que aborda la formación profesional la cual comprende del cuarto al sexto semestre y una última denominada concentración en campo o servicio pedagógico la cual tiene lugar durante los últimos dos semestres, tal como se muestra en la figura núm. 7.

Como se aprecia en la malla curricular de la licenciatura, durante las tres fases de formación los estudiantes deben acreditar un total de 40 materias que se encuentran divididas en cinco líneas de formación inicial que son: de investigación, filosófica-pedagógica, psicológica, socio-histórica y socio-educativa. La malla curricular también señala que sus asignaturas se distribuyen en cinco campos de formación y trabajo profesional que son el de currículum, orientación educativa, proyectos educativos, docencia y comunicación educativa. Finalmente, cada asignatura tiene un valor o crédito curricular que al ser sumados dan un total de 332 créditos.

**Figura Núm. 7. Malla curricular de la Licenciatura en Pedagogía.**

Licenciatura en Pedagogía Universidad Pedagógica Nacional																							
Fase I Formación Inicial			Fase II Formación Profesional						Fase III Concentración en Campo o Servicio Pedagógico														
1° Sem			2° Sem			3° Sem		4° Sem		5° Sem		6° Sem		7° Sem		8° Sem							
El Estado Mexicano y los Proyectos Educativos (1857-1920)			Institucionalización, Desarrollo Económico y Educación (1920-1968)			Crisis y Educación en el México Actual (1968-1990)		Planeación y Evaluación Educativa		Organización y Gestión de Instituciones Educativas		Epistemología y Pedagogía		Seminario- Taller de Concentración I		Seminario- Taller de Concentración II							
8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1502	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1507	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1512	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1582	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1587	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1592	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1532	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1537
Filosofía de la Educación			Historia de la Educación en México			Aspectos Sociales de la Educación		Educación y Sociedad en América Latina		Bases de la Orientación Educativa		La Orientación Educativa: Sus Prácticas		Curso o Seminario Optativo 7-I		Curso o Seminario Optativo 8-I							
8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1571	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1575	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1579	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1583	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1588	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1593	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1533	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1538
Introducción a la Psicología			Desarrollo, Aprendizaje y Educación			Psicología social: Grupos y Aprendizaje		Comunicación y Procesos Educativos		Comunicación, Cultura y Educación		Programación y Evaluación Didácticas		Curso o Seminario Optativo 7-II		Curso o Seminario Optativo 8-II							
8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1572	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1576	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1580	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1584	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1589	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1594	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1534	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1539
Introducción a la Pedagogía			Teoría Pedagógica; Génesis y Desarrollo			Teoría Pedagógica Contemporánea		Didáctica General		Teoría Curricular		Desarrollo y Evaluación Curricular		Curso o Seminario Optativo 7-III		Curso o Seminario Optativo 8-III							
8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1573	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1577	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1511	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1585	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1590	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1595	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1597	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1540
Ciencia y Sociedad			Introducción a la Investigación Educativa			Estadística descriptiva en Educación		Seminario de Técnicas y Estadísticas Aplicadas a la Investigación Educativa		Investigación Educativa I		Investigación Educativa II		Seminario de Tesis I		Seminario de Tesis II							
8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1574	10 créditos	6 hrs.sem	Clave 1578	8 créditos	4 hrs.sem	Clave 1581	10 créditos	6 hrs.sem	Clave 1586	10 créditos	6 hrs.sem	Clave 1591	10 créditos	6 hrs.sem	Clave 1596	10 créditos	6 hrs.sem	Clave 1531	10 créditos	6 hrs.sem	Clave 1536



**Fuente:** (UPN Virtual, 2024).

Según las estadísticas proporcionadas por la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) en 2022, la Universidad Pedagógica Nacional tuvo 8,976 matriculados (18.3% hombres y 81.7% mujeres) no obstante, se registró que de ellos solo 443 egresados correspondieron a la licenciatura en Pedagogía —60 hombres y 383 mujeres— (ANUIES, s.f., citado en Data México, s.f.).

Resulta importante conocer las características y dificultades a las cuales se enfrenta esta comunidad estudiantil. En el artículo de Lozano (2018) se identificaron las características sociodemográficas y académicas de los estudiantes de licenciatura de la UPN Unidad Ajusco durante el ciclo escolar 2015-2016.

Este análisis reporta en la categoría de niveles socioeconómicos que en un alto porcentaje de los casos el ingreso familiar del estudiante por programa educativo —se obtuvo tomando como referencia que el salario mínimo mensual (SMN) de aquel momento correspondía a \$2,131.00 MXN— no rebasa los tres salarios mínimos (ver Figura Núm. 8).

**Figura Núm. 8. Ingreso familiar del estudiante por programa educativo**

Ingreso	Administración	Innovación	Indígena	Pedagogía	Psicología	Sociología
Menos de \$2,131.00	8.9	3.1	52.6	14.1	10.6	13.8
\$2,132.00 - \$4,262.00	29.9	13.5	22.4	31.2	32.1	29.2
\$4,263.00 - \$6,393.00	23.6	21.2	7.9	24.1	24.1	15.4
Suma de tres S.M.M.	62.4	37.8	82.9	69.4	66.8	58.4
\$6,394.00 - \$8,524.00	14.6	21.8	7.9	13.5	14.8	23.1
\$8,525.00 - \$10,655.00	14.6	17.5	7.9	10.9	12.4	9.2
Más de \$10,655.00	8.3	23.0	1.3	6.2	6.0	9.2

**Fuente:** Lozano, 2018, p. 119.

En dicha tabla se identificó que en el intervalo de un salario mínimo a tres salarios mínimos mensuales, los estudiantes de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica (LEIP) son la población estudiantil menos vulnerable (37.8%) ya que representan a los estudiantes de mayor edad y 88.8% de ellos ya trabajaban, aunque eso podría afectar su continuidad y permanencia en la institución, mientras que los estudiantes de las licenciaturas presenciales oscilan entre 58.4% y 82.9%, (estando en los extremos las licenciaturas en Sociología de la Educación y Educación Indígena respectivamente). El autor señala que estos datos fueron recabados a través del perfil de ingreso de la generación, el cual se elabora durante la inscripción al examen de admisión, con base en las respuestas de los aspirantes al cuestionario sobre el perfil de ingreso, no obstante, el artículo no señala si estos datos son tomados como referencia de los ingresos propios del estudiante o de los ingresos familiares, sin embargo, si evidencian que una porcentaje alto de la población se encontraba en condiciones socioeconómicas deficitarias, lo cual les pudo haber dificultado el acceso a los materiales y recursos necesarios para un adecuado desempeño académico.

Ahora bien, en relación con las dificultades que enfrenta esta comunidad se presenta el abandono escolar, una problemática estudiada por Hernández y Ortega (2023). Estos autores señalan como una de sus causas el confinamiento social generado por la pandemia derivada del SARS-COV-2 en los estudiantes de las cinco licenciaturas presenciales impartidas en la UPN 092 Ajusco durante el periodo 2020-2021. Su estudio fue realizado tomando como referente los datos proporcionados por el Centro de Atención a Estudiantes (CAE), que reportó que durante el periodo mencionado se tenía un registro de 351 alumnos con reporte de baja temporal, permanente o por no reinscripción, de esta cifra Hernández y Ortega estudiaron a 146 participantes de los 351 alumnos registrados por el CAE, cuyos datos son presentados en la figura Núm. 9.

**Figura Núm. 9. Clasificación por licenciatura y reporte de abandono temporal, permanente o no reinscripción de los 351 alumnos.**

LICENCIATURA	ABANDONO DEFINITIVO	ABANDONO TEMPORAL	NO REINSCRIPCIÓN	Total
<b>Pedagogía</b>	3	8	108	119
<b>Psicología Educativa</b>	4	14	109	127
<b>Sociología de la Educación</b>	2	0	26	28
<b>Administración Educativa</b>	1	4	50	55
<b>Educación indígena</b>	1	1	20	22
<b>Total</b>	11	27	313	351

**Fuente:** Hernández y Ortega, 2023, p. 82.

Esta tabla expone que la mayor incidencia fue la no reinscripción (313 alumnos) durante el periodo 2020-2021, de los cuales 108 eran estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía, mientras que 27 alumnos se dieron de baja temporal (8 de Pedagogía) y finalmente que 11 alumnos solicitaron su baja definitiva (3 de Pedagogía), dando un

total de 351 alumnos registrados por el CAE de la UPN 092. Del total de estudiantes participantes en este fenómeno de abandono escolar, 119 (más de una tercera parte) eran estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía.

Otro aspecto que habría que identificar de esta comunidad estudiantil son las cuestiones psicológicas, es decir, determinar si es común entre estos estudiantes la presencia de alguna alteración psicológica como el estrés, la ansiedad o la depresión, un tema de estudio recientemente investigado por González (2022) quien buscó dictaminar la presencia de estrés escolar en los alumnos de la Licenciatura en Pedagogía de la UPN. Su desventaja es que no indica el número de la muestra empleada para aplicar la encuesta utilizada para determinar distintas variables, una de ellas fueron las alteraciones psicológicas de tipo sintomatológicas entre las cuales se encontraron:

- Disminución de la memoria;
- Temor, miedo o pánico;
- Inquietud y nerviosismo;
- Preocupación excesiva;
- Pensamiento catastrófico;
- Dificultad para concentrarse;
- Lentitud de pensamiento;
- Crisis de angustia o ansiedad;
- Bloqueo mental;
- Cambios de humor constantes y;
- Sensación de inseguridad.

Únicamente 10% de los encuestados indicó que no manifestaron algunas de las alteraciones antes señaladas, mientras que en el indicador de alteraciones emocionales y reacciones violentas o agresivas se identificó que 55% de los encuestados manifestaron durante las clases en línea irritabilidad, enojo o furia de manera constante

por cuestiones mínimas y que entre 50% y 70% de los encuestados manifestaron deseos de gritar, golpear o insultar.

En suma, la identificación de cada uno de los aspectos antes señalados en este capítulo, más los testimonios de alumnas presentados en el capítulo anterior, permiten validar la necesidad existente en los futuros pedagogos de la UPN Ajusco de atender sus problemáticas, entre ellas la ansiedad que experimentan frente a las presiones académicas y socioeconómicas que deben enfrentar como estudiantes de la UPN. Lo anterior sustenta el diseño de la presente propuesta pedagógica, puesto que conocer a los sujetos destinatarios y su contexto socioeducativo, permite atender las características necesarias para la elaboración del diseño didáctico de esta propuesta, como la edad, la etapa de desarrollo, el medio o contexto social, entre otras, las cuales son características decisivas para elaborar cada uno de los elementos de la propuesta pedagógica “Desbloqueando mi potencial: un taller con estrategias para enfrentar la ansiedad y lograr el éxito académico”, misma que se presenta en el siguiente capítulo de este trabajo.

## **Capítulo 4. El diseño de una propuesta pedagógica basada en el aprender haciendo.**

### **4.1. *El taller “Desbloqueando mí potencial: un taller con estrategias para enfrentar la ansiedad y lograr el éxito académico”***

El taller “Desbloqueando mí potencial: un taller con estrategias para enfrentar la ansiedad y lograr el éxito académico”, tiene como objetivo ayudar al estudiantado universitario a enfrentar la problemática emocional de la ansiedad y lograr el éxito académico, por lo que constituye una estrategia didáctica que responde a su falta de habilidades y estrategias para manejar la ansiedad. Una problemática actual que aqueja el bienestar emocional y mental de estos estudiantes, lo cual repercute tanto en su calidad de vida como en su desempeño académico.

En función de ello es que se elabora este taller, que busca desarrollar en los estudiantes universitarios estrategias que puedan integrar en su cotidianidad para manejar los ataques de ansiedad y mejorar su bienestar emocional y mental para contribuir con ello a mantener o mejorar su rendimiento académico.

Por lo tanto, se pretende que este recurso les permita alcanzar su máximo aprovechamiento académico y satisfacer sus expectativas como estudiantes y futuros profesionales de la educación.

### **4.2. *Objetivo general***

Ofrecer una propuesta pedagógica en la modalidad de taller a estudiantes universitarios, que desarrolla el uso de estrategias y técnicas con el fin de aminorar las manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales de la ansiedad en ellos para posibilitar que mantengan o mejoren su rendimiento académico.

### **4.3. *Objetivo particular***

Enseñar estrategias de estudio a los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional, plantel Ajusco, que contribuyan a controlar su ansiedad y con ello mejorar su desempeño académico.

#### 4.4. *Competencias*

- **Competencias cognitivas**

Comprender qué son las emociones, la ansiedad, sus tipos y síntomas, para analizar su influencia en su concentración, memoria y rendimiento dentro del contexto académico, tomando como referencia y apoyo la información y herramientas presentadas durante el taller.

- **Competencias procedimentales**

Emplear técnicas de afrontamiento ante la ansiedad y estrategias de estudio para mejorar su estabilidad emocional, su rendimiento académico y la organización de su tiempo dentro del contexto social y académico partiendo de las habilidades adquiridas durante el taller.

- **Competencias actitudinales**

Promover una actitud reflexiva ante situaciones propias o ajenas en las cuales se deba potenciar el rendimiento académico y el bienestar emocional para fomentar la gestión de la ansiedad en los distintos entornos en los que se desenvuelva el estudiante partiendo de estrategias con enfoque en el autocuidado y la autorregulación impartidas durante el taller.

#### 4.5. *Los talleristas*

Se sugiere que el taller sea impartido por dos profesionales, uno del área de la pedagogía y otro del área de la psicología, puesto que en conjunto pueden enriquecer el desarrollo del taller a través de su dominio en temas relacionados como las dificultades del aprendizaje, los trastornos del aprendizaje, el desarrollo humano sus conductas y funciones, la salud mental y la neuroeducación, por mencionar algunos de los conocimientos que estos dos profesionales poseen, por consiguiente, su colaboración en conjunto brinda un enfoque integral que cubre las necesidades en el ámbito académico, emocional y mental, cuyas áreas son cruciales para el desarrollo del presente taller.

#### *4.6. Los usuarios*

Los destinatarios de este taller son los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco 092, inscritos a la Licenciatura en Pedagogía, quienes podrán participar sin distinción alguna de edad, semestre o turno en el que estén inscritos.

No obstante, se sugiere que la inscripción al taller sea limitada a un máximo de 24 participantes, puesto que este número es par y posibilitará trabajar tanto en parejas como en equipos, lo cual permitirá atender de manera equitativa y consiente las necesidades de cada uno de los participantes.

#### *4.7. Modalidad*

Esta propuesta pedagógica será impartida en la modalidad de taller, ya que brinda la posibilidad de integrar la teoría y la práctica, lo cual propiciara que los participantes obtengan un conocimiento más sólido sobre los trastornos de ansiedad y las estrategias de autocontrol que podrán poner en práctica ante posibles crisis de ansiedad.

#### *4.8. Duración total*

El taller se desarrollará en un total de nueve sesiones, cada una con una duración de dos horas, preferentemente los lunes, miércoles y viernes en un horario de 14:00 a 16:00 horas, aunque este horario podría modificarse en función de las necesidades de los estudiantes.

De este horario se destaca que cada sesión se comprende por una duración de dos horas, a medida que, se parte del supuesto de que los participantes son estudiantes activos de la licenciatura en pedagogía, por ende, no se desea afectar su horario de clases con una duración mayor por sesión o bien que el estudiante se vea presionado por concluir las sesiones y llegue a faltar a sus clases, tampoco se desea que una duración mayor se convierta en estresante por ellos, ya que como bien se señalaba son estudiantes activos de la licenciatura, y podría ser que previo o posterior al taller se integraran a sus clases por ello, no se desea convertir el taller en una actividad

estresante, sino todo lo contrario, una actividad recreativa que los ayude a mantener un estado de tranquilidad.

#### 4.9. *Estrategia de difusión del programa*

Para la difusión del taller, se sugiere la elaboración de un cartel informativo, el cual se propone que sea divulgado tanto en físico como a través de diversas redes sociales (por ejemplo, Facebook) entre los grupos de estudiantes de la universidad. Este cartel tiene como objetivo motivar la participación de los estudiantes en el taller, y especificar los requisitos de inscripción.

De acuerdo con ello, el cartel deberá incorporar los siguientes aspectos:

- Slogan;
- Nombre del taller;
- Temas por desarrollar;
- Detalles del taller como son: fecha de inscripción, seguido del código QR que lo direccionara al portal en el que deberán realizar el registro, duración del taller especificando horario y lugar en el cual se llevará a cabo.
- Nombre del presentador(a) del taller.

Para dar ejemplo de dicho formato, en el **anexo 2. Cartel de difusión** se muestra un diseño del cartel que se sugiere para su difusión y en el **anexo 3. Código QR del formulario de registro** se encuentra este código adjunto en el cartel, el cual los direccionara a la plataforma Google formularios, portal en el cual se diseñó el instrumento de registro.

Este formulario está compuesto de cinco secciones, las cuales a continuación se describen:

1. Presentación del taller: En esta sección se describe cómo se aborda el objetivo del taller y la relevancia del tema.
2. Datos personales: En esta sección se solicita la respuesta a ocho preguntas, las cuales son: nombre completo, edad, género, estado civil, indicar si tienen

- hijos/as y especificar el número, así como indicar si actualmente trabajan y cuál(es) son sus ocupaciones.
3. Datos académicos; En esta sección se solicita la respuesta a cuatro preguntas, las cuales son: correo institucional (Gmail), matrícula, especificar el nombre de la carrera a la cual está inscrito (una pregunta decisiva para su aceptación puesto que el taller está dirigido a los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía) e indicar el semestre que se encuentra cursando.
  4. Evaluación diagnóstica: Al inicio de esta sección se realiza una aclaración, en la que se especifica que el fin de dicha sección no es la de un diagnóstico médico, sino únicamente fungir como una herramienta de evaluación para determinar el nivel de los síntomas ansiosos que manifiestan actualmente los participantes, criterios que servirán para realizar un posterior análisis estadístico. Luego de dicha aclaración, se les pide que en una escala del 0 al 4 respondan con qué frecuencia experimentan una serie de síntomas de tipo motores, de hiperactividad vegetativa y de hipervigilancia, los cuales se establecen con base en la sintomatología que expuso Reyes-Ticas. De acuerdo con esta sintomatología, se les solicita que respondan a la intensidad o frecuencia con la que han experimentado dichos síntomas, para ello se les pide que tomen como referencia los siguientes valores: 0 nunca, 1 casi nunca, 2 en ocasiones, 3 casi siempre y 4 siempre, criterios que han sido seleccionados y diseñados por disposición propia puesto que representan aquellas variables categóricas que facilitan el estudio de dichos valores en caso de un análisis estadístico.
  5. Información adicional: En esta última sección se les solicita la respuesta a tres preguntas en relación con su motivación por participar en el taller, sus expectativas acerca del mismo y el modo por el cual se enteraron de este taller (ver anexo 4).

Las preguntas en las cuatro secciones se diseñaron en dos tipos: abiertas y cerradas, esto debido a dos propósitos, el primero, enriquecer la respuesta de los interesados y

el segundo, almacenar y organizar sus repuestas para realizar un posterior análisis estadístico de los datos recopilados.

El uso de este formulario de registro también permitirá llevar un control de éstos, puesto que el taller está limitado a la participación de 24 estudiantes, por lo cual esta herramienta permitirá limitar el acceso a ese número.

Este formulario se puede visualizar en el siguiente enlace de acceso [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9ruBAjEC52qAjOgNEUblnUgWk\\_ahlgCT2zkfE\\_PKcD0IR6w/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9ruBAjEC52qAjOgNEUblnUgWk_ahlgCT2zkfE_PKcD0IR6w/viewform?usp=sf_link)

#### *4.10. Secuencia didáctica*

En este apartado se expondrá la metodología didáctica de las nueve sesiones de este taller, no obstante, cada sesión contara con una carpeta de drive en la cual se incorporarán cada uno de los materiales sugeridos para el desarrollo de las sesiones y los materiales de apoyo para el tallerista, este repositorio virtual se puede visualizar en el siguiente enlace de acceso:

[https://drive.google.com/drive/folders/1obTxhvWY0dftgtkeLkYRUME2\\_C\\_3ldOO?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1obTxhvWY0dftgtkeLkYRUME2_C_3ldOO?usp=sharing)


A continuación, se detalla la metodología didáctica de cada una de las sesiones

**Tabla Núm. 9. Sesiones del taller**

Sesión 1		
<b>Duración:</b> 2 horas		<b>Modalidad:</b> Taller presencial
<b>Sesión</b>	Conciencia emocional	
<b>Temas por cubrir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La conciencia emocional</li> <li>• Las emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los pensamientos irracionales</li> <li>• La autoestima</li> </ul>
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar el impacto de las emociones, los pensamientos irracionales y la autoestima, mediante la exposición detallada de estos conceptos y el uso de recursos didácticos, para potenciar el desarrollo de la conciencia emocional.</li> <li>2. Definir y reconocer las emociones a través de la taxonomía de Plutchik para lograr una adecuado gestión y clasificación de sus emociones.</li> <li>3. Identificar los principales pensamientos irracionales, tomando como referente la clasificación de Ellis con la intención de modificar esos pensamientos y propiciar una autoestima alta.</li> </ol>	

<b>Portafolio virtual de materiales</b>	Enlace de la carpeta “Sesión 1 Conciencia emocional”: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1rg6dMwjBY23IUsnhsI7GPjWqxAm2yGZE?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1rg6dMwjBY23IUsnhsI7GPjWqxAm2yGZE?usp=sharing</a>				
<b>Momento didáctico</b>	<b>Secuencia didáctica sugerida</b>		<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
	<b>Actividad</b>	<b>Procedimiento</b>			
<b>Inicio</b>	Presentación del taller	Se proyecta la presentación “Bienvenida a Desbloqueando mi potencial” en la diapositiva 1 (ver carpeta sesión 1 “Conciencia emocional”)  Los talleristas darán la cordial bienvenida a los participantes, y brindaran una presentación breve del taller y de sus contenidos de la siguiente manera: “Sean cordialmente bienvenidos al taller desbloqueando mi potencial, es para nosotros un gusto conocerlos y saber que contaremos con su presencia durante cada una de las sesiones de este taller, hemos analizado sus expectativas sobre el taller y esperamos satisfacerlas. Ya que nuestro enfoque primordial	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet</li> <li>- Computadora o laptop.</li> <li>- Proyector o Smart TV</li> <li>- Presentación “Bienvenida a Desbloqueando mi potencial” (ver portafolio del taller carpeta Sesión 1 “Conciencia emocional”</li> </ul> (Materiales anexos en la carpeta de drive)	

		<p>es que adquieran estrategias que puedan aplicar en el ámbito emocional y académico y con ello potenciar su rendimiento académico. Ahora bien, a continuación, podrán visualizar la presentación de bienvenida al taller, en la cual analizaremos la descripción del taller, abordaremos los contenidos a tratar, y especificaremos la duración y horarios del taller.”</p>			
	<p>Dinámica de integración “Gente a gente” y toma de asistencia</p>	<p>Se dejará de proyectar la presentación de bienvenida y los talleristas indicarán a los participantes que realizarán una dinámica llamada “Gente a gente”. Los talleristas brindaran las siguientes instrucciones; Formaran dos círculos, cada uno de 12 participantes, un círculo deberá colocarse adentro del otro de tal modo que los participantes se encuentren en parejas frente a frente, como en el siguiente ejemplo:</p>	<p align="center">15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bocina</li> <li>- USB, teléfono o Laptop con la canción “Saludar las manos de Dúo tiempo de sol”</li> <li>- Formato de asistencia</li> </ul> <p>(Materiales anexos en la carpeta de drive)</p>	

		 <p>Luego los talleristas reproducirán la canción “Saludar las manos de Dúo tiempo de sol” (ver carpeta sesión 1 “Conciencia emocional”). Se busca que los participantes presten atención a su letra y sigan las instrucciones de ésta, puesto que la canción les indicara con que parte del cuerpo deberán saludarse, lo cual realizaran mientras cada pareja se presenta diciendo "Hola, soy..." Después de cada presentación los talleristas dirán la frase "gente a gente" que es la señal para que el círculo de afuera cambie un lugar hacia la</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>izquierda. El juego continúa con la misma dinámica hasta dar la vuelta completa.</p> <p>Al concluir la dinámica, los talleristas se dirigirán a los participantes diciéndoles que espera que con la dinámica lograrán visualizar los rostros de sus compañeros y memorizar sus nombres para que en futuras actividades les sea más sencillo integrarse a la convivencia sana con sus compañeros.</p> <p>Seguido de ello, los talleristas realizarán la toma de asistencia con el formato de Excel adjunto a la carpeta del taller.</p>			
	<p>Establecimiento de acuerdo</p>	<p>Una vez finalizada la toma de asistencia los talleristas le harán saber al grupo que durante el tiempo y espacio del taller ellos podrán sentirse seguros y en confianza de compartir sus experiencias según se solicite, puesto que será un entorno de</p>	<p>5 min.</p>		

		respeto para cada uno de los integrantes, en el cual pueden sentirse cómodos realizando cada actividad y compartiendo sus emociones y sus experiencias.			
<b>Desarrollo</b>	Introducción a la conciencia emocional	<p>Los talleristas proyectarán la presentación “Introducción a la conciencia emocional” (ver carpeta sesión 1 “Conciencia emocional”) para la exposición de la presentación los talleristas contarán con el documento PDF “Material de apoyo para el tallerista: Introducción a la conciencia emocional” en el cual se encuentran todos los contenidos de la sesión (ver carpeta sesión 1 “Conciencia emocional”)</p> <p>La presentación contendrá los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La conciencia emocional: la importancia de desarrollar una conciencia emocional, en conjunto con la reproducción</li> </ul>	35 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Pelota de plástico</li> <li>- Presentación “Introducción a la conciencia emocional”</li> <li>- Material de apoyo para el tallerista: Introducción a la conciencia emocional</li> <li>- Video “La autoestima es clave para la inteligencia de tu hijo”, ponencia del Dr. Mario Alonso.</li> </ul>	Disposición y participación durante la sesión y elaboración de las actividades.

		<p>del video “La autoestima es clave para la inteligencia de tu hijo” con la ponencia del Dr. Mario Alonso, (19.0s hasta el minuto 2:04).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las emociones: la taxonomía de Robert Plutchik, y las principales características de las emociones.</li> <li>• Los pensamientos irracionales</li> <li>• La autoestima y los tipos de autoestima.</li> </ul> <p>Luego de concluir con la presentación los talleristas preguntarán a los participantes si tienen dudas o preguntas sobre la presentación, mientras reparte entre los participantes un tríptico titulado “La salud emocional” el cual contiene los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la salud emocional?</li> <li>• ¿Qué son las emociones?</li> <li>• La rueda de las emociones de Robert Plutchik</li> </ul>		<p>- 24 copias del tríptico “La salud emocional”</p> <p>(Materiales anexos en la carpeta de drive)</p>	
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Las tres funciones de las emociones</li> </ul> <p>En caso de que ningún participante plantee alguna duda, los tallerista implementarán una estrategia de participación en la que lanzaran de manera aleatoria una pelota de plástico y pedirán que la vayan pasando a sus compañeros en todas las direcciones mientras los tallerista cuentan hasta diez y cuando paren de contar, el que se quede con la pelota deberá dar una breve sinopsis de lo que aprendió durante la presentación, con la intención de que los talleristas analicen si los contenidos fueron aprendidos, brindando la oportunidad de participación a dos estudiantes.</p>			
	<p>Actividad 1. ¿Qué dicen las hojas de mi</p>	<p>Los talleristas indicarán lo siguiente: “A continuación, realizaran una actividad llamada ¿Qué dicen las hojas de mi árbol</p>	20 min	<p>- 24 copias de la actividad 1. - 24 copias de la actividad 2.</p>	

	<p>árbol cuando...?</p>	<p>cuando...? Le entregaremos a cada participante dos copias, pero, la primera indicación es solo realizar la copia de la actividad 1 de manera individual”.</p> <p>Los talleristas indicarán que solo cuentan con 15 minutos para realizar la actividad, y el tiempo iniciara cuando digan ¡Pueden iniciar! Y concluirá cuando digan ¡El tiempo ha terminado!</p>		<p>(Materiales anexos en la carpeta de drive).</p>	
	<p>Actividad 2. Decodificando los pensamientos irracionales.</p>	<p>Luego de que los talleristas digan ¡El tiempo ha terminado!</p> <p>Darán las instrucciones de continuar con la segunda actividad, la cual, también realizarán de manera individual, contando con 10 min para su elaboración.</p>	15 min		
<b>Cierre</b>	<p>Reflexión final</p>	<p>Los talleristas darán por concluida la elaboración de la actividad 2 y les indicarán a los participantes que después de la exposición previa y la elaboración de las</p>	15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumón</li> <li>• Pizarra</li> </ul>	

		<p>actividades deberán analizar la respuesta de una interrogante que anotará en el pizarrón:</p> <p>A partir de lo analizado en la sesión ¿Consideras que las emociones que experimentas podrían tener un impacto en tu desempeño personal y académico? Responde Si o No según sea tu caso y justifica tu respuesta.</p> <p>Luego de anotarla se dirigirán a los participantes para leerla en voz alta y pedirles que den respuesta a la interrogante de manera grupal, para lograrlo, pedirá que levante la mano aquellos que su respuesta es “Sí” y realizarán un conteo de las manos levantadas anotando el resultado en la pizarra y después pedirán que levante la mano los que dicen que “No” haciendo nuevamente el conteo y anotándolo en la pizarra, posteriormente seleccionarán al menos tres participantes de cada</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>categoría para que brinden una explicación breve de su respuesta, pidiéndole al resto del grupo que escuchen las respuestas de sus compañeros de manera reflexiva para que puedan integrar un panorama amplio del impacto de las emociones en los individuos.</p>			
	Despedida	<p>El tallerista agradecerá a los participantes por su tiempo y les recordará que la siguiente sesión se analizarán las principales técnicas para regular las emociones, por lo cual espera la asistencia de todos los participantes.</p>	10 min		

Sesión 2		
<b>Duración: 2 horas</b>		<b>Modalidad: Taller presencial</b>
Sesión	Técnicas de regulación emocional	
Temas por cubrir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La importancia de las técnicas de regulación emocional</li> <li>• Clasificación de las técnicas de regulación emocional</li> <li>• Las cinco capacidades emocionales</li> <li>• Los cinco procesos de regulación emocional según Gross y Thompson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El uso de las técnicas del libro “Técnicas de autocontrol emocional de Davis, McKay y Eshelman” como herramientas de apoyo.</li> <li>• La técnica “Detención del pensamiento” de Davis, McKay y Eshelman.</li> <li>• La técnica “Diario de las emociones”</li> </ul>
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseñar habilidades emocionales usando la exposición y el desarrollo de ejercicios prácticos para fomentar la gestión y control de las emociones.</li> <li>2. Practicar habilidades emocionales a través de actividades grupales, con la finalidad de alcanzar un bienestar mental y emocional.</li> </ol>	

	3. Fortalecer las habilidades emocionales tomando como referencia y apoyo las herramientas proporcionadas durante la sesión para aplicarlas en su cotidianidad y desarrollar en los participantes un control efectivo de sus emociones.				
Portafolio virtual de materiales	Enlace de la carpeta “Sesión 2 Técnicas de regulación emocional”: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1sMkdzFpfx1b2qsAJZ60MDWOBdm20JtC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1sMkdzFpfx1b2qsAJZ60MDWOBdm20JtC?usp=sharing</a>				
Momento didáctico	Secuencia didáctica		Duración	Recursos	Evaluación
	Actividad	Procedimiento			
Inicio	Bienvenida y presentación del tema de la sesión	Los talleristas darán la cordial bienvenida a los participantes a la segunda sesión y una breve sinopsis de la sesión anterior “Conciencia emocional”, indicando que derivado de los resultados de la sesión anterior es importante que desarrollen habilidades de regulación emocional y, por ello, el tema por desarrollar es “Técnicas de regulación emocional”	8 min.		

	<p>Dinámica de integración ¿Quién soy? Versión emociones</p>	<p>Los talleristas indicarán a los participantes que realizarán grupalmente una dinámica llamada ¿Quién soy? Versión emociones. Brindando para ello las siguientes instrucciones: “Uno de ustedes se colocará al frente del salón y seleccionará una carta de entre las ocho fichas que les proporcionaremos, esta carta contendrá al frente la cara de una emoción y al reverso el nombre de la emoción. Deberán visualizar ambos lados de la carta y una vez visualizados colocarla en su frente del lado contrario al nombre de la emoción de tal modo que el resto del grupo no vea el nombre y preguntará al grupo ¿Quién soy? Mientras tanto el resto del grupo intentará adivinar el nombre de la emoción, considerando para ello la rueda de las emociones de Plutchik, considerando que solo contarán con 1 min. para adivinar quién es”.</p>	<p>12 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartas ¿Quién soy? Versión emociones (impresas y enmicadas).</li> <li>- Material anexo en la carpeta de drive.</li> <li>- Cronometro</li> </ul>	
--	--	--	----------------	--	--

		El tiempo será contado por los talleristas con el cronometro y la dinámica se realizará mínimo con tres participantes y máximo con cinco.			
Desarrollo	Exposición de la presentación “Técnicas de regulación emocional”	<p>Los talleristas proyectarán la presentación “Técnicas de regulación emocional” (ver carpeta sesión 2 “Técnicas de regulación emocional”) para la exposición de la presentación los talleristas contarán con el documento PDF “Material de apoyo para el tallerista: “Técnicas de regulación emocional” en el cual se encuentran todos los contenidos de la sesión (ver carpeta sesión 2 “Técnicas de regulación emocional”)</p> <p>La presentación contiene los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Para qué sirve conocer las técnicas de regulación emocional? en conjunto con la reproducción del video</li> </ul>	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Pelota de plástico</li> <li>- Presentación “Técnicas de regulación emocional”</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	

		<p>Habilidades de autorregulación: ¿por qué son cruciales?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se clasifican las técnicas de regulación emocional?</li> <li>• Los cinco procesos de regulación emocional según Gross y Thompson (2007).</li> <li>• El uso de las técnicas del libro “Técnicas de autocontrol emocional de Davis, McKay y Eshelman” como herramientas de apoyo.</li> <li>• La técnica “Detención del pensamiento” de Davis, McKay y Eshelman.</li> <li>• La técnica “Diario de las emociones”</li> </ul> <p>Al concluir con la presentación el tallerista preguntara a los participantes sobre sus dudas o preguntas sobre la presentación, en caso de que ningún participante plantee alguna duda, los tallerista</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>desarrollarán una estrategia de participación en la que lanzaran de manera aleatoria una pelota de plástico y pedirán que la vayan pasando a sus compañeros en todas las direcciones mientras los tallerista cuentan hasta diez y cuando paren de contar, el que se quede con la pelota deberá dar una breve sinopsis de lo que aprendió durante la presentación, con la intención de que los talleristas analicen si los contenidos fueron aprendidos, brindando la oportunidad de participación a dos estudiantes.</p>			
	<p>Práctica individual de la técnica “Detención del pensamiento”</p>	<p>Los talleristas repartirán a los participantes el formato de la técnica “Detención del pensamiento” de Davis, McKay y Eshelman, brindando las siguientes indicaciones: Les será entregado el formato de la técnica detención del pensamiento, que como analizamos es una de las</p>	<p>30 min.</p>	<p>- 24 juegos de copias del formato de la técnica “Detención del pensamiento.</p>	<p>Elaboración de la técnica “Detención del pensamiento”</p>

		<p>técnicas señaladas en el libro de Davis, McKay y Eshelman, la cual es empleada ante problemas del pensamiento. Esto con la finalidad de que comiencen a aplicar las técnicas de regulación emocional en sus vidas y primordialmente para que detecten aquellos pensamientos irracionales e identifiquen la técnica para erradicarlos”.</p> <p>Los talleristas indicaran al grupo que cuentan con 25 minutos para la elaboración del material y el tiempo corre cuando los talleristas digan ¡Ahora! y concluirá cuando digan ¡Tiempo!</p>		<p>Material anexo en la carpeta de drive.</p> <p>- 24 hojas blancas.</p>	
	<p align="center">Discusión de la técnica</p>	<p>Los talleristas preguntarán a los participantes si la técnica les pareció útil o no y el porqué de su respuesta. Brindando la oportunidad de participación a tres estudiantes.</p>	<p align="center">15 min.</p>		<p>Disposición de participación por parte del grupo.</p>

Cierre	Tarea: Práctica en casa de la técnica “Diario de las emociones”	Los talleristas indicarán a los participantes que durante una semana practicarán en su casa la técnica “Diario de las emociones” y compartirán su experiencia en la sesión 5, realizando el diario de manera libre o guiándose con preguntas como: ¿Qué situaciones experimente durante mi día?, ¿Cuáles fueron las emociones que estuvieron presentes durante la mañana, tarde y noche?, ¿Cómo me siento en este momento del día? También podrán elaborar dibujos o algún esquema e incluso seguir alguno de los formatos compartidos durante la sesión.	10 min		
	Despedida y divulgación de las técnicas.	Los talleristas agradecerán a los participantes por su excelente desempeño en la segunda sesión, incentivándolos a que incorporen las técnicas analizadas durante la sesión en su vida.	5 min	- 24 copias del Inventario de ansiedad de Beck (BAI)  Material anexo en la carpeta de drive.	

		<p>Para ello les enviará a través de sus correos electrónicos la liga de Drive que recopila los formatos de las técnicas compartidas durante la sesión (los correos de los participantes se encuentran en el formulario de registro).</p> <p>Concluirán indicando a los participantes, que realizarán una autoevaluación de la ansiedad con un instrumento realizado por el psicólogo Beck denominado <i>Inventario de ansiedad de Beck (BAI)</i> y mencionarán que el instrumento contiene las instrucciones necesarias para realizarlo, sin embargo, si tienen dudas, y consideran apropiado esperar a la sesión para plantear sus dudas y responderlo posteriormente lo hagan con toda la libertad.</p>			
--	--	--	--	--	--

Sesión 3		
<b>Duración:</b> 2 horas		<b>Modalidad:</b> Taller presencial
Sesión	Abordando la ansiedad	
<b>Temas por cubrir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de Ansiedad</li> <li>• Características esenciales: Identificación de los rasgos centrales de la ansiedad                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevalencia</li> <li>- Sintomatología</li> <li>- Duración e intensidad</li> </ul> </li> <li>• Causas y factores de riesgos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los tipos de ansiedad</li> <li>• Los Trastornos de Ansiedad (TA)</li> <li>• Características esenciales: Identificación de los rasgos centrales de la ansiedad                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintomatología</li> <li>- Causas y factores de riesgo</li> </ul> </li> <li>• Tipos de Trastornos de Ansiedad</li> <li>• Inventario de ansiedad de Beck (BAI)</li> </ul>
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definir qué son la ansiedad y los trastornos de ansiedad, así como sus tipos para la apropiación cognitiva de nuevos conocimientos.</li> <li>2. Distinguir entre la ansiedad y los trastornos de ansiedad para reconocer por qué y cómo pueden presentarse en la vida de los individuos.</li> <li>3. Explorar las características principales de la ansiedad y los trastornos de ansiedad para diferenciar el impacto que tiene cada uno.</li> <li>4. Reconocer los factores y causas de riesgo de presentar ansiedad y padecer algún trastorno de ansiedad.</li> </ol>	

	5. Identificar el nivel de ansiedad presente en los estudiantes, para llevar un control de sus niveles e incentivarlos a buscar ayuda profesional.				
<b>Portafolio virtual de materiales</b>	Enlace de la carpeta “Sesión 3: Abordando la ansiedad” <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1grx_0Ai3iL9RYEBWuweROerBNyT2j5ug?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1grx_0Ai3iL9RYEBWuweROerBNyT2j5ug?usp=sharing</a>				
<b>Momento didáctico</b>	<b>Secuencia didáctica sugerida</b>		<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
	<b>Actividad</b>	<b>Procedimiento</b>			
<b>Inicio</b>	Bienvenida y presentación del tema de la sesión	Los talleristas recibirán cordialmente a los participantes y presentarán el tema de la sesión de la siguiente manera: “Sean cordialmente bienvenidos a la tercera sesión, el nombre de esta sesión es Abordando la ansiedad, durante la sesión definiremos qué es la ansiedad y los trastornos de ansiedad, así cuáles son sus tipos, distinguirán entre ansiedad y trastornos de ansiedad, a la vez que exploraran las principales características de ambos y reconocerán las causas y factores de riesgo de presentar	5 min.		

		ansiedad y padecer algún trastorno de ansiedad. Finalmente identificarán el nivel de ansiedad que presentan en este momento”.			
	Introducción al tema	Los talleristas brindarán la siguiente introducción al tema de la sesión: “Las dos sesiones anteriores formaron las bases para comprender la relevancia de las emociones, los pensamientos irracionales y la autoestima en el desarrollo de una adecuada conciencia emocional, la cual se caracteriza por la capacidad del individuo para reconocer, entender y manejar las emociones, aunado a ello, es preciso centrar la atención en una de las emociones secundarias “la ansiedad”, una emoción que presenta diversos síntomas físicos y cognitivos los cuales a la larga pueden representar una dificultad para realizar actividades cotidianas, en consecuencia al no gestionarla	10 min.		

		adecuadamente, esta emoción puede convertirse en un trastorno, situación que se busca evitar durante este taller, y por ello el tema de esta sesión es: Abordando la ansiedad”			
	Dinámica grupal: ¿Qué pienso cuando escucho la palabra ansiedad?	Los talleristas indicarán a los participantes que de manera grupal realizarán una dinámica llamada ¿Qué pienso cuando escucho la palabra ansiedad? Brindándoles las siguientes instrucciones: “Antes de dar inicio con el tema, realizaremos una dinámica llamada ¿Qué pienso cuando escucho la palabra ansiedad? Para realizarla en primer lugar les repartiré una hoja de post-it, la cual al final deberán pegar en la cartulina que está en el pizarrón en el orden que vayan terminando. Ahora, necesito que todos en su lugar cierren los ojos, una vez que todos lo hagan exclamare la palabra ¡Ansiedad!, luego de	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Block de post-it</li> <li>- Cartulina blanca</li> </ul>	

		<p>ello, abrirán lentamente los ojos y anotaran en la hoja el primer pensamiento o sensación que tuvieron al escuchar la palabra ansiedad, y conforme terminen de anotar en la hoja deberán pasar a pegarla en la cartulina.” Después de que los post-it de todos los participantes estén pegados en la cartulina, el/la tallerista leerá para el grupo, cada uno de los pensamientos y sensaciones que fueron anotadas, con la intención de que todos puedan reflexionar sobre lo que los demás piensan sobre la ansiedad y lo representa para ellos.</p> <p>Finalmente, los talleristas les indicarán que guardarán la cartulina y que en la última sesión la volverán a presentar para pedirles que repitan la dinámica y analicen si al concluir con el taller su percepción de la ansiedad ha cambiado o continúa siendo la misma.</p>			
--	--	---	--	--	--

<p><b>Desarrollo</b></p>	<p>Exposición de la presentación “Abordando la ansiedad”</p>	<p>Los talleristas proyectarán la presentación “Abordando la ansiedad” (ver carpeta sesión 3 “Abordando la ansiedad”) para la exposición de la presentación los talleristas contarán con el documento PDF “Material de apoyo para el tallerista: Abordando la ansiedad” en el cual se encuentran todos los contenidos de la sesión (ver carpeta sesión 3 “Abordando la ansiedad”).</p> <p>La presentación contendrá los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de ansiedad</li> <li>• Características esenciales: Identificación de los rasgos centrales de la ansiedad             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevalencia</li> <li>- Sintomatología</li> <li>- Duración e intensidad</li> </ul> </li> <li>• Causas y factores de riesgo</li> <li>• Los tipos de ansiedad</li> <li>• Los trastornos de ansiedad (TA)</li> <li>• Características esenciales: Identificación de los rasgos</li> </ul>	<p>40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Pelota de plástico</li> <li>- Presentación “Abordando la ansiedad”</li> <li>- Material de apoyo para el tallerista: Abordando la ansiedad</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración del inventario de ansiedad de Beck (BAI).</li> <li>- Participación en la discusión de resultados obtenidos en el inventario de ansiedad de Beck (BAI)</li> </ul>
--------------------------	--	---	---------------	---	---

		<p>centrales de los trastornos de ansiedad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintomatología</li> <li>- Causas y factores de riesgo.</li> <li>• Los tipos de trastornos de ansiedad</li> </ul> <p>Al concluir la presentación los talleristas preguntarán a los participantes sobre sus dudas o preguntas sobre la presentación, en caso de que ningún participante plantee alguna duda, los tallerista trabajarán una estrategia de participación en la que lanzaran de manera aleatoria una pelota de plástico y pedirán que la vayan pasando a sus compañeros en todas las direcciones mientras los tallerista cuentan hasta diez y cuando paren de contar, el que se quede con la pelota deberá dar una breve sinopsis de lo que aprendió durante la presentación, con la intención de que los talleristas analicen si los contenidos fueron aprendidos,</p>			
--	--	--	--	--	--

		brindando la oportunidad de participación a dos estudiantes.			
	Actividad 1. Autoevaluación de la ansiedad con “El inventario de ansiedad de Beck (BAI)”	Los talleristas darán las siguientes instrucciones a los participantes: “Una vez definida qué es la ansiedad y luego de analizar sus aspectos más relevantes y los trastornos de ansiedad, corresponde identificar si la ansiedad está presente en sus vidas y en qué grado o nivel se presenta. Para identificarlo, nos remitiremos al instrumento de autoevaluación el <i>Inventario de ansiedad de Beck (BAI)</i> , el cual realizaron de tarea, no obstante, antes de analizar los resultados, preguntaran a los participantes si alguno de ellos tuvo algún inconveniente para elaborar el instrumento y orientara a los participantes que presentaron dificultad para realizarlo, brindadores diez minutos para elaborarlo.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de ansiedad de Beck (BAI)</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cronometro</li> </ul>	

	<p>Discusión de los resultados obtenidos en el inventario de ansiedad de Beck (BAI)</p>	<p>Los talleristas darán las siguientes instrucciones: “Ahora que concluyeron la autoevaluación, coloquen en la parte superior de la primera hoja su nombre completo, y pasaremos hasta sus lugares para recoger su evaluación, la cual les será entregada al final de la sesión”.</p> <p>Luego de recoger todas las evaluaciones los talleristas se dividirán, uno de ellos realizará una gráfica de barras simple en el pizarrón con las tres categorías de ansiedad analizadas en la prueba: <b>ansiedad muy baja, ansiedad moderada y ansiedad severa</b>, en la que se concentraran los resultados obtenidos por el grupo, estos resultados no señalaran los nombres de los participantes en las tres categorías, únicamente brindaran porcentajes.</p>	<p>10 min.</p>		
--	---	--	----------------	--	--

		<p>Mientras uno de los talleristas elabora la gráfica, el otro pedirá a los participantes que compartan su experiencia dando respuesta a dos interrogantes ¿Cómo fue su experiencia con el inventario de ansiedad de Beck (BAI)? ¿Cómo se sienten con el resultado obtenido?</p> <p>Una vez que el tallerista concluya con la elaboración de la gráfica pedirá al grupo que visualicen los resultados obtenidos, brindándoles la descripción de la gráfica, seguido de ello, pedirá que tomen una foto como evidencia del grado de ansiedad que se presenta en el grupo, para contrastarlos con una posterior autoevaluación al finalizar el taller y/o con futuras autoevaluaciones que deseen aplicarse posteriores al taller”</p> <p>Los talleristas guardaran la foto como evidencia para compararla con una autoevaluación posterior y recomendará a todos</p>			
--	--	---	--	--	--

		aquellos que obtuvieron un resultado de ansiedad severa, busquen la ayuda de un profesional en salud mental.			
<b>Cierre</b>	Reflexión final	Los talleristas invitarán a los participantes a un dialogo para compartir sus puntos de vista sobre la sesión, para ello el tallerista podrá realizar las siguientes preguntas: ¿Qué nuevos aprendizajes adquirieron durante la sesión? ¿Algunos de los temas abordados ya los conocían? Analizados los síntomas de la ansiedad desde ¿Cuándo creen que comenzó su vida con ansiedad y cómo ha sido vivir con ella? Brindando la oportunidad de participación mínimo a tres estudiantes y máximo a cinco.	5 min		
	Despedida	Los talleristas agradecerán a los participantes por su excelente desempeño en la tercera sesión, e incentivarán a los participantes a que busquen ayuda profesional.	5 min.		

## “Desbloqueando mi potencial: un taller con estrategias para enfrentar la ansiedad y lograr el éxito académico”

		Finalmente, los talleristas invitarán a los participantes a presentarse a la cuarta sesión en la cual se abordará la ansiedad dentro del contexto académico universitario y mientras van saliendo del salón se devolverán las copias de sus inventarios.			
--	--	--	--	--	--

Sesión 4	
<b>Duración:</b> 2 horas	<b>Modalidad:</b> Taller presencial
<b>Sesión</b>	La ansiedad en el contexto académico universitario.
<b>Temas por cubrir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El estudiante universitario</li> <li>• Prevalencia de ansiedad en el contexto académico universitario.</li> <li>• Desencadenantes de ansiedad en el contexto académico de los estudiantes universitarios.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecuencias de la ansiedad en el contexto académico de los estudiantes universitarios.</li> <li>• El autoconcepto académico.</li> <li>• El Inventario de Autoconcepto Académico (IAA) de Barraza (2011).</li> </ul>
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer las manifestaciones y los factores que contribuyen a la ansiedad académica para concientizar a los estudiantes sobre el impacto que puede tener la ansiedad en el contexto académico.</li> <li>2. Identificar el nivel de rendimiento académico al que pertenece cada uno de los participantes para establecer una posible relación entre ansiedad y bajo rendimiento académico.</li> </ol>
<b>Portafolio virtual de materiales</b>	<p>Enlace de la carpeta “Sesión 4: La ansiedad en el contexto académico universitario”</p> <p><a href="https://drive.google.com/drive/folders/1WYK5iozQefHoag-kWVXGgw6qa0mk9_XT?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1WYK5iozQefHoag-kWVXGgw6qa0mk9_XT?usp=sharing</a></p>

Momento didáctico	Secuencia didáctica sugerida		Duración	Recursos	Evaluación
	Actividad	Procedimiento			
Inicio	Bienvenida y presentación del tema de la sesión	Los talleristas darán la cordial bienvenida a los participantes y presentara el tema de la sesión: “Sean cordialmente bienvenidos a la cuarta sesión, el nombre de esta sesión es La ansiedad en el contexto académico universitario, durante la sesión reconocerán las manifestaciones y los factores que contribuyen a la ansiedad académica e identificaran el nivel de rendimiento académico que los representa”.	5 min.		
	Introducción al tema	Los talleristas introducirán el tema de la sesión: “Como se apreció en la sesión anterior, la ansiedad no es ajena a algún género o edad, aunque es cierto que se puede presentar con mayor frecuencia en mujeres, pero está presente en cualquier etapa del desarrollo de los individuos. En esta sesión abordaremos los factores que convierten al estudiante universitario en una población vulnerable y afectada por la ansiedad y los trastornos de ansiedad”.	5 min		

	<p>Dinámica de relajación con la canción “Chu chu ua Chu chu ua”</p>	<p>Los talleristas proyectarán el video de la canción: Chu chu ua Chu chu ua y proporcionarán las siguientes instrucciones: “Todos pónganse de pie y acomódense viendo al frente del salón, dejando un espacio aproximado de un brazo extendido entre cada uno de sus compañeros, ahora vamos a relajarnos, estiren sus brazos al frente y arriba, giren el cuello y finalmente toquen las puntas de sus pies con los dedos de sus manos estirando sus brazos, ahora, pasaremos a sus lugares y a cada uno les proporcionaremos un pañuelo, el cual colocarán en sus ojos para que no puedan ver absolutamente nada, después reproduciremos una canción y cuando terminemos de contar hasta tres ustedes deberán bailar al ritmo de las indicaciones que les de la letra de la canción”.</p> <p>Al concluir la canción los talleristas comentarán a los participantes lo siguiente: “Ya pueden retirarse los pañuelos, ahora nuevamente estírense y tomen su lugar, la intención de colocarse el pañuelo en los ojos era para que logran bailar</p>	<p>10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Bocina, proyector o Smart Tv</li> <li>- 24 pañuelos</li> <li>- Canción: Chu chu ua Chu chu ua</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	
--	--	---	---------------	---	--

		sin sentirse juzgados o apenados por el resto de sus compañeros y pudieran disfrutar la experiencia de moverse sin preocupación alguna con una canción que en todos los sentidos los saca de su zona de confort, y que con ello, puedan relajar su cuerpo y se sientan menos tensos durante la sesión”.			
<b>Desarrollo</b>	Exposición de la presentación “La ansiedad en el contexto académico universitario”	<p>Los talleristas proyectarán la presentación “La ansiedad en el contexto académico universitario” (ver carpeta sesión 4 “La ansiedad en el contexto académico universitario”) para la exposición de la presentación los talleristas contarán con el documento PDF “Material de apoyo para el tallerista: la ansiedad en el contexto académico universitario” en el cual se encuentran todos los contenidos de la sesión (ver carpeta sesión 4 “La ansiedad en el contexto académico universitario”).</p> <p>La presentación contendrá los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El estudiante universitario en conjunto con el video: Estrés y ansiedad en el estudiante universitario de InterUAT Oficial (2019).</li> </ul>	35 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Pelota de plástico.</li> <li>- Presentación “La ansiedad en el contexto académico universitario”</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	<p>Elaboración del Inventario de Autoconcepto Académico (IAA) de Barraza.</p> <p>Participación en la discusión de resultados del Inventario de Autoconcepto Académico (IAA) de Barraza.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevalencia de ansiedad en el contexto académico universitario.</li> <li>• Desencadenantes de ansiedad en el contexto académico de los estudiantes universitarios.</li> <li>• Consecuencias de la ansiedad en el contexto académico de los estudiantes universitarios.</li> <li>• El autoconcepto académico.</li> </ul> <p>Al concluir con la presentación el tallerista preguntara a los participantes sobre sus dudas o preguntas sobre la presentación, en caso de que ningún participante plantee alguna duda, los tallerista implementarán una estrategia de participación en la que lanzaran de manera aleatoria una pelota de plástico y pedirán que la vayan pasando a sus compañeros en todas las direcciones mientras los tallerista cuentan hasta diez y cuando paren de contar, el que se quede con la pelota deberá dar una breve sinopsis de lo que aprendió durante la presentación, con la intención de que los talleristas analicen si los contenidos fueron aprendidos, brindando la oportunidad de participación a dos estudiantes.</p>			
--	--	---	--	--	--

	<p>Actividad 1. Elaboración del Inventario de Autoconcepto Académico (IAA) de Barraza y presentación de un ejemplo resuelto del IAA.</p>	<p>Los talleristas brindarán las siguientes instrucciones: “Luego de la presentación sobre la ansiedad en el contexto académico universitario, ya cuentan con conocimientos sobre lo que representa el autoconcepto académico y ya conocen el Inventario de Autoconcepto Académico (IAA) de Barraza, una herramienta que según lo analizado sirve para medir el nivel de autoconcepto académico que el estudiante tiene sobre sí mismo en el ámbito académico. Por ello, a continuación, les repartiremos el inventario para que den respuesta a esta prueba y con ello pueden analizar la relación entre su nivel de rendimiento académico frente a su autoconcepto como estudiante en este momento y logren mejorar o mantener su desempeño como estudiantes”.</p> <p>Una vez que los talleristas se aseguren de que todos los alumnos cuentan con su juego de copias darán la siguiente indicación: “Leeremos para ustedes las instrucciones que contiene este test y después presentaremos para ustedes la presentación “Ejemplo de</p>	<p>25 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 24 juegos de copias del Inventario de Autoconcepto Académico (IAA) de Barraza.</li> <li>- Presentación “Ejemplo de interpretación de resultados del IAA”.</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	
--	--	---	----------------	---	--

		<p>interpretación de resultados del IAA (ver carpeta sesión 4 “La ansiedad en el contexto académico universitario”), si después de presentarles el ejemplo continúan con alguna duda levanten la mano y expongan su duda, pero si no tienen preguntas, por favor den respuesta a las preguntas solicitadas en el test y obtengan su resultado, solo contarán con 15 minutos para resolverlo, el tiempo inicia cuando digamos ¡Ahora! y concluirá cuando digamos ¡Tiempo!”.</p>			
	<p>Discusión de resultados del Inventario de Autoconcepto Académico (IAA) de Barraza.</p>	<p>Los talleristas darán las siguientes instrucciones: “Ahora que concluyeron el inventario, coloquen en la parte superior de la primera hoja su nombre completo, y pasaremos hasta sus lugares para recoger su evaluación, la cual les será entregada al final de la sesión”. Luego de recoger todos los inventarios los talleristas se dividirán, uno de ellos realizará una gráfica de barras simple en el pizarrón con los tres niveles de autoconcepto académico que estudia el inventario: <b>nivel bajo, nivel medio y nivel alto</b>, categorías en la que se concentraran los resultados obtenidos por los</p>	<p>15 min.</p>		

		<p>alumnos, estos resultados no señalaran los nombres de los participantes en las tres categorías, únicamente brindaran los porcentajes de cada categoría.</p> <p>Mientras uno de los talleristas elabora la gráfica, el otro pedirá a los participantes que compartan su experiencia con la prueba dando respuesta a dos interrogantes ¿Fue complicada la elaboración e interpretación de la prueba? ¿Cómo se sienten con el resultado obtenido?</p> <p>Una vez que el tallerista concluya con la elaboración de la gráfica pedirá al grupo que visualicen los resultados obtenidos, brindándoles la descripción de la gráfica, seguido de ello, pedirá que tomen una foto como evidencia de los niveles de autoconcepto académico que se presentan en el grupo, para contrastarlos con una posterior autoevaluación al finalizar el taller y/o con futuras autoevaluaciones.</p> <p>Los talleristas guardaran la foto como evidencia para compararlo con una posterior aplicación de la prueba.</p>			
--	--	---	--	--	--

<b>Cierre</b>	Reflexión final	<p>Los talleristas invitarán a los participantes a un dialogo para compartir sus puntos de vista sobre la sesión y los resultados obtenidos en el inventario, para ello podrá realizar las siguientes preguntas: ¿Cuál fue tu reacción al conocer tu resultado? ¿Está satisfecha/o con el resultado? ¿Considera que el resultado obtenido tiene relación con el grado de ansiedad que presentan tus compañeros? Sí ¿Por qué? No ¿Por qué? ¿Cómo crees que se podría mejorar el autoconcepto académico? Los talleristas brindaran la oportunidad de participación mínimo a tres estudiantes y máximo a cinco.</p>	15 min		
	Despedida	<p>Los talleristas agradecerán a los participantes por su excelente desempeño en la cuarta sesión.</p> <p>Finalmente, los invitará a presentarse a la quinta sesión en la cual se abordarán las principales estrategias de prevención y gestión de la ansiedad.</p>	10 min		

Sesión 5		
<b>Duración:</b> 2 horas		<b>Modalidad:</b> Taller presencial
Sesión	Estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad	
<b>Temas por cubrir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las técnicas de relajación y su aplicación ante crisis de ansiedad y trastornos de ansiedad.</li> <li>• Técnica 1. La respiración: ejercicios respiratorios específicos para reducir la ansiedad.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración abdominal</li> <li>- Respiración cuadrada</li> <li>- Respiración diafragmática</li> <li>- Respiración 4-7-8</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica 2. Imaginería guiada</li> <li>• Técnica 3. Relajación muscular progresiva</li> <li>• Técnica 4. Mindfulness o atención plena</li> <li>• Otras recomendaciones</li> </ul>
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explorar las principales técnicas de relajación con la finalidad de prevenir y gestionar las crisis de ansiedad.</li> <li>2. Practicar algunas de las técnicas de relajación en parejas con la intención de experimentar las estrategias de manejo de la ansiedad.</li> </ol>	

	3. Comprender la aplicación de las técnicas de relajación para desarrollar una aplicación efectiva en su cotidianidad.				
<b>Portafolio virtual de materiales</b>	Enlace de la carpeta “Sesión 5: Estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad” <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1UdggcF2NQUoY5bPB_m94D59hSubeNrbB?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1UdggcF2NQUoY5bPB_m94D59hSubeNrbB?usp=sharing</a>				
<b>Momento didáctico</b>	<b>Secuencia didáctica sugerida</b>		<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
	<b>Actividad</b>	<b>Procedimiento</b>			
<b>Inicio</b>	Bienvenida y presentación del tema de sesión	Los talleristas darán la cordial bienvenida a los participantes y brindara una sinopsis de la sesión 3 y 4 de la siguiente manera: “Sean cordialmente bienvenidos a la quinta sesión, como podrán recordar durante las últimas dos sesiones nos enfocamos en una emoción crucial en el desarrollo personal: la ansiedad y abordamos sus principales características, haciendo énfasis en que esta emoción se puede agravar convirtiéndose en un trastorno, además de ello analizamos con ayuda de la presentación las consecuencias y	5 min.		Elaboración del diario de las emociones.  Participación en la discusión de la tarea “Diario de las emociones”

		<p>repercusiones que pueden tener la ansiedad y los trastornos de ansiedad dentro del contexto académico, como lo fue el bajo rendimiento académico, o la poca o nula concentración, entre otros aspectos, por ello, el tema de esta sesión está enfocado en brindarles las principales técnicas que les pueden ayudar a gestionar o prevenir la ansiedad, las cuales pueden emplear en su cotidianidad”</p>			
	<p>Revisión y discusión de la tarea “Diario de las emociones”</p>	<p>Los talleristas indicarán lo siguiente: “Antes de dar inicio con el tema de la sesión nos gustaría que levantaran la mano todos aquellos que realizaron su diario de emociones, el cual dejamos de tarea en la segunda sesión” Luego los talleristas pasaran a los lugares de los alumnos con las manos levantadas solo a verificar la elaboración de sus diarios.  Posteriormente comentarán: “Nos gustaría que compartan su experiencia realizando el diario, saber cuál fue el aprendizaje que les dejo o qué fue lo que les</p>	<p>15 min.</p>		

		<p>disgusto de realizarlo y también conocer los motivos por los cuales no pudieron realizarlo algunos de ustedes (en caso de que algún alumno no lo hubiera realizado)”</p> <p>Los talleristas brindarán la oportunidad de participación a tres o cuatro estudiantes.</p>			
	<p>Introducción al tema</p>	<p>Los talleristas brindarán la siguiente introducción al tema de la sesión: “Como ya les mencionábamos el día de hoy, analizaremos algunas de las técnicas de relajación, las cuales son apropiadas para prevenir y gestionar ataques de ansiedad o síntomas de los trastorno de ansiedad, por ello a continuación expondremos qué son las técnicas de relajación, seleccionando las principales técnicas como la respiración, la imaginación guiada, la relajación muscular progresiva y el mindfulness, además de ello se señalaran otras recomendaciones que pueden seguir para mejorar ese estado emocional ansioso, no</p>	<p>5 min.</p>		

		sin antes recordarles que las técnicas expuestas no son la cura definitiva, ya que siempre se debe de buscar ayuda profesional.”			
<b>Desarrollo</b>	Exposición de la presentación “Estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad”	<p>Los talleristas proyectarán la presentación “Estrategias para la prevención” (ver carpeta sesión 5 “Estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad”) para la exposición de la presentación los talleristas contarán con el documento PDF “Material de apoyo para el tallerista: estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad” en el cual se encuentran todos los contenidos de la sesión (ver carpeta sesión 5 “Estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad”).</p> <p>La presentación contendrá los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las técnicas de relajación y su aplicación ante crisis de ansiedad y trastornos de ansiedad.</li> </ul>	35 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Presentación “Estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad”</li> <li>- Material de apoyo para el tallerista: estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad.</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	Participación en la práctica en parejas de los tres tipos de respiración.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica 1. La respiración: ejercicios respiratorios específicos para reducir la ansiedad:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración abdominal</li> <li>- Respiración cuadrada</li> <li>- Respiración diafragmática</li> <li>- Respiración 4-7-8</li> </ul> </li> </ul> <p>En conjunto con la reproducción del video: La influencia de la respiración   Neurociencia con Nazareth Castellanos, recuperado de Televisión Consciente (2023)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica 2. Imaginería guiada</li> <li>• Técnica 3. Relajación muscular progresiva</li> <li>• Técnica 4. Mindfulness o atención plena.</li> </ul> <p>En conjunto con la reproducción del video: Capítulo 2. Los beneficios de mindfulness, recuperado de Intimind, tu App de mindfulness (2016).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otras recomendaciones</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

	<p>Análisis del documento “Fichas técnicas: Estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad”</p>	<p>Al concluir la presentación anterior los talleristas proyectarán el documento PDF “Fichero de estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad” (ver carpeta sesión 5 “Estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad”) e indicarán a los participantes que les será compartido al terminar la sesión a través de sus correos electrónicos, sugiriendo que lo impriman y enmiquen para que puedan tenerlo en físico, aunque también, se puede usar de manera digital, no obstante, cual sea el formato, la intención es que practiquen las estrategias en el momento que lo deseen o necesiten.</p> <p>Estas indicaciones se brindarán de la siguiente manera: “A continuación proyectaremos un documento PDF que contiene los ficheros con las estrategias analizadas en la sesión, para que reconozcan los objetivos y pasos de las técnicas.</p>	<p>15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Documento PDF “Fichero de estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad”</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	
--	--	--	---------------	--	--

		<p>Este fichero les será enviado vía correo electrónico al terminar la sesión para que puedan practicar en cualquier momento las estrategias, y en caso de desearlo puedan imprimir y enmicar o bien traerlo de manera digital, pero tengan presente que deben practicarlas en sus hogares, así que destinen un tiempo para estudiar sus ficheros, para que puedan aplicar correctamente las técnicas en un momento requerido”.</p>			
	<p>Práctica en parejas de los tres tipos de respiración</p>	<p>Los talleristas continuarán con la proyección de los ficheros y ubicaran la hoja con el fichero que contiene las cuatro técnicas de respiración, mientras reproducen sonidos relajantes (ver carpeta sesión 5 “Estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad”) y formaran parejas para practicar estas técnicas con las siguientes instrucciones: “Ahora que analizamos de cerca las técnicas con ayuda de los</p>	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Bocina</li> <li>- Documento PDF “Fichero de estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad”</li> </ul>	

		<p>ficheros, practicaremos en parejas los cuatro tipos de respiración, que como ya vimos son esenciales para calmarnos en medio de una hiperventilación, provocada por una crisis de ansiedad, y también para retener información o concentrarnos, para ello, pondré música mientras ustedes en parejas guían el proceso de respiración, de tal manera que uno de ustedes vaya leyendo los pasos y el otro siga la secuencia que le dé su compañero, de manera tranquila y consciente, esto lo harán alternándose hasta haber practicado los tres tipos de respiración, tomando descanso durante el intervalo de tiempo que dure su compañero practicando la respiración, al concluir tomaran su lugar y se relajaran mientras el resto del grupo concluye, para realizar las técnicas contarán con 15 min, el tiempo inicia cuando reproduzca la música y concluirá cuando la pare”.</p>		<p>- Música relajante</p> <p>Materiales anexos en la carpeta de drive.</p>	
--	--	---	--	--	--

		Durante la práctica de las técnicas los talleristas pasarán al lugar de cada pareja para asegurarse que se estén realizando los pasos correctamente.			
<b>Cierre</b>	Reflexión final	Los talleristas invitarán a los participantes a un dialogo para compartir sus puntos de vista sobre las técnicas analizadas y su experiencia con los tres tipos de respiración, para ello podrá realizar las siguientes preguntas: ¿Consideran que las técnicas son sencillas de realizar? ¿Alguna técnica se les hace difícil de realizar? ¿Cuál fue su técnica de respiración preferida y por qué? Los talleristas propiciarán la participación de tres o cuatro alumnos.	15 min.		
	Despedida	Los talleristas agradecerán a los participantes por su excelente desempeño en la quinta sesión. Les recordarán que los ficheros les serán enviados vía electrónica para que puedan estudiarlos y practicarlos, además de ello les envaran el <i>Manual para el</i>	10 min.	- Documento PDF "Fichero de estrategias para la prevención y gestión de la ansiedad"	

		<p><i>manejo efectivo del estrés y la ansiedad</i>, el cual contiene distintas técnicas.</p> <p>Finalmente los invitara a asistir a la sexta sesión para abordar el rendimiento académico y las principales técnicas de estudio para mejorarlo.</p>		<p>- Manual para el manejo efectivo del estrés y la ansiedad</p> <p>Materiales anexos en la carpeta de drive.</p>	
--	--	---	--	---	--

Sesión 6		
<b>Duración:</b> 2 horas		<b>Modalidad:</b> Taller presencial
<b>Sesión</b>	El rendimiento académico: Tipos y estilos de aprendizaje.	
<b>Temas por cubrir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El rendimiento académico:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es el rendimiento académico?</li> <li>- ¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento académico?</li> </ul> </li> <li>• Encuesta de hábitos y métodos de estudio.</li> <li>• Los canales del aprendizaje: visual, auditivo y kinestésico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test para determinar el Canal de Aprendizaje de Preferencia de Lynn O'Brien (1990).</li> <li>• Modalidades del aprendizaje: experimentación concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa.</li> <li>• Los estilos de aprendizaje: divergente, asimilador, convergente y acomodador.</li> </ul>
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entender qué es el rendimiento académico y cuáles son los factores que influyen en éste.</li> <li>2. Identificar los hábitos y métodos de estudio que favorezcan o interfieran en el desempeño académico de los participantes.</li> <li>3. Reconocer el canal, modalidades y estilos de aprendizaje que predominen en cada participante.</li> </ol>	

<b>Portafolio virtual de materiales</b>	Enlace de la carpeta “Sesión 6: El rendimiento académico: Tipos y estilos de aprendizaje” <a href="https://drive.google.com/drive/folders/14H-e3y_QtVFawcXAx_5X7rj6McqGIptl?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/14H-e3y_QtVFawcXAx_5X7rj6McqGIptl?usp=sharing</a>				
<b>Momento didáctico</b>	<b>Secuencia didáctica sugerida</b>		<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
	<b>Actividad</b>	<b>Procedimiento</b>			
<b>Inicio</b>	Bienvenida y presentación del tema de sesión	Los talleristas darán la cordial bienvenida a los participantes y abordaran los objetivos de la sesión de la siguiente manera: “Sean cordialmente bienvenidos a la sexta sesión, los objetivos de esta sesión son que entender qué es el rendimiento académico y cuáles son los factores que influyen sobre este, un segundo objetivo es que logren identificar los hábitos y métodos de estudio que favorezcan o interfieran en su desempeño académico y finalmente que reconozcan cuál es su tipo, modalidad y estilo de aprendizaje”.	5 min		

	<p>Actividad en equipo: La mente y el éxito académico</p>	<p>Los talleristas formarán tres equipos de ocho integrantes cada uno y repartirán a cada equipo una copia de la actividad “La mente y el éxito académico” pidiéndoles que en equipo se cuestionen qué es el éxito académico, cada integrante dará su perspectiva de lo que considera que es, podrán dar más de una definición cada uno, sin embargo, dichas definiciones deberán ser expresada máximo en dos palabras, las cuales anotaran en las ramas del mapa mental que contiene la actividad. Este primer momento de la actividad deberán realizarlo en siete minutos, tiempo que comenzara a correr en cuanto los talleristas lo indiquen y concluirá de igual manera en cuanto lo indiquen. Al finalizar la actividad los talleristas pedirán a cada equipo que compartan la lluvia de definiciones que lograron captar en sus mapas mentales, para</p>	<p>15 min</p>	<p>- 3 copias de la actividad “La mente y el éxito académico”.</p> <p>Materiales anexos en la carpeta de drive.</p>	
--	---	---	---------------	---	--

		<p>dicho momento contarán únicamente con ocho minutos en los cuales los tres equipos deberán de haber participado. Esta actividad se realizará con la intención de evaluar los conocimientos o perspectivas que el grupo tiene sobre el éxito académico.</p>			
	<p>Introducción al tema</p>	<p>Los talleristas brindaran la siguiente introducción: “Como recordaran en sesiones realizaron el inventario de autoconcepto académico, el cual les permitió conocer su nivel de rendimiento académico en tres niveles bajo, medio o alto, solo ustedes conocen el resultado individual, ya que en la sesión solo se obtuvo el porcentaje grupal de cada nivel. No obstante, durante esta sesión se les brindaran herramientas que les permitan identificar aquellos hábitos y métodos de estudio que les estén dando buenos resultados para que las</p>	<p>7 min.</p>		

		<p>sigan reforzando o bien empleen otros que les permiten modificarlos, durante esta sesión también podrán conocer cuáles son los tipos, modalidades y estilos de aprendizaje que les favorecen, todo esto con la intención de que mejoren sus técnicas de estudio, por ello, el tema de esta sesión es el rendimiento académico: tipos y estilos de aprendizaje”.</p>			
<b>Desarrollo</b>	<p>Exposición de la presentación “El rendimiento académico: Tipos y estilos de aprendizaje”</p>	<p>Los talleristas proyectarán la presentación “El rendimiento académico: Tipos y estilos de aprendizaje” (ver carpeta sesión 6 “El rendimiento académico: Tipos y estilos de aprendizaje”) para la exposición de la presentación los talleristas contarán con el documento PDF <i>Material de apoyo para el tallerista: el rendimiento académico, tipos y estilos de aprendizaje</i> en el cual se encuentran todos los contenidos</p>	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Presentación “El rendimiento académico: tipos y estilos de aprendizaje”</li> <li>- Material de apoyo para el tallerista: el rendimiento académico: tipos</li> </ul>	

		<p>de la sesión (ver carpeta sesión 6 “El rendimiento académico: tipos y estilos de aprendizaje”).</p> <p>La presentación contendrá los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El rendimiento académico:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es el rendimiento académico?</li> <li>- ¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento académico?</li> </ul> </li> <li>• Los canales del aprendizaje             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué son los canales del aprendizaje?</li> <li>- Los tres canales del aprendizaje: Visual, auditivo y cinestésica.</li> </ul> </li> <li>• Modalidades del aprendizaje             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué son las modalidades del aprendizaje?</li> <li>- Las cuatro modalidades del aprendizaje: Experimentación concreta, observación</li> </ul> </li> </ul>		<p>y estilos de aprendizaje.</p> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>reflexiva, Conceptualización abstracta y Experimentación activa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estilos de aprendizaje             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué son los estilos del aprendizaje?</li> <li>- Los cuatro estilos del aprendizaje: Divergente, asimilador, convergente y acomodador.</li> </ul> </li> </ul>			
	<p align="center">Elaboración individual de la Encuesta de hábitos y métodos de estudio</p>	<p>Una vez concluida la presentación los talleristas aplicarán la encuesta de hábitos y métodos de estudio, con la intención de que los participantes reconozcan si sus métodos de estudios son los apropiados o no para obtener un rendimiento académico favorable, y con ello puedan reconocer sus áreas de mejora o bien reforzar sus técnicas en caso de que los resultados de la encuesta sean favorables para el encuestado.</p>	<p align="center">20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 24 juegos de copias de la encuesta de hábitos y métodos de estudio”</li> </ul> <p>Materiales anexos en la carpeta de drive.</p>	

		<p>Para ello los talleristas brindarán las siguientes instrucciones: “A continuación les repartiremos la encuesta de hábitos y métodos de estudio, la cual deberán realizar de manera individual. Esta encuesta está compuesta por once categorías, cada categoría contiene un número distinto de interrogantes, a las cuales deberán dar respuesta con un Sí y un No, al concluir con las respuestas deberán seguir las instrucciones de la encuesta para obtener sus resultados y luego de ello interpretarlos de acuerdo con los criterios establecidos en la encuesta, posterior a ello la encuesta contiene dos secciones más en ellas deberán anotar de acuerdo con los resultados obtenidos cuales son los mejores hábitos de estudio que tienen y finalmente deberán señalar que deben corregir o mejorar de sus hábitos y métodos de estudio. De ese modo la encuesta</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>cumple su objetivo, el cual es que logren identificar aquellas hábitos y métodos que están favoreciendo su desempeño académico e igual reconocer aquellos que no lo favorecen. Contarán con 17 minutos para resolver la encuesta, el tiempo comenzará a correr en cuanto digamos ¡Ahora! y concluirá cuando digamos ¡Tiempo!”</p>			
	<p>Retroalimentación en equipo sobre los resultados de la encuesta hábitos y métodos de estudio</p>	<p>Los talleristas formarán cuatro equipos de seis integrantes cada uno de manera aleatoria, brindando para ello las siguientes instrucciones: “Así como se encuentran sentados formaran cuatro equipos de seis integrantes cada uno, luego de que formen sus equipos realizaran una retroalimentación en equipo sobre la última sección de la encuesta en la cual se les pide que resuman cuáles fueron los mejores hábitos de estudio que detectaron en sus resultados y cuáles deberán</p>	<p>12 min.</p>		

		<p>corregir o mejorar. Para ello escucharán atentamente a sus compañeros quienes compartirán sus respuestas, una vez todos hayan participado, pasaran a un segundo momento de la actividad, en el cual abrirán el dialogo para compartir algunas de sus recomendaciones en relación con los hábitos o métodos de estudio que favorecen su desempeño académico. Mientras cada compañero comparte sus recomendaciones, los demás deberán escuchar atentamente y analizar las respuestas de cada integrante para identificar si alguna de sus recomendaciones podría ayudarles en aquellas áreas que deben corregir o mejorar, para ello en el reverso de la última hoja de la encuesta anotarán esas recomendaciones que les parezca adecuadas para aplicar”.</p>			
--	--	---	--	--	--

	<p>Elaboración individual de la prueba para determinar el Canal de Aprendizaje de Preferencia de Lynn O'Brien (1990).</p>	<p>Una vez concluida la retroalimentación en equipo los alumnos se colocarán nuevamente en sus lugares y de manera individual realizarán la prueba canales de aprendizaje.</p> <p>Para ello los talleristas brindarán las siguientes instrucciones: “A continuación les repartiremos de manera individual la prueba Estilo de Aprendizaje, en el cual podrán identificar sus preferencias para procesar información, ya sea de tipo auditivo, visual o kinestésico. Esta prueba se basa solo en tres estilos, sin embargo, recordemos que como analizamos en la presentación también hay un estilo basado en la lecto-escritura, por lo tanto con la aplicación de esta prueba no queremos que se entienda que dejamos de lado ese aspecto, pero muchos autores solo consideran las tres categorías antes señaladas, no obstante, si</p>	<p>20 min.</p>	<p>- 24 juegos de copias del test para determinar el Canal de aprendizaje de preferencia de Lynn O'Brien (1990).</p> <p>Materiales anexos en la carpeta de drive.</p>	
--	---	--	----------------	---	--

		<p>sus resultados evidencian suficiente alguno de los tres estilos lo más probable es que se debe a que pertenecen al estilo de la lecto-escritura.</p> <p>Al concluir con las respuestas de la prueba deberán interpretar sus resultados, siguiendo las instrucciones que marca la prueba y con ello sabrán cual es el estilo más predominante para cada uno.</p> <p>El tiempo comenzará a correr en cuanto digamos ¡Ahora! y concluirá cuando digamos ¡Tiempo!”.</p>			
<b>Cierre</b>	Reflexión final	<p>Los talleristas invitarán a los participantes a un dialogo en el que compartan su experiencia con la retroalimentación de la encuesta y con los resultados obtenidos en la prueba sobre el estilo de aprendizaje que más predomino en sus resultados para ello podrá realizar las siguientes preguntas: Durante la retroalimentación de la encuesta</p>	12 min.		

		¿Qué recomendaciones lograron rescatar de sus compañeros? ¿Qué recomendación les gustaría compartir a sus compañeros sobre sus buenos hábitos y métodos de estudio? ¿Quién quiere compartir el resultado obtenido en la prueba Canales del Aprendizaje? ¿Esperaban ese resultado o les asombro?			
	Despedida	Los talleristas agradecerán a los participantes por su excelente desempeño en la sexta sesión. Concluirán invitándolos a la séptima sesión en la que se abordaran las principales técnicas de estudio y algunos instrumentos de autoevaluación que pueden emplear para mediar sus aprendizajes.	5 min.		

Sesión 7		
<b>Duración:</b> 2 horas		<b>Modalidad:</b> Taller presencial
Sesión	Las estrategias de aprendizaje	
<b>Temas por cubrir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de estrategias y de aprendizaje.</li> <li>• Definición de estrategias de aprendizaje.</li> <li>• Finalidades de las estrategias de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los tres tipos de estrategias: cognitivas, metacognitivas y de manejo de recursos.</li> <li>• Características, tipos, funciones y aplicación de los tres tipos de estrategias del aprendizaje.</li> <li>• Test MAI-Inventario de habilidad metacognitiva</li> </ul>
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer las principales estrategias de aprendizaje para desarrollar hábitos de estudio que mejoren el rendimiento académico.</li> <li>2. Identificar las funciones de las estrategias de aprendizaje y de las habilidades metacognitivas con la intención de implementarlas en sus métodos de aprendizaje.</li> <li>3. Determinar los niveles actuales de metacognición con la finalidad de identificar los componentes metacognitivos que son relevantes para el aprendizaje.</li> </ol>	

<b>Portafolio virtual de materiales</b>	Enlace de la carpeta “Sesión 7 Las estrategias de aprendizaje” <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1P9cHqhtFgtxIDBIB4qPEctuA3q241CpF?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1P9cHqhtFgtxIDBIB4qPEctuA3q241CpF?usp=sharing</a>				
<b>Momento didáctico</b>	<b>Secuencia didáctica sugerida</b>		<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
	<b>Actividad</b>	<b>Procedimiento</b>			
<b>Inicio</b>	Bienvenida y presentación del tema de sesión	Los talleristas darán la bienvenida a los participantes y abordaran los objetivos de la sesión: “Sean cordialmente bienvenidos a la séptima sesión, durante esta sesión se busca que reconozcan que son las estrategias de aprendizaje, identificar las principales funciones de las estrategias de aprendizaje y de las habilidades metacognitivas, así como determinar los niveles actuales de metacognición que poseen”.	5 min.		Elaboración de la actividad un minuto para describir mis estrategias de aprendizaje.
	Introducción al tema	Los talleristas brindarán la siguiente introducción: “Como recordaran en la sesión anterior se abordaron los tipos	5 min.		

		<p>y estilos de aprendizaje, y para determinar cuáles eran los tipos y estilos de aprendizaje que favorecían a cada uno, realizamos dos pruebas, la primera sobre los hábitos y métodos de estudio, la segunda fue para determinar el canal de aprendizaje de preferencia, por lo cual cada uno de ustedes ya conoce los tipos, modalidades y estilos de aprendizaje que más les favorece. En esta sesión se abordarán las principales estrategias de aprendizaje, las cuales representan aquellas técnicas, métodos o estrategias que utiliza cada individuo para mejorar el proceso de aprendizaje, mismas que durante esta sesión ya podrán coordinar de acuerdo con sus necesidades y preferencia de estudio porque ya poseen conocimiento sobre los tipos, canales y estilos de</p>			
--	--	--	--	--	--

		aprendizaje que más les favorecen”.			
	Actividad. Un minuto para describir mis estrategias de aprendizaje	Los talleristas proyectaran el video un minuto para describir mis estrategias de aprendizaje (ver carpeta sesión 7 “Estrategias de aprendizaje”) e indicarán a los participantes que realizarán una actividad llamada un minuto para describir mis estrategias de aprendizaje, para ello los talleristas brindarán las siguientes instrucciones: “A continuación, realizarán una actividad que lleva por nombre un minuto para describir mis estrategias de aprendizaje, esta actividad se asemeja al juego de televisión un minuto para ganar, solamente que en este caso repartiremos a cada uno, la hoja de la actividad en la cual deberán anotar de manera individual las estrategias que ustedes emplean para adquirir	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop.</li> <li>- Proyector, pantalla o Smart Tv.</li> <li>- Video “Un minuto para describir mis estrategias de aprendizaje”.</li> <li>- 24 copias de la actividad “Un minuto para describir mis estrategias de aprendizaje”</li> </ul> <p>Materiales anexos en la carpeta de drive.</p>	

		<p>aprendizajes, por ejemplo, subrayar o elaborar mapas mentales, entre otras, el punto es que identifiquen y anoten el mayor número estrategias empleadas, pero solo contarán con un minuto, para ello, en la pantalla se proyectará un cronometro que correrá solamente durante ese minuto, en cuanto el tiempo acabe deberán parar de escribir, y consideraremos como ganadores del juego a tres participantes con el mayor número de estrategias, sin embargo, eso no significará que el resto no emplee las estrategias correctas o que haya un número determinado de estrategias que se deban aplicar para aprender, simplemente será una regla de la actividad.</p> <p>Después de determinar a los tres ganadores ellos deberán platicar al grupo sobre al menos cinco de las estrategias</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>que anotaron, explicando las ventajas o aciertos que han tenido al aplicarlas.</p> <p>El tiempo comenzara a correr en cuanto escuchen un sonido de trompeta y concluirá cuando el cronometro esté en cero e igualmente suene la trompeta”.</p> <p>Los talleristas, deberán pensar en los intervalos de posibles números de respuestas, y pedirles que vayan levantando la mano para determinar quienes tienen el mayor número de estrategias, por ejemplo, ¿Quién anoto de 1-5 de 6-10, de 11-15? Así sucesivamente hasta identificar a los tres participantes con el mayor número de estrategias anotadas y posterior a ello, les pedirán que expliquen máximo cinco de las estrategias anotadas, señalando cuáles son las ventajas que consideran han obtenido al</p>			
--	--	--	--	--	--

		aplicarlas y en qué asignaturas les favorecen más (en caso de ser así).			
<b>Desarrollo</b>	Exposición de la presentación “Estrategias de aprendizaje”	<p>Los talleristas proyectarán la presentación “Estrategias de aprendizaje” (ver carpeta sesión 7 “Estrategias de aprendizaje”) para la exposición de la presentación los talleristas contarán con el documento PDF <i>Material de apoyo para el tallerista: Estrategias de aprendizaje</i> en el cual se encuentran todos los contenidos de la sesión (ver carpeta sesión 7 “Estrategias de aprendizaje”)</p> <p>La presentación contendrá los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué son las estrategias?</li> <li>• ¿Qué es el aprendizaje?</li> <li>• ¿Qué son las estrategias de aprendizaje?</li> <li>• ¿Para qué sirven las estrategias de estudio?</li> </ul>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Presentación “Estrategias de aprendizaje”</li> <li>- Material de apoyo para el tallerista: Las estrategias de aprendizaje.</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los tres tipos de estrategias: cognitivas, metacognitivas y de manejo de recursos.</li> <li>• Características, tipos, funciones y aplicación de los tres tipos de estrategias del aprendizaje.</li> </ul>			
	<p>Elaboración del Test MAI – Inventario de Habilidad Metacognitiva</p>	<p>Una vez concluida la presentación los talleristas aplicarán el Test MAI- Inventario de habilidad metacognitiva, con la intención de que los participantes midan sus habilidades metacognitivas e identifiquen aquellos elementos metacognitivos que son relevantes para su aprendizaje. Para ello, los talleristas brindaran las siguientes instrucciones: “Luego de haber analizado durante la presentación el papel que juegan las habilidades</p>	<p>20 min.</p>	<p>- 24 juegos de copias del “Test MAI – Inventario de Habilidad Metacognitiva”.</p> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	

		<p>metacognitivas, nos enfocaremos en identificar cuáles son sus habilidades metacognitivas más relevantes en su aprendizaje. Para dicho fin emplearemos la prueba MAI conocido como el inventario de habilidad metacognitiva, el cual elaboraran de manera individual, siguiendo cada uno de los pasos que señala la prueba hasta obtener sus resultados.</p> <p>Contaran con 15 min. para la realización de la prueba, los cuales comenzaran a correr a partir del momento en que digamos ¡Ahora! y concluirá cuando digamos ¡Tiempo!”.</p>			
	<p>Retroalimentación en equipo sobre los resultados de la prueba MAI – Inventario de</p>	<p>Una vez concluida la prueba los talleristas pedirán a los participantes que formen tres equipos de ocho integrantes cada uno esto con la intención de que compartan en equipo los resultados obtenidos en el</p>			

	<p>Habilidad Metacognitiva</p>	<p>inventario de habilidad metacognitiva y con ello puedan retroalimentar en equipo a sus compañeros sobre las áreas que de acuerdo con el inventario les favorecen, para ello los talleristas brindaran las siguientes instrucciones: "Formarán tres equipos de ocho integrantes y cada integrante compartirá sus resultados, dando una breve explicación de cómo han logrado reforzar las habilidades metacognitivas que obtuvieran como más destacadas en el inventario, mientras cada uno participa el resto del grupo escuchará atentamente a su compañero, rescatando los consejos o sugerencias que compartan sobre las habilidades metacognitivas que obtuvieron como más relevantes, esto con la intención de que puedan integrar esas sugerencias al</p>	<p>15 min.</p>		
--	--------------------------------	--	----------------	--	--

		momento de adquirir aprendizajes, y con ello enriquecer su repertorio de habilidades metacognitivas”.			
<b>Cierre</b>	Reflexión final	<p>Concluida la retroalimentación en equipos, los talleristas pedirán que, en grupos, compartan los aprendizajes recuperados en equipo de la retroalimentación, a su vez pedirán que compartan sugerencias o consejos para desarrollar alguna habilidad metacognitiva destacada en su prueba.</p> <p>En seguida, los talleristas pedirán que, de manera general, dos alumnos compartan los aprendizajes obtenidos de la sesión, qué conocimientos fueron nuevos, qué estrategia les es difícil aplicar al aprender, y cuál dominan con agilidad.</p> <p>La participación será voluntaria, en el caso de no presentarse participaciones los talleristas lanzaran una</p>	15 min.	- Pelota de plástico.	

		<p>pelota de plástico al azar y contarán hasta quince, pidiendo al grupo que lancen la pelota entre ellos sin un orden específico para que pase en todas direcciones y, los seleccionados para participar serán aquellos en quienes quede la pelota al terminar de contar hasta quince.</p>			
	Despedida	<p>Los talleristas recomendarán a los asistentes que integren las estrategias que ya dominan, pero que también apliquen otras estrategias analizadas para desarrollar aprendizajes significativos. Finalmente agradecerán a los participantes por su excelente desempeño durante la sesión y los invitarán a la octava sesión que abordará las principales técnicas de estudio que pueden emplear para reforzar sus aprendizajes.</p>	10 min.		

Sesión 8		
<b>Duración:</b> 2 horas		<b>Modalidad:</b> Taller presencial
<b>Sesión</b>	Técnicas de estudio	
<b>Temas por cubrir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de técnicas de estudio.</li> <li>• Funciones de las técnicas de estudio.</li> <li>• Distinción entre estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica pomodoro</li> <li>• Método SQ3R</li> <li>• Método Cornell</li> <li>• Técnica mnemotecnia</li> </ul>
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprender qué son las técnicas de estudio y cuáles son sus funciones para reconocer su importancia durante el proceso de aprendizaje.</li> <li>2. Distinguir las principales técnicas de estudio para aplicarlas como herramienta que favorezca el rendimiento académico de los estudiantes.</li> <li>3. Practicar las técnicas de estudio para comprender su aplicación y reforzar los aprendizajes adquiridos durante la sesión.</li> </ol>	
<b>Portafolio virtual de materiales</b>	Enlace de la carpeta “Sesión 8 Técnicas de estudio” <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1DVZ5HMnUa0ojzWuY7wYgxAi-DLj1GYbo?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1DVZ5HMnUa0ojzWuY7wYgxAi-DLj1GYbo?usp=sharing</a>	

Momento didáctico	Secuencia didáctica sugerida		Duración	Recursos	Evaluación
	Actividad	Procedimiento			
Inicio	Bienvenida y presentación del tema de sesión	Los talleristas darán la cordial bienvenida a los participantes y abordarán los objetivos de la sesión de la siguiente manera: “Sean cordialmente bienvenidos a la octava sesión, durante esta sesión se busca cumplir tres objetivos el primero, que comprendan qué son las técnicas de estudio y cuáles son sus funciones, el segundo, que distingan las principales técnicas de estudio, y el último, que practiquen esas técnicas de estudio”.	5 min.		
	Introducción al tema	Los talleristas brindarán la siguiente introducción: “Como recordarán, en la sesión pasada analizamos las estrategias de aprendizaje y distinguimos a tres principales estrategias, las cognitivas, metacognitivas y de manejo de recursos, el siguiente paso, será identificar las técnicas	5 min.		

		<p>de estudio que les ayuden con la práctica y aplicación a desarrollarlas o bien a continuar reforzándolas, pero ahora, podrán distinguir qué técnica les favorece más de acuerdo con sus habilidades. Aunado a ello, el tema de esta sesión son las técnicas de estudio. Seguramente estarán pensando que hablaremos de técnicas un tanto clásicas como el subrayado, los resúmenes o los mapas mentales, un pensamiento que no es por completo falso, ya que, aunque es cierto que las técnicas analizadas en esta sesión parten de esas técnicas clásicas o tradicionales, pero serán mucho más dinámicas y cuentan con más elementos que permiten aprehender o adquirir con una mejor comprensión los conceptos o temas de estudio”.</p>			
	<p>Actividad grupal. La sopa de las</p>	<p>Los talleristas proyectarán la actividad “La sopa de las técnicas de estudio” y brindarán las siguientes instrucciones: “A</p>	<p>20 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> </ul>	

	<p>técnicas de estudio.</p>	<p>continuación, se proyectará en el pizarrón la actividad la sopa de las técnicas de estudio, en esa sopa de letras se encuentran escondidos los nombres de algunas técnicas de estudio, ustedes deberán encontrarlas y pasar al pizarrón a encerrar con un plumón el nombre de la técnica encontrada.</p> <p>En cuanto al modo de participación, será de manera voluntaria y ordenada, solo deberán levantar la mano en cuanto encuentren el nombre de alguna técnica y se les concederá el turno a participar, la actividad tendrá una duración de 10 minutos y el en caso de que no logren concluir la actividad se les mostraran las respuestas en la pantalla, después de ello, se seleccionara al azar a cuatro participantes para que compartan cuáles de las técnicas encontradas en la actividad ya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad la sopa de las técnicas de estudio.</li> <li>- Hoja de respuestas de la sopa de técnicas de estudio</li> <li>- Plumones de pizarrón</li> </ul>	
--	-----------------------------	---	---	--

		dominan o conocen y cuáles aun no conocían”.			
<b>Desarrollo</b>	Exposición de la presentación “Técnicas de estudio”	<p>Los talleristas proyectarán la presentación “Técnicas de estudio” (ver carpeta sesión 8 “Técnicas de estudio”); para su exposición los talleristas contarán con el documento PDF <i>Material de apoyo para el tallerista: Estrategias de estudio</i> con todos los contenidos de la sesión (ver carpeta sesión 8 “Estrategias de estudio”)</p> <p>La presentación contendrá los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué son las técnicas de estudio?</li> <li>• Funciones de las técnicas de estudio.</li> <li>• ¿Por qué es importante aplicar técnicas de estudio?</li> <li>• Distinción entre estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio.</li> <li>• Cuatro técnicas de estudio: técnica pomodoro, método</li> </ul>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Presentación “Técnicas de estudio”</li> <li>- Material de apoyo para el tallerista: Las técnicas de estudio.</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	

		SQ3R, método Cornell, técnica mnemotecnia.			
	Análisis del documento “Fichas de las técnicas de estudio”	Al concluir la presentación, los talleristas proyectarán el documento PDF “Fichas de las técnicas de estudio” (ver carpeta sesión 8 “Técnicas de estudio”) indicando a los participantes que las fichas les serán compartidas al terminar la sesión a través de sus correos electrónicos y finalmente sugerirán que en sus hogares realicen un análisis minucioso de las fichas para reconozca, aprendan y apliquen las técnicas cuando estudien.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyector o Smart Tv</li> <li>- Documento: Fichas de las técnicas de estudio.</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	
	Práctica en parejas de la técnica “Método Cornell”	Los talleristas continuarán con la proyección de los ficheros y ubicarán la hoja que contiene el “Metodo Cornell” (ver carpeta sesión 8 “Técnicas de estudio”), en seguida solicitarán formar parejas con el compañero a su lado, una vez que estén formadas el tallerista proporcionará a cada pareja una hoja con una lectura para llevar a cabo el método	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Documento: Fichas de las técnicas de estudio.</li> <li>- 24 juegos de copias de la lectura “Comentario del libro: La educación como práctica de la libertad”.</li> </ul>	

		<p>Cornell siguiendo los pasos de la técnica, que se proyectarán para que todo el grupo pueda llevar a cabo la actividad.</p> <p>Los talleristas indicarán a los participantes que solo contarán con 20 minutos para realizar la actividad.</p>		<p>- 24 copias del formato “El método Cornell”</p> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	
<b>Cierre</b>	Reflexión final	<p>Los talleristas darán por concluida la práctica y pedirán que cada pareja comparta brevemente su experiencia en torno a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las dificultades que atravesaron para desarrollar el método Cornell.</li> <li>• Los aciertos que tuvieron para desarrollar la actividad.</li> <li>• Las similitudes que tuvo este método con alguno otro aplicado.</li> <li>• Los aprendizajes adquiridos sobre la práctica.</li> <li>• Los aprendizajes generales que les deja la sesión.</li> <li>• La técnica que más les atraen de las analizadas en la</li> </ul>	15 min		

		sesión, justificando su respuesta.			
	Despedida y tarea.	Luego de concluir con las participaciones de las parejas, los talleristas recordarán a los participantes que el documento con las fichas de las técnicas les será enviado por correo electrónico para que puedan estudiarlo a conciencia y desarrollar una mejor aplicación. Finalmente agradecerá a los participantes por su excelente desempeño durante la sesión y los invitará a la novena y última sesión del taller, para la cual deberán hacer de tarea una segunda autoevaluación del ' <i>Inventario de ansiedad de Beck (BAI)</i> ' y enviarán sus resultados a través del correo proporcionado por los talleristas, para cotejarlos con la primera autoevaluación realizada.	10 min.		

<b>Sesión 9</b>	
<b>Duración:</b> 2 horas	<b>Modalidad:</b> Taller presencial
<b>Sesión</b>	Cierre del taller
<b>Temas por cubrir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes universitarios y las técnicas de regulación emocional.</li> <li>- Los estudiantes universitarios frente a la ansiedad y los trastornos de ansiedad.</li> <li>- Los estudiantes universitarios y el bajo rendimiento académico.</li> <li>- Los tipos y estilos de aprendizaje para determinar las estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio.</li> </ul>
<b>Objetivos específicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Integrar los temas analizados durante las ocho sesiones anteriores con la intención de perfeccionar los conocimientos, técnicas y habilidades adquiridas en el taller.</li> <li>2. Aplicar las técnicas analizadas durante el taller y determinar si reconocen en qué casos se deben aplicar, para integrar conocimientos.</li> <li>3. Evaluar y autoevaluar tanto al taller como a los participantes, para desarrollar una conciencia de los conocimientos transmitidos y adquiridos.</li> </ol>

<b>Portafolio virtual de materiales</b>	<p>Enlace de la carpeta “Sesión 9 Cierre del taller”  <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1ezzIktmMpaXyWc4whqdiBCNicCKDxCXw?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1ezzIktmMpaXyWc4whqdiBCNicCKDxCXw?usp=sharing</a></p>				
<b>Momento didáctico</b>	<b>Secuencia didáctica sugerida</b>		<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
	<b>Actividad</b>	<b>Procedimiento</b>			
<b>Inicio</b>	Bienvenida y presentación	<p>Los talleristas darán la cordial bienvenida a los participantes y abordarán los objetivos de la sesión de la siguiente manera: “Sean cordialmente bienvenidos a la última sesión, durante esta sesión se busca alcanzar tres objetivos, el primero es que integren los temas analizados a lo largo de las ocho sesiones, el segundo, es que apliquen las técnicas analizadas y el último que evalúen y autoevalúen tanto a ustedes mismos como al taller y a los talleristas”.</p> <p>Luego de ello proyectaran una gráfica de barras simple con los resultados de la primera aplicación del inventario de ansiedad de Beck (BAI) y de la</p>	10 min.	<p>- Documento PDF con la gráfica comparativa de la primera y segunda aplicación del inventario de ansiedad de Beck (BAI)</p> <p>Este material no está incluido en el portafolio, puesto que, se debe elaborar durante la aplicación del taller, en específico debe ser</p>	

		segunda aplicación, la cual fue dejada de tarea en la octava sesión ( <b>esta gráfica no se encuentra en los materiales del portafolio, ya que este material es elaborado durante el desarrollo del taller, por ello deben recuperarse los resultados de la primera evaluación trabajada en la sesión Núm. 3 y completarse con el trabajo de esta última sesión</b> ) La gráfica servirá para comparar los resultados obtenidos en el grupo y también para que cada participante sea consciente de las mejoras que fue logrando a través de la aplicación de las estrategias analizadas durante el taller.		completada en esta última sesión.	
	Actividad. El círculo del conocimiento	Los talleristas darán las siguientes instrucciones: “Para dar apertura a la última sesión del taller, realizaremos una actividad titulada el círculo del conocimiento, se realizará de manera individual, para ello les proporcionaremos una copia, en la que encontrarán un esquema	20 min.	- 24 copias de la actividad “El círculo del conocimiento”. Material anexo en la carpeta de drive.	

		<p>en forma de círculo, seccionado en seis partes, cada parte les solicitará den respuesta a una pregunta específica.</p> <p>Esta actividad la utilizaremos al final de la sesión, por lo cual al terminar de elaborarla deberán guardarla y haremos uso de sus respuestas más adelante.</p> <p>Para la actividad contarán con 15 minutos, el tiempo iniciará en cuanto digamos ¡Ahora! y concluirá en cuanto digamos ¡Basta!</p>			
	<p>Introducción al cierre del taller</p>	<p>Una vez concluida la actividad los talleristas brindarán la siguiente introducción: “Como seguramente observaron en la actividad, la finalidad de esta sesión es recapitular lo analizado durante las ocho sesiones anteriores y que ustedes concluyan este taller con las herramientas necesarias para elaborar de manera autónoma un plan de estudio que integre estrategias de regulación</p>	<p>5 min.</p>		

		emocional, estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio que se acoplen a sus necesidades”.			
<b>Desarrollo</b>	Presentación: Integración de los contenidos.	<p>Los talleristas proyectarán la presentación “Integración de los contenidos” (ver carpeta sesión 9 “Cierre del taller”) para la exposición de la presentación los talleristas contarán con el documento PDF <i>Material de apoyo para el tallerista: Integración de los contenidos</i> (ver carpeta sesión 9 “cierre de del taller”)</p> <p>La presentación contendrá los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes universitarios y las técnicas de regulación emocional.</li> <li>• Los estudiantes universitarios frente a la ansiedad y los trastornos de ansiedad.</li> <li>• Los estudiantes universitarios y el bajo rendimiento académico.</li> </ul>	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop</li> <li>- Proyectos o Smart Tv</li> <li>- Presentación: Integración de los contenidos.</li> <li>- Documento PDF “Material de apoyo para el tallerista: Integración de los contenidos”</li> </ul> <p>Materiales anexos en la carpeta de drive.</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Los tipos y estilos de aprendizaje para determinar las estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio.</li> </ul>			
	<p>Actividad. El botiquín del éxito académico</p>	<p>Luego de concluir la presentación, los talleristas darán las siguientes indicaciones: “Con la intención de concluir este taller con un plan de estudio personalizado a continuación, elaborarán la actividad el botiquín del éxito académico. El concepto de botiquín se emplea de manera metafórica, para referirse a una herramienta que incluirá todas las estrategias que requieren personalmente. Esta actividad se dividirá en dos momentos, en el primero se les proporcionará un material de dos copias: una representa el botiquín y la segunda contiene la serie de técnicas, métodos, estrategias y habilidades analizadas en las ocho sesiones del taller, las cuales deberán recortar y pegar dentro del botiquín, pero seleccionando solo aquellas que</p>	<p>30 min.</p>	<p>- 24 copias de la actividad “El botiquín del éxito académico”</p> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	

		<p>hayan determinado como adecuadas para sí mismos desde las tres áreas analizadas en el taller, las emocionales, de aprendizaje y de estudio consolidando, por ende, las estrategias de regulación emocional que mejor consideren apropiadas para sí mismos, el estilo y tipo de aprendizaje que determinaron los representa, así como las estrategias de aprendizaje y las técnicas de estudio que mejor se acoplen a su estilo y tipo de aprendizaje.</p> <p>Ese primer momento de la actividad deberá realizarse en 15 minutos. Al concluir con la primera parte los talleristas recalcaran que su fin es que concluyan con una herramienta que contemple las técnicas para gestionar la ansiedad e impulsar su rendimiento académico.</p>			
	Reflexión final	Los talleristas indicarán a los participantes que el siguiente momento de la actividad “El	15 min.		

		<p>botiquín del éxito académico” se realizara también retomando la primera actividad de la sesión “El círculo del conocimiento”. En el segundo momento de ambas actividades compartirán aquellos elementos que anotaron en el círculo del conocimiento como un recuerdo de la experiencia vivida durante el taller.</p> <p>Concluirán compartiendo como quedó conformado o equipado su botiquín del éxito académico.</p> <p>Para dichas actividades contarán con 15 minutos, en los cuales cada participante al azar deberá compartir ambas actividades.</p>			
<b>Cierre</b>	Evaluación del taller y autoevaluación del desempeño	<p>Los talleristas agradecerán las participaciones y ubicarán a aquellos que comparten tipos y estilos de aprendizajes similares, para sugerirles que formen equipos de estudio, en los que compartan nuevos consejos o sugerencias de aprendizaje y estudio o estrategias que consideren podrían funcionar</p>	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 24 copias de los formatos de evaluación del taller y autoevaluación del desempeño.</li> </ul> <p>Material anexo en la carpeta de drive.</p>	

		<p>para sus compañeros. En seguida brindaran las siguientes instrucciones: “A continuación les serán entregadas dos tipos de evaluaciones: la primera es una evaluación sobre el desarrollo del taller, les pedimos la respondan de manera consiente y sincera, proporcionando sugerencias o recomendaciones al final. La segunda es una autoevaluación, en la cual calificaran su desempeño durante el taller, para dar respuesta a éstas contarán con 15 minutos, el tiempo comenzara en cuanto digamos ¡Ahora! y concluirá en cuanto digamos ¡Tiempo!”.</p>			
	<p>Espacio de reconocimiento y despedida</p>	<p>Los talleristas reconocerán el esfuerzo, dedicación y constancia de los participantes en las nueve sesiones y sugerirán que continúen autoaplicándose las pruebas recapituladas en el taller para que continúen monitoreando sus emociones y habilidades académicas, para que sigan</p>	<p>10 min.</p>		

		<p>mejorando las áreas de dificultad o bien distingan sus mejoras. Los talleristas les recodarán que es esencial que todos aquellos con diagnósticos de ansiedad severa o con una evaluación del autoconcepto académico en nivel bajo, busquen ayuda de profesionales de la salud emocional y/o mental, para que reciban un tratamiento que les ayude a mejorar sus áreas débiles y puedan desempeñarse favorablemente en el ámbito académico.</p> <p>Finalmente comentarán a los participantes que analizarán cada una de las respuestas de las evaluaciones y realizarán las mejoras apropiadas, dando así por finalizado el taller.</p>			
--	--	--	--	--	--

## **Conclusiones**

El presente estudio sobre la influencia de la ansiedad y los trastornos de ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en conjunto con la propuesta pedagógica que se realizó a través del diseño de un taller permitió llegar a las siguientes conclusiones:

En primer lugar, la ansiedad y los trastornos de ansiedad son dos factores detonadores de un bajo rendimiento académico, puesto que la ansiedad es una emoción presente en todos los individuos, aunque no en todos se expresa con la misma intensidad o duración, pero sí se cumple un patrón detonante, puesto que la ansiedad se da luego de constantes periodos de estrés o bien ante situaciones temidas o desconocidas, en forma de un estado de alerta continuo, que se distingue por la presencia de una sintomatología que toma como referente tres tipos: motores, de hiperactividad vegetativa y de hipervigilancia, los cuales engloban síntomas que van desde temblores, tensión muscular, dificultad para respirar, hipotermia, vomito y dificultad para concentrarse o para conciliar el sueño, por mencionar algunos y es medida con base en su intensidad tomando como referente tres niveles: frio, templado y caliente, niveles que van de una mente tranquila a una mente nerviosa y de ahí a una mente aterrorizada, lo cual de acuerdo con el INEGI (2021) en México repercute al 19.3% de la población adulta a través de una ansiedad severa y al 31.3% con síntomas de ansiedad mínima o en algún grado.

Ahora bien, en cuanto a los trastornos de ansiedad si bien es cierto que surgen por distintos factores, la falta de gestión y de tratamiento por parte de los individuos afectados da como resultado un incremento de los niveles de miedo y ansiedad, los cuales poco a poco se van apoderan de ellos a tal grado de convertirse en dos emociones persistentes y excesivas que afectan significativamente la salud emocional y mental del individuo, dando paso así a los trastornos de ansiedad, los cuales, como ya se analizó, representan a un grupo de padecimientos característicos por sus notables alteraciones en el pensamiento, las conductas y las emociones, los cuales

según el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5) se clasifican en once tipos: trastornos de ansiedad por separación, mutismo selectivo, fobia específica, trastorno de ansiedad social (fobia social), trastornos de pánico, agorafobia, trastornos de ansiedad generalizada, trastornos de ansiedad debido a otra afección médica, trastorno de ansiedad especificado y trastorno de ansiedad no especificado, los cuales pueden presentarse en el individuo de manera individual o combinada, afectando sus capacidades, potencial y desempeño en las actividades cotidianas.

Por lo cual, tanto la ansiedad como los trastornos de ansiedad influyen de manera substancial en un bajo rendimiento académico, a medida que, repercuten en las áreas cognitivas y conductuales de los estudiantes, las cuales se encargan de procesar la información o las habilidades para aprender, memorizar o razonar y de regular los comportamientos, pensamientos, emociones y/o sentimientos del estudiante, áreas que son esenciales en el estudiante para lograr un aprendizaje significativo y con ello un rendimiento académico favorable, de modo que dichas áreas son afectadas como consecuencia de presentar ansiedad en niveles elevados o de padecer algunos trastornos de ansiedad causando así un bajo rendimiento académico.

En segundo lugar, mantener un rendimiento académico favorable también es un factor desencadenante de ansiedad en alguno de sus niveles, puesto que el rendimiento académico se aplica en el ámbito académico para medir o evaluar las capacidades, habilidades y conocimientos de un estudiante interpretados de acuerdo con los estándares asignados por las distintas instituciones educativas, los docentes o bien el sector educativo para los fines que a dichas áreas convengan, puesto que los resultados pueden ser empleados para evaluar de manera individual ya sea a la institución, al docente o al estudiante, aunque también se considera que la institución y el docente son los referentes del nivel de rendimiento académico que mantenga el estudiante.

En tercer lugar, de manera concreta es el estudiante universitario quien experimenta una disminución de su rendimiento académico por la presencia de ansiedad y a su vez

un desempeño académico favorable o decreciente es un desencadenante de ansiedad, esto debido al contexto al que se enfrenta el estudiante, dado que la etapa universitaria implica en sus vidas nuevas y mayores responsabilidades dentro del contexto social, familiar, escolar y personal así como necesidades de tipo económicas y personales, las cuales en conjunto le permitirán consolidar tanto sus proyectos de vida como los académicos. Por lo tanto, este joven en vías de convertirse en un adulto, se encuentra vulnerable ante la aparición de la ansiedad o de algún otro problema de salud mental, a causa de las presiones que implican para la población estudiantil universitaria el convertirse en un futuro profesional y adulto que asumirá un nuevo rol en la sociedad, lo cual, en conjunto con los factores determinantes de la calidad del rendimiento académico del estudiante universitario, producirá una mayor ansiedad dado que el rendimiento académico está determinando por tres tipos de determinantes: los personales, sociales e institucionales, los cuales incluyen factores diversos como la motivación, el autoconcepto académico, el bienestar psicológico, las diferencias sociales, el entorno familiar, el nivel académico de los padres o responsables del estudiante, la elección de estudios académicos, las condiciones institucionales y el ambiente estudiantil, entre otros, los cuales serán los responsables de un éxito o fracaso académico en el estudiante universitario, puesto que al no encontrarse en equilibrio cada uno de estos factores, propician la aparición de ansiedad y, predisponen de manera significativa al estudiante, a medida que dichos factores alteran las expectativas del universitario, por lo cual, podríamos emplear la siguiente analogía para resumir esta conclusión, ansiedad es a bajo rendimiento académico como bajo rendimiento académico es a ansiedad y ansiedad es a rendimiento académico favorable como rendimiento académico favorable es a ansiedad, puesto que ambas influyen entre sí como un ciclo.

En cuarto lugar, el taller diseñado como propuesta de intervención es una herramienta efectiva para trabajar las repercusiones de la ansiedad y el bajo rendimiento académico por sus contenidos puesto que se basan en la incorporación de distintos temas que permiten que el estudiante universitario se concientice sobre la importancia

de atender las manifestaciones de la ansiedad como mecanismo para mejorar no solo su salud, sino su desempeño escolar. A la par que reflexiona sobre la relevancia que tiene compartir su experiencia en relación con las estrategias de aprendizaje que ha empleado para mantener su rendimiento académico con otros compañeros que experimentan ansiedad y con profesionales formados en este tema de estudio como psicólogos y pedagogos, quienes pueden aportarles una ayuda especializada.

En suma, el presente estudio aporta evidencia significativa sobre la relevancia que tiene la ansiedad en el rendimiento académico y viceversa, ofreciendo para dicho problema una solución accesible de aplicar, la cual entre sus beneficios potenciaría el desempeño de los estudiantes universitarios, favorecería su bienestar emocional y mental, contribuiría a mejorar su calidad de vida y optimizaría las capacidades y habilidades de los estudiantes en el entorno académico, mediante la gestión emocional y la influencia de técnicas de aprendizaje y estudio que le ayuden a mejorar su desempeño como estudiante. Por lo cual, se sugiere que de manera regular las instituciones educativas y los docentes dispongan de un tiempo en las aulas de clase para la incorporación y capacitación en técnicas de regulación emocional, reestructuración cognitiva, estudio y aprendizaje, con la intención de reforzar en el universitario habilidades que le ayuden a prevenir y gestionar la ansiedad y las dificultades en el aprendizaje y el estudio. Así también se sugiere continuar con el estudio de esta problemática con la intención de identificar nuevos elementos que puedan mejorar la intervención en estudiantes universitarios o bien incorporar en las estrategias de intervención el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

## Referencias

- Alban, J. y Calero, J. L. (2017). El rendimiento académico: Aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*, 13(58), pp. 213-220. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/download/498/532/0>
- Alva, J. A. (2017). *Factores cognitivos, en el rendimiento académico de los alumnos de la Facultad de Ciencias Médicas en la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz 2017*. [Tesis: Maestría en gestión pública] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11936/alva\\_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Son%20los%20procesos%20b%C3%A1sicos%20de,desarrollar%20las%20habilidades%20cognitivas%20pertinentes.](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11936/alva_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Son%20los%20procesos%20b%C3%A1sicos%20de,desarrollar%20las%20habilidades%20cognitivas%20pertinentes.)
- Álvarez, V. y Hernández, J. (1998). El modelo de intervención por programas. Aportaciones para una revisión. *Revista de investigación educativa*, 16 (2), pp. 79-123. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/98041>
- American Psychiatric Association (1995). Trastornos de ansiedad. *DSM IV: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Editorial Masson. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-iv-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- American Psychiatric Association. (2014). Trastornos de ansiedad. *DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales)*. Editorial Medina Panamericana. <https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Ariza, C. P., Sardoth, J. y Rueda, L. A. (2018). El rendimiento académico: Una problemática compleja. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), pp. 137-141. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/527/501>
- Basto, R. (2017). La función docente y el rendimiento académico: Una aportación al estado del conocimiento [ponencia]. *Memorias XIV Congreso Nacional de*

<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2030.pdf>

Bausela, E. (2004). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica: modelo de intervención por programas. En *EduPsykhé Revista de psicología y educación*, 3(2), pp. 201-216.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1071168>

Bisquerra, R. (1992). *Niveles de prevención. Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Editorial Boixareu Universitaria,  
<http://biblioteca.univalle.edu.ni/files/original/b1b3aa4cb0411f13ddab5d8c5447b6cbf39b773c.pdf>

Bisquerra, R. (2005). Marco conceptual de la Orientación Psicopedagógica. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 3(6), pp. 1-52.  
<https://remo.ws/revistas/remo-6.pdf>

Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre educación*, 11, pp. 9-25. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>

Bravo, F., León, O. L., Castiblanco, A., Castañeda, H., Centeno, B. N., Merino, C., Rojas, E., Lobos, J.P., Abello, D., Gutiérrez, E., Villanueva, A., y Rocha, R. (2018). *Fenómeno de Bajo Rendimiento Académico. Proyecto ACACIA*, pp. 1-53. <https://acacia.red/wp-content/uploads/2019/07/Fen%C3%B3meno-de-Bajo-Rendimiento-Acad%C3%A9mico.pdf>

Campiña, M. (2021). *Semblanza histórica de la UPN:1978-2018. Revisión crítica*. UPN. (Colección Horizontes educativos).  
<https://esferaspedagogicas.org/public/semblanza-historica-upn.pdf>

Cardona, J. A., Pérez, D., Rivera, S. Gómez, J. y Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*,

11(1), p. 79. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982015000100006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982015000100006)

Careaga, A., Sica, R., Cirillo, A., y Da Luz, S. (2006). Aportes para diseñar e implementar un taller en 8vo. Seminario-Taller en *Desarrollo Profesional Médico Continuo (DPMC) 2das Jornadas de Experiencias educativas en DPMC*, pp. 1-28.

[https://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix\\_dpmc/fundamentaciontalleres.pdf](https://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix_dpmc/fundamentaciontalleres.pdf)

Carrasco, S. (2009). El enfoque del desarrollo y el modelo de intervención por programas. *Publicaciones Didácticas*, (2), pp. 206-210.

<https://core.ac.uk/download/pdf/235868227.pdf>

Castillo, I., Ledo, H. I. y Ramos, A. A. (2012). Psicoterapia conductual en niños: Estrategia terapéutica de primer orden. *Norte de salud mental*, X(43), pp. 30-35.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3969924.pdf>

Chávez, I.L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *En PSICUMEX, Revistas Unison*, 11(1), pp. 1-26.

<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/420/331>

Colmenares, A. M., y Piñero, M. L. (2008). La investigación acción: Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y practicas socio-educativas. *Revista Laurus*, 14(27), pp. 96-114.

<https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892006.pdf>

Crisol, E., Amber, D., Barrero, B., Higuera, M. L., Hinojosa, E. F., Martínez, E., Morales, A., Olmo, M., Pedrosa, B., Quirante, M.R. y Romero, M. A. (2015). Capítulo 9. Estrategias y métodos de enseñanza-aprendizaje. En *Aprendiendo a enseñar. Manual práctico de enseñanza*, 199. Ediciones Pirámide.

<https://ia804706.us.archive.org/28/items/segovia-j.-d.-aprendiendo-a-ensenar/Segovia%2CJ.D.%20Aprendiendo%20a%20ensenar%CC%83ar.pdf>

Data. (s.f.). *Universidad Pedagógica Nacional.*

<https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/institution/universidad-pedagogica-nacional?statusGenderSelector1=academicGender0&statusGrowthSelector1=studentsOption0&studentsEducationStatusSelector=academicStatus1>

De Souza, F. N. (2018). Desarrollo de las funciones cognitivas y su relación con la formación del auto concepto.

<https://www.biblioteca.upal.edu.bo/htdocs/TextosCompletos/TD02914-UPAL.pdf>

Dirección General de Planeación Programación y Estadística Educativa. (s.f.). *Sistema Interactivo de Consulta de Estadística Educativa.* SEP

<https://planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/>

Dueña, L.F., y Frontela, A. (2016). *Efectos de la ansiedad en la atención como función cognitiva.* [Trabajo fin de grado-medicina], pp. 1-20.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/24134/TFG-M-M782.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), pp. 1-16. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>

First, M.B. (2022). Introducción a las enfermedades mentales. En *Manual MSD versión para público general.* Editorial Staff. <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/introducci%C3%B3n-al-cuidado-de-la-salud-mental/introducci%C3%B3n-a-las-enfermedades-mentales>

Garbanzo, G. M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública.

*Revista Educación*, 31 (1), pp. 43-63. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>

- Gob.mx. (2016). *Licenciaturas UPN Ajusco*. <https://www.gob.mx/upn/acciones-y-programas/licenciaturas-unidad-ajusco>
- Gómez, A. E. (2012). Farmacia preventiva: Trastornos de ansiedad agorafobia y crisis de pánico. *Farmacia profesional*, 26(6), pp. 32-39. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932412678054>
- González, K. (2022). La pandemia como factor de estrés durante las clases en línea en alumnos de la UPN Ajusco. [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional 092 Ajusco]. <http://rixplora.upn.mx/jspui/bitstream/RIUPN/143473/2/1812%20-%20UPN092LPGOKA2022.pdf>
- Hernández, E. I. y Arreola, G. (2021). *El rendimiento académico y su relación con algunos actores asociados al aprendizaje en alumnos de educación superior*. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/RendimientoAcademico.pdf>
- Hernández, J. S y Ortega, K. C. (2023). *Abandono escolar por baja temporal, definitiva y no reinscripción de los alumnos inscritos a los programas de licenciatura presencial, impartidos por la Universidad Pedagógica Nacional 092 Ajusco, ante el confinamiento social por la pandemia derivada del SARS-COV-19*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional 092 Ajusco] <http://rixplora.upn.mx/jspui/bitstream/RIUPN/139786/1/2518%20-%20UPN092LPHEJA2023.pdf>
- Hikal, W. S. (2023). Erik Erikson y el desarrollo psicosocial deficiente como camino a las conductas antisociales y criminales. *Alternativas psicológicas* (50), pp. 1-30. <https://alternativas.me/attachments/article/305/8.%20Hikal%20Wael.pdf>
- INEGI (2021). Presenta INEGI Resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado. (EMBIARE) 2021 en *Comunicado de prensa núm. 772/21*, pp. 1-26. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodem/ENBIARE\\_2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodem/ENBIARE_2021.pdf)

- INEGI. (2018). Marco geoestadístico. En *cuentame.inegi.org.mx*.  
[https://cuentame.inegi.org.mx/mapas/pdf/entidades/div\\_municipal/cdmx\\_demarcaciones\\_color.pdf](https://cuentame.inegi.org.mx/mapas/pdf/entidades/div_municipal/cdmx_demarcaciones_color.pdf)
- INEGI. (2020). *Censo de población y vivienda 2020*. México: INEGI.  
<https://www.inegi.org.mx/app/cpv/2020/resultadosrapidos/>
- INEGI. (2021). Presenta INEGI resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado (EMBIARE) 2021 en *Comunicado de prensa núm. 772/21*, p. 2.  
[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodem/ENBIARE\\_2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodem/ENBIARE_2021.pdf)
- León, H., Galindo, A. F. y Jiménez, J. A. (2024). *Misión y principios*.  
<https://upn.mx/index.php/conoce-la-upn/mision-y-vision>
- López, A. y Viveros, V.A. (2018). Incidencia y grado de ansiedad en estudiantes del área de ciencias de la salud. *Salud en Tabasco*, 24 (1 y 2), pp. 21-26.  
<https://tabasco.gob.mx/sites/default/files/users/ssaludtabasco/21.pdf>
- López, J.C., Lalama, J.M., Rubio, O.N., Álvarez, C.L., López, P.G.y Vahos, A. M. (2018). Aprendizajes y rendimiento académico. Editorial Mawil.  
<https://mawil.us/wp-content/uploads/2019/02/Aprendizaje-2-18-06-2018.pdf>
- Lozano, M. (2018). Quiénes son nuestros estudiantes. Una experiencia. *Voces de la educación*, 4(7), pp. 112-124.  
<https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/download/138/159/429>
- Mancera, E. (2013). Capítulo 1. Características socioeconómicas, familiares y laborales de los estudiantes. En: *Estudiantes, maestros y académicos en la investigación Educativa: tendencias, aportes y debates, 2002-2011*. ANUIES, Dirección de Medios editoriales: Consejo Mexicano de Investigación Educativa, (Colección estado del conocimiento), pp. 1-492.

<https://www.comie.org.mx/v5/sitio/wp-content/uploads/2020/08/Estudiantes-Maestros-y-Acad%C3%A9micos....pdf>

Molina, D. L. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 35(1), pp. 1-22. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2924/3848>

Monje, C. A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Guía didáctica. *Universidad Surcolombiana al docente: Facultad de ciencias sociales y Humanas: Programa de comunicación social y periodismo Neiva*, pp. 1-217. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Montanero, M. (2002). Áreas prioritarias de la orientación en el contexto educativo. Una propuesta de revisión. *Educación XX1*, (5), pp. 153-167. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600509.pdf>

Morales, L. A., Morales, V. y Holguín S. (2016). Rendimiento escolar. *Revista electrónica: Humanidades, Tecnología y Ciencia, del Instituto Politécnico Nacional*, 15, pp. 1-5. [https://revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/16/HUMANIDADES\\_16\\_000382.pdf](https://revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/16/HUMANIDADES_16_000382.pdf)

Morales, M. (s.f.). *Manual de uso del logotipo UPN*, pp. 1-49. <https://upn.mx/index.php?view=article&id=1949&catid=44>

Negrete, J. A. (2008). Capítulo 2. Estilos de aprendizaje. *Estrategias para el aprendizaje*. Editorial Limusa.

Nieto, D. L., Gómez, N. Y. y Eslava, S. (2016). Significado psicológico del concepto investigación en investigadores. *Revista Diversitas. Perspectivas en Psicología*, 12(1), pp. 109-121. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v12n1/v12n1a09.pdf>

Noriega, G. y Angulo, B. (2010). La ansiedad, una condición emocional del ser humano. *Cinzontle*, época 3 (5 y 6), pp. 13-18. <https://revistas.ujat.mx/index.php/Cinzontle/article/view/2241/1786>

- Núñez, A. C., Tobón, S., Arias, D., Serna, J. E., Rodríguez, M. A. y Muñoz, A. A. (2010). Calidad de vida, salud y factores psicológicos en poblaciones no clínicas de dos municipios colombianos. *Hacia la promoción de la Salud*, 12(2), pp. 125-142. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a08.pdf>
- Okun, B. (2010). Estrategias cognitivo-conductuales. En *Ayudar de forma efectiva counseling*. Editorial Paidós Mexicana.
- Orosco, E. G., Orosco, O. E., Salguero, G. K. y Vega, C. S. (2023). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de una universidad nacional peruana. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7 (31), pp. 2231-2242. <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1193/2236>
- Parras, A., Madrigal, A.M., Redondo, S., Vale, P., y Navarro, E. (2009). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Ministerio de Educación, Política social y Deporte. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/61923/00820082000250.pdf?sequence=1>
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, pp. 5-39. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Ramírez, M. A., y Torres, J. M. (2012). Integración del orientador en la vida de los centros: Importancia de los programas de orientación. *Revista de Psicología INFAD*, 1(1), pp. 517-524. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832342053.pdf>
- Reyes-Ticas, J. A. (2005). Trastornos de ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento S.ed. [https://www.academia.edu/24507883/TRASTORNOS\\_DE\\_ANSIEDAD\\_GUIA\\_PRACTICA\\_PARA\\_DIAGNOSTICO\\_Y\\_TRATAMIENTO?sm=b](https://www.academia.edu/24507883/TRASTORNOS_DE_ANSIEDAD_GUIA_PRACTICA_PARA_DIAGNOSTICO_Y_TRATAMIENTO?sm=b)

- Sanchiz, M. L. (2009). Capítulo 4. Modelos básicos de intervención en Modelos de orientación e intervención psicopedagógica, 83-100. En ¿cómo se llama el texto? Publicaciones de la Universidad Jaume. <https://libros.metabiblioteca.org/server/api/core/bitstreams/10d11581-0018-405d-bdff-e509615d9e4b/content>
- Sierra, J.C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividades*, 13(1), pp. 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Supe, R.V. y Gavilanes, F. R. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), pp. 2522-2530. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982015000100006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982015000100006)
- UPN Virtual. (2017). ¿Cómo encuentro mi salón de clases en la UPN Ajusco? [https://comunicacionsocial.upnvirtual.edu.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=162:como-llego-a-mi-salon&catid=35&Itemid=459](https://comunicacionsocial.upnvirtual.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=162:como-llego-a-mi-salon&catid=35&Itemid=459)
- UPN Virtual. (2024). Asignaturas de la Licenciatura en Pedagogía. <https://pedagogia.upnvirtual.edu.mx/index.php/plan-de-estudios/malla-curricular>
- UPN. (2011). Introducción en *Manual de organización de la Universidad Pedagógica Nacional*. UPN, pp. 1-84. [https://normatecainterna.sep.gob.mx/work/models/normateca/Resource/272/3/images/universidad\\_pedagogica\\_nacional.pdf](https://normatecainterna.sep.gob.mx/work/models/normateca/Resource/272/3/images/universidad_pedagogica_nacional.pdf)
- UPN. (2020). *Informe anual de actividades 2020: Consejo Académico*. UPN <https://upn.mx/index.php/component/phocadownload/category/3-consejo-academico?download=2284:informe-anual-2020>

UPN. (2020). Pedagogía en *Gaceta UPN*, número especial, pp. 1-46.  
[https://comunicacionsocial.upnvirtual.edu.mx/index.php?option=com\\_phocadownload&view=category&id=149&Itemid=401](https://comunicacionsocial.upnvirtual.edu.mx/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=149&Itemid=401)

## Anexos

### Anexo 1. Cuestionarios diagnósticos

Nombre: ██████████.

Matrícula: ██████████

Licenciatura: Pedagogía

Turno: Matutino

Generación: 2018-2022

#### CUESTIONARIO DIAGNÓSTICO

#### EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y LA ANSIEDAD: UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA

El objetivo de este cuestionario es conocer tu experiencia como estudiante frente a la ansiedad académica experimentada, la frecuencia e intensidad, las principales situaciones académicas detonadoras y su relación con el rendimiento académico.

**Instrucciones:** Responde las siguientes preguntas, considerando que no hay una extensión máxima o mínima para cada respuesta.

**1. ¿Cómo defines el concepto de ansiedad académica y rendimiento académico?**

La ansiedad académica es un tipo de ansiedad que suelen desarrollar y experimentar estudiantes en situaciones académicas. Esta es una reacción ante el estrés que el alumno/a enfrenta durante tareas, exámenes, evaluaciones o cualquier otro aspecto del desempeño escolar.

Por su parte, el rendimiento académico es el nivel de desempeño que un estudiante alcanza en sus actividades escolares. En pocas palabras es, una medida en la cual se evalúa si el alumno cumple o no con los objetivos educativos establecidos por los docentes o el sistema educativo.

**2. Una vez definido el concepto de ansiedad académica y de rendimiento académico ¿Consideras que la ansiedad influyó en tu desempeño académico?**

Sí, ya que en la mayoría de las ocasiones cuando llegaban las evaluaciones, empezaba a desarrollar miedo a no obtener una nota adecuada, mi mente jugaba conmigo diciéndome que no podría pasar ese examen o esa exposición, esto me generaba nerviosismo y desconcentración ya que mi mente durante algunas clases estaba ausente.

Elaborado por: Lucero Castro Hernández

**3. Describe al menos dos situaciones académicas en las que percibiste que el nivel de ansiedad aumento y al menos dos en las que apreciarás que disminuían tus niveles de ansiedad.**

1. En los exámenes finales, aumentaba más cuando el examen significaba el total de la calificación y aun más, cuando esta prueba era de preguntas abiertas. Mis nervios estaban a 100% esos nervios me provocaban nauseas y fuertes dolores de cabeza, no podía dormir y tampoco comer.
2. En las exposiciones, estar frente al grupo me generaba miedo y nervios, así mismo esto me provocaba sudoraciones excesivas, el corazón me latía demasiado rápido y daba la sensación de que este se saldría de mi pecho.
3. Disminuía cuando recibía la calificación de los exámenes, todo se calmaba, los dolores de cabeza, las náuseas y la sudoración excesiva se iban.
4. Cuando los semestres terminaban, inexplicablemente mi cuerpo y mi mente se sentían en paz, las emociones como tristeza, enojo o frustración desaparecían.

**4. De acuerdo con las situaciones que mencionaste en la pregunta anterior. ¿Cuáles fueron los síntomas que experimentaste durante tus niveles altos y bajos de ansiedad (por ejemplo, mareos, taquicardia, dificultad para respirar, etc.)?**

En los niveles altos de ansiedad: dolores de cabeza, sentimientos de miedo, pánico, sensación de salir corriendo, náuseas, taquicardias, dolor en el pecho, duraciones excesivas, debilidad en el cuerpo, insomnio y problemas estomacales.

Niveles bajos de ansiedad: mi carácter mejoraba, la tristeza e irritabilidad de perdían, podía conciliar el sueño, el apetito regresaba, los problemas estomacales terminaban, la fatiga y el cansancio poco a poco desaparecían.

**5. ¿Notaste alguna relación entre tus niveles de ansiedad y los resultados de tus calificaciones? Explica cómo.**

Sí, aunque me sentía mal durante las evaluaciones y presentaban demasiado estrés, eso me ayudaba a salir bien en mis calificaciones. Si mi mente solo pensaba en algún tema o materia específica, mis notas eran mejores pues me resultaba un poco más fácil responder los exámenes.

Elaborado por: Lucero Castro Hernández

**6. ¿Cuáles son los factores dentro del ambiente universitario (como carga de trabajo, modalidad de clases, o apoyo docente) que consideras intensifican tu ansiedad académica?**

Considero que podría ser la carga de trabajo ya que en evaluaciones había veces que debíamos entregar 6 o 7 trabajos finales en la misma semana, aparte los exámenes y las exposiciones.

**7. ¿Consideras que la falta de hábitos y estrategias de estudio te generan mayor ansiedad? Justifica tu respuesta.**

Sí, ya que al no tener un temario o calendario para organizar los temas y horarios de estudio todo se complica más, queremos retener demasiada información de diferente tipo en un solo día y eso genera mayor ansiedad.

**8. ¿Has notado que ciertos niveles de ansiedad te han ayudado a mejorar tu rendimiento académico? ¿Por qué?**

Sí, ya que en mi caso la ansiedad provoca que quiera ser mejor en alguna materia y me obliga a estudiar más, a retener mayor información e indagar más en los apuntes o recursos académicos con los que cuento.

**9. ¿Qué estrategia utilizas para mejorar tu rendimiento académico durante tus altos niveles de ansiedad?**

Trato de escuchar música relajante durante las sesiones de estudio. Programo horarios en los cuales suelo estudiar los temas que se vieron durante el parcial, hago uso de organizadores gráficos, videos y tutoriales.

**10. ¿Qué tipo de apoyo o recursos te gustaría recibir en la universidad para manejar la ansiedad y mejorar tu rendimiento académico?**

Creo que sería una buena idea que la universidad contara con especialistas sobre este tema, que nos apoyen y nos brinden algunos tips para que este tema no tenga mayor impacto.

Elaborado por: Lucero Castro Hernández

Nombre: ██████████

Matrícula: ██████████

Licenciatura: Pedagogía

Turno: Matutino

Generación: 2021-2025

## **CUESTIONARIO DIAGNÓSTICO**

### **EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y LA ANSIEDAD: UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA**

El objetivo de este cuestionario es conocer tu experiencia como estudiante frente a la ansiedad académica experimentada, la frecuencia e intensidad, las principales situaciones académicas detonadoras y su relación con el rendimiento académico.

**Instrucciones: Responde las siguientes preguntas, considerando que no hay una extensión máxima o mínima para cada respuesta.**

**1. ¿Cómo defines el concepto de ansiedad académica y rendimiento académico?**

La ansiedad académica es la reacción emocional que se presenta como resultado de una intensa preocupación, nerviosismo o miedo relacionado con situaciones escolares, como presentar una exposición, exámenes o entregas de trabajos.

El rendimiento académico, se refiere al nivel de éxito o desempeño que cada uno logra al realizar las actividades educativas, se ve reflejado en las calificaciones y en la comprensión de los temas.

**2. Una vez definido el concepto de ansiedad académica y de rendimiento académico  
¿Consideras que la ansiedad influyó en tu desempeño académico?**

Por supuesto, la ansiedad influye en el desempeño académico.

En los últimos dos semestres de la licenciatura, me sentí muy presionada por el anteproyecto, eso me generaba mucha ansiedad y me hacía actuar como una persona desconcertada, sufría bloqueos mentales y se me dificultaba bastante poder concentrarme,

Elaborado por: Lucero Castro Hernández

algunas tareas no las pude entregar en la fecha acordada y evidentemente esto afectó negativamente mis resultados.

**3. Describe al menos dos situaciones académicas en las que percibiste que el nivel de ansiedad aumento y al menos dos en las que apreciarás que disminuían tus niveles de ansiedad.**

Dos situaciones en las que mi ansiedad aumentó fueron: antes de presentar el examen final del seminario de Constructivismo, me sentí presionada porque teníamos la entrega de otros trabajos finales, también estaba el miedo a fracasar y reprobar u obtener una mala calificación. Otra situación, se presentó durante el Coloquio, teníamos que hacer una presentación sobre nuestro tema de investigación, estaba super angustiada porque nos iban a evaluar los cinco profesores; llegó un momento en el que ya no quería pasar a exponer, incluso llegue a desconfiar de mi tema.

Dos situaciones en las que mi ansiedad disminuyó fueron: después de completar con éxito un examen difícil, más la satisfacción de dominar los temas, me hacían caer en un estado de bienestar y calma. Cuando íbamos a trabajar en equipo, experimentábamos la incertidumbre de con quién nos tocaría o cómo nos organizaríamos; definitivamente trabajar con compañeros que comparten la carga de trabajo, colaboran y muestran interés, hacen que la actividad se disfrute y no nos resulte estresante.

**4. De acuerdo con las situaciones que mencionaste en la pregunta anterior. ¿Cuáles fueron los síntomas que experimentaste durante tus niveles altos y bajos de ansiedad (por ejemplo, mareos, taquicardia, dificultad para respirar, etc.)?**

Los síntomas que experimenté durante los altos niveles de ansiedad fueron los siguientes: taquicardia (sentir como poco a poco el corazón se acelera), acompañado de sudoración excesiva, dificultad para respirar y mareos.

En cambio, cuando los niveles de ansiedad eran bajos, me sentía relajada, incluso al caminar sentía que flotaba y estaba 100% concentrada. Mi respiración era tranquila, mis pensamientos eran claros y, en general, sentía mucha confianza y bienestar.

Elaborado por: Lucero Castro Hernández

**5. ¿Notaste alguna relación entre tus niveles de ansiedad y los resultados de tus calificaciones? Explica cómo.**

Sí, definitivamente había relación entre mis niveles de ansiedad y mis calificaciones. Cuando experimentaba mucha ansiedad, afectaba negativamente todo mi entorno y por ende mi rendimiento, ya que como lo mencione antes, no me podía concentrar, me quedaba bloqueada y no podía realizar tareas sencillas. En cambio, cuando me encontraba tranquila, me organizaba en automático, lograba buen desempeño en mis actividades y obtenía buenos resultados.

**6. ¿Cuáles son los factores dentro del ambiente universitario (como carga de trabajo, modalidad de clases, o apoyo docente) que consideras intensifican tu ansiedad académica?**

En primer lugar, la carga excesiva de trabajo en periodos cortos (múltiples tareas, lecturas y proyectos). Los exámenes finales que valen una parte significativa de la calificación final. La falta de comunicación con los profesores para expresarles nuestro sentir y pensar.

**7. ¿Consideras que la falta de hábitos y estrategias de estudio te generan mayor ansiedad? Justifica tu respuesta.**

Sí, porque cuando no tengo un plan claro sobre cómo me voy a organizar para estudiar o no planifico bien mis tiempos siento más estrés conforme pasan los días y se acerca la fecha límite.

**8. ¿Has notado que ciertos niveles de ansiedad te han ayudado a mejorar tu rendimiento académico? ¿Por qué?**

Sí, un nivel moderado de ansiedad me impulsa a estar más alerta, lo que me motiva a prepararme mejor para cumplir con mis responsabilidades académicas, estudiar más duro, prestar atención y no caer en la procrastinación.

**9. ¿Qué estrategia utilizas para mejorar tu rendimiento académico durante tus altos niveles de ansiedad?**

Procuro organizar mi tiempo mediante listas de actividades calendarizadas, y priorizó las tareas que tienen más valor, porque muchas veces son complejas, así que prefiero ir las

Elaborado por: Lucero Castro Hernández

haciendo poco a poco, y no sentir las tan pesadas. o calendarios y buscar apoyo con compañeros o profesores cuando siento que no entiendo algún tema.

**10. ¿Qué tipo de apoyo o recursos te gustaría recibir en la universidad para manejar la ansiedad y mejorar tu rendimiento académico?**

Me gustaría contar con un consultorio de salud mental, que sea accesible para toda la comunidad estudiantil, donde se pueda hablar con profesionales y podamos recibir orientación personalizada.

Elaborado por: Lucero Castro Hernández

## Anexo 2. Cartel de difusión

**¿Te encuentras luchando contra la ansiedad, durante tus estudios universitarios?**

**¡Si tu respuesta fue sí, el taller “Desbloqueando mi potencial: un taller con estrategias para enfrentar la ansiedad y lograr el éxito académico” es para tí!**

Únete al taller y podrás explorar los principales aspectos relacionados con la ansiedad y los Trastornos de ansiedad. Además de ello, tendrás la oportunidad de aprender algunas de las estrategias más efectivas para manejar los ataques de ansiedad.

**RECUERDA ¡NO ESTAS SOLA/O JUNTOS PODEMOS APRENDER A MANEJAR LA ANSIEDAD Y PROSPERAR EN LA UNIVERSIDAD!**

**DETALLES DEL TALLER:**

Duración: Del 2 de septiembre al 22 de septiembre de 2024.  
Los días lunes, miércoles y viernes en un horario de 14:00 a 16:00 horas.  
Modalidad: Presencial.  
Salón 315, Unidad 092, Ajusco.

**TALLER GRATUITO, CUPO LIMITADO.**

Inscripciones: del 19 al 30 de agosto del 2024.  
Imparte: Lucero Castro Hernández

Escanea ahora y regístrate!

### Anexo 3. Código QR del formulario de registro



## Anexo 4. Formato del formulario de registro

### FORMULARIO DE REGISTRO

Sigue las instrucciones de este formulario para solicitar tu registró.

**\*\*\* EL CUPO MÁXIMO A ESTE TALLER ESTA LIMITADO A 24 PARTICIPANTES \*\*\***

**\*\*\*LA INFORMACIÓN RECOPIADA EN ESTE FORMULARIO SERA EMPLEADA PARA FINES ACADÉMICOS\*\*\***

\* Indica que la pregunta es obligatoria

Correo \*

Tu dirección de correo electrónico

### PRESENTACIÓN DEL TALLER

#### ***DESBLOQUEANDO MÍ POTENCIAL: UN TALLER CON ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA ANSIEDAD Y LOGRAR EL ÉXITO ACADÉMICO.***

Este taller ha sido diseñado como una herramienta para los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía, que se encuentren presentando algunas de las siguientes dificultades académicas:

1. Falta de concentración y retención de información;
2. Miedo a participar en actividades extracurriculares;
3. Preocupación excesiva por su rendimiento académico;
4. Dificultad para establecer y mantener relaciones interpersonales con amigos o compañeros y;
5. Dificultad para dormir o descansar.

O bien, cualquier otro síntoma producto de la ansiedad, que le aqueje en su desempeño como estudiante. Para que a través de este taller adquieran habilidades y estrategias apropiadas para tratar la ansiedad y los trastornos de ansiedad, las cuales, puedan poner en práctica durante su cotidianidad y con ello, mejorar tanto su rendimiento académico como su bienestar emocional y mental.

**Instrucciones:** Da respuesta a las cuatro secciones siguientes para solicitar tu registro a este taller.

Siguiente

Página 1 de 5

Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad Pedagógica Nacional. [Denunciar abuso](#)

Google Formularios

### 1. Datos personales

1. Nombre completo \*

Tu respuesta

2. Edad \*

Tu respuesta

3. Genero \*

Femenino

Masculino

Otro: \_\_\_\_\_

4. Estado civil

Elige

Soltera

Casada

Viuda

Divorciada

Unión libre

0

1

2

3

5. ¿Tienes hijos/as? \*

Sí

No

6. ¿Cuántos hijos tienes? \*

0

1

2

3

Otro: \_\_\_\_\_

7. ¿Actualmente trabajas? \*

Elige

Sí

No

pregunta anterior fue "Sí" indica cuál o cuáles son tus ocupaciones actualmente. \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

8. Si tu respuesta a la pregunta anterior fue "Sí" indica cuál o cuáles son tus ocupaciones actualmente. \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

## 2. Datos académicos

1. Correo institucional (Gmail) \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

2. Matricula

Tu respuesta \_\_\_\_\_

3. Nombre de la carrera a la cual te encuentras inscrita(o) \*

Licenciatura en Pedagogía

Otro: \_\_\_\_\_

4. ¿Qué semestre te encuentras cursando? \*

Elige

Primer semestre

Tercer semestre

Quinto semestre

Septimo semestre

Aclaración: Esta sección no es un diagnóstico médico, únicamente es una herramienta de evaluación diagnóstica para determinar el nivel de los síntomas ansiosos que manifiestan actualmente los participantes, cuya información se trabajará con fines académicos, para realizar un posterior análisis estadísticos.

### 3. Evaluación diagnóstica

**ACLARACIÓN:** Esta sección no es un diagnóstico médico, únicamente es una herramienta de evaluación diagnóstica para determinar el nivel de los síntomas ansiosos que manifiestan actualmente los participantes, cuya información se trabajará con fines académicos, para realizar un posterior análisis estadísticos.

En una escala del 0 al 4 responde con qué frecuencia experimentas los siguientes síntomas, tomando como referencia los siguientes valores:

0 NUNCA

1 CASI NUNCA

2 EN OCASIONES

3 CASI SIEMPRE

4 SIEMPRE

#### **Síntomas motores**

1. Temblores repentinos o escalofríos. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

2. Contracciones o sensación de agitación. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

3. Tensión o dolor en los músculos. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

4. Sentimiento de inquietud (intranquilidad o miedo). \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

5. Fatiga. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

**Síntomas de hiperactividad vegetativa.**

6. Dificultad para respirar o sensación de ahogo. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

7. Palpitaciones o taquicardia. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

8. Sudoración o manos frías y húmedas. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

9. Boca seca. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

10. Mareos o sensación de inestabilidad. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

11. Náuseas. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

12. Diarrea o molestias abdominales (gastritis, colitis, etc.) \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

13. Dificultad para deglutir o sensación de "nudo en la garganta". \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

#### ***Síntomas de hipervigilancia***

14. Sensación de que va a suceder algo malo o de que estas en peligro. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

15. Dificultad para concentrarse "mente en blanco" y retener información. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

16. Dificultad para dormir e irritabilidad. \*

	0	1	2	3	4	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

#### **4. Información adicional**

1. ¿Qué te motivo a participar en este taller?

Tu respuesta \_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son tus expectativas acerca de este taller?

Tu respuesta \_\_\_\_\_


3. ¿Cómo te enteraste del taller? \*

- Por Facebook
- Por invitación de un amigo/a
- Por los carteles de difusión
- Otro: \_\_\_\_\_

Se enviará una copia de tus respuestas por correo electrónico a la dirección que has proporcionado.

[Atrás](#)

[Enviar](#)

 Página 5 de 5

[Borrar formulario](#)

## FORMULARIO DE REGISTRO

Bienvenido(a)  
Tu registro fue realizado con éxito.

Este formulario se creó en Universidad Pedagógica Nacional. [Denunciar abuso](#)

Google Formularios