



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
LAMBAYEQUE**



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**“EFECTOS DE LA TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL, EFT PARA
DISMINUIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DEL
PRIMER CICLO DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE
CHICLAYO.”**

TESIS

**Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación
con mención en Docencia y Gestión Universitaria**

PRESENTADA POR:

Bach. Llacsá Vásquez Mercedes

Bach. Paz Valle Rodrigo

LAMBAYEQUE – PERÚ

2017

**EFFECTOS DE LA TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL, EFT PARA
DISMINUIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DEL
PRIMER CICLO DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE
CHICLAYO.**

BACH. LLACSA VÁSQUEZ MERCEDES

AUTOR

BACH. PAZ VALLE RODRIGO

AUTOR

DR. CS. MARIO VICTOR SABOGAL AQUINO

ASESOR

APROBADA POR:

DR. MAXIMILIANO PLAZA QUEVEDO
PRESIDENTE DEL JURADO

M.SC. CAROLA SMITH MAGUIÑA
SECRETARIA DEL JURADO

M.SC. PILAR FERNÁNDEZ CELIS
VOCAL DEL JURADO

Febrero, 2017

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres, a pesar de nuestra distancia física, siento que están conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ustedes como lo es para mí.

Mercedes Llacsa Vásquez

A mis padres por darme la vida, por su apoyo en cada etapa de mi desarrollo y por ayudarme siempre a conseguir mis objetivos.

Al ser que enmarca todo lo que deseo lograr en esta vida, mi hija Mía Luciana por ser la expresión, y el motivo de mi felicidad.

A mis hermanos por estar conmigo y tenderme siempre la mano.

Rodrigo Paz Valle

AGRADECIMIENTOS

Nuestros sinceros agradecimientos están dirigidos A todas aquellas personas que hicieron posible la culminación del presente estudio, brindándonos sus conocimientos en el desarrollo de este trabajo.

En primer lugar a los alumnos que formaron parte de esta investigación, quiénes nos brindaron su tiempo y confianza; además; A nuestro asesor Dr. Mario Sabogal Aquino quien con su sabiduría, constancia y dedicación nos orientó y apoyo en el enriquecimiento y culminación de esta investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I.....	10
ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO	10
1.1. UBICACIÓN.-	11
1.2. EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y TENDENCIAL	17
1.3. CARACTERÍSTICAS	23
1.4. METODOLOGÍA	25
CAPÍTULO II.....	30
MARCO TEÓRICO	30
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	31
2.2. BASE CONCEPTUAL	37
2.2.1. Ansiedad.	37
2.2.2. Terapias de Avanzada:	49
CAP. III RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	64
3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.	64
3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS:.....	69
3.3. PROPUESTA TEÓRICA:.....	74
CONCLUSIONES.....	82
RECOMENDACIONES.....	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	84
ANEXOS	90

RESUMEN

El presente estudio de diseño experimental, de tipo puro con preprueba - posprueba y grupo de control, tiene como objetivo determinar el efecto de la Técnica de Liberación Emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo. Para este propósito la investigación conto con la participación de 28 estudiantes a quienes para medir la variable dependiente, es decir la ansiedad ante los exámenes, se les aplico el cuestionario de ansiedad ante los exámenes – CAEX de Luis Valero para pre y post prueba y para la variable independiente, se aplicó la técnica de liberación emocional (EFT). Como resultados se encontraron que: Existen diferencias altamente significativas en el nivel de ansiedad ante los exámenes entre el grupo de control y grupo experimental ($t= 9.126$, $p < 0,01$). Evidenciándose que los resultados alcanzados en la post prueba del grupo experimental son menores que los alcanzados por el grupo control, lo que se comprueba la notable eficacia de la Técnica de Liberación Emocional, EFT al disminuir el nivel de ansiedad ante los exámenes. Así mismo se encontró existencia de diferencias altamente significativas en las sub áreas de preocupación ($t= 8.293$, $p < 0,01$), Respuestas fisiológicas ($t= 7.307$, $p < 0,01$), Situaciones ($t= 6.925$, $p < 0,01$) y respuestas de evitación ($t= 7.636$, $p < 0,01$) entre el grupo experimental y grupo control, en la post prueba. En tal sentido se evidencia claramente que la Técnicas de Liberación Emocional, EFT es eficiente como herramienta de tratamiento para los fines que fue planteada.

Palabras clave: Técnica de Liberación Emocional, ansiedad ante los exámenes, preocupación, Respuestas fisiológicas, Situaciones, respuestas de evitación.

ABSTRACT

The present study of experimental design, of pure type with pretest - posttest and control group, aims to determine the effect of the Emotional Freedom Technique, EFT to reduce pre-exam anxiety in students of the first cycle of psychology of a particular university of Chiclayo. For this purpose, the research had the participation of 28 students to measure the dependent variable, that is to say, the anxiety before the exams, the apply the questionnaire of test anxiety - CAEX by Luis Valero for pre- and post-test and for the Independent variable, we applied the emotional freedom technique (EFT). As results, we found that: There are highly significant differences in the level of test anxiety between the control group and the experimental group ($t = 9,126$, $p < 0.01$). It is evident that the results obtained in the post-test of the experimental group are lower than those achieved by the control group, which demonstrates the remarkable efficacy of the Emotional Liberation Technique, EFT, by reducing the level of anxiety on the tests. There were also significant differences in the areas of concern ($t = 8,293$, $p < 0.01$), physiological responses ($t = 7.307$, $p < 0.01$), situations ($t = 6,925$, $p < 0, 01$) and avoidance responses ($t = 7.636$, $p < 0.01$) between the experimental group and the control group, in the posttest. In this sense it is clearly evident that the Emotional Liberation Techniques, EFT is efficient as a treatment tool for the purposes that was raised.

Key words: Emotional Freedom Technique, anxiety before exams, concern, Physiological responses, Situations, avoidance responses.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es uno de los rasgos conductuales que normalmente suelen padecer los alumnos en períodos de examen. Es una reacción normal porque la sufrimos con naturalidad cuando nos sentimos evaluados o cuando desconocemos los resultados de un esfuerzo. Esta ansiedad cumple fines positivos y adaptativos pues nos permiten estar alerta y concentrar nuestra energía para el cumplimiento de una meta. Sin embargo, la tensión provocada por los exámenes puede llegar a jugar una mala pasada a los estudiantes y dejar su mente en blanco como si no supieran nada.

La importancia que lleva a la realización del proyecto se ve reflejada en las constantes reacciones que puede producir la ansiedad ante los exámenes, ya sea física o psicológicamente a través de una incapacidad de relajación, ansiedad, problemas de concentración, sudoración de manos etc. y ver de esta manera como estas reacciones pueden repercutir en el rendimiento de los estudiantes; en este caso del primer ciclo de la carrera de psicología de una universidad particular de Chiclayo.

La justificación del proyecto se basa en la inquietud de responder la hipótesis de investigación: la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional, EFT disminuye el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad particular de Chiclayo, debido a la importancia que tendrá no solo para los profesionales de la salud mental, sino también para psicopedagogos involucrados en el tema, quienes puedan hacer uso de esta vía de abordaje en el tratamiento de la ansiedad ante los exámenes, de ahí la relevancia de abordar y diseñar una propuesta para reducir la incidencia y consecuencias socio-familiares y psicoeducativas que acompañan a este cuadro Mejorando el estado emocional y físico brindando la posibilidad de alcanzar el éxito académico .

El interés por dicha temática surge a partir de la creciente demanda de soluciones estratégicas para dar atención integral a niños y adolescentes con ansiedad ante los exámenes; a menudo se puede observar que son los padres quienes declaran que la conducta de sus hijos los ha sobrepasado y manifiestan su intolerancia a través de gritos y golpes. En este sentido, se debe tener en cuenta que son los padres, maestro y profesionales de la salud los responsables de su bienestar en cada ámbito de aplicación.

Además a partir de los resultados de la investigación se comprobara cuan eficaz es la Técnica de Liberación Emocional, EFT y reconfirmar su efectividad para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes; ya que se tiene conocimiento; que EFT brinda resultados inmediatos, logros significativos, aumento de estados emocionales estables; por último su participación es inocua. Favoreciendo su aprendizaje y logrando mejores resultados en su vida académica y personal. Generando confianza en los clínicos hacia la técnica estudiada.

La información mostrada servirá además como antecedente de investigación para posteriores estudios locales, nacionales e internacionales relacionados con las variables ansiedad ante los exámenes y las técnicas de liberación emocional, EFT, accediendo a seguir enriqueciendo la ciencia.

Para su comprensión y lectura, el presente trabajo de investigación se ha dividido en tres capítulos: el primero que describe el análisis del objeto de estudio que refiere a la descripción del marco contextual del objeto de estudio, ubicación, realidad problemática, planteamiento del problema, objetivos y metodología utilizada.

El segundo Capítulo, presenta las teorías que sustentan las Variables de estudio: ansiedad ante los exámenes y la técnica de liberación emocional, valorando los antecedentes que se relacionan con el problema y el objeto de la investigación. Para finalmente definir algunos términos claves utilizados en el presente estudio.

En el tercer capítulo se analizan los resultados de la investigación, se presentan los datos procesados en forma objetiva e imparcial; así como la propuesta que pretende resolver el problema y los resultados después de aplicada la misma.

Además, se presentan las conclusiones a que se arriba y las recomendaciones para la aplicabilidad de la propuesta. La investigación no cierra el problema, sino que abre la posibilidad para que otras investigaciones la enriquezcan y contribuyan a mejorar el proceso de la enseñanza-aprendizaje en las aulas.

CAPÍTULO I

ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. UBICACIÓN.-

El presente trabajo relacionado con los efectos de la técnica de liberación emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes se desarrolló con los alumnos del primer ciclo de la escuela profesional de psicología de una universidad particular de la ciudad de Chiclayo. La Universidad Señor De Sipan está ubicada en el km 5 de la carretera Pimentel, distrito de Chiclayo, provincia de Chiclayo, en la región Lambayeque - Perú.

Chiclayo, es una ciudad del noroeste peruano, capital de la provincia homónima y del departamento de Lambayeque. Está situada a 13 kilómetros de la costa del Pacífico y 770 kilómetros de la capital del país. Es la cuarta ciudad más poblada del país, alcanzando oficialmente y según proyecciones del INEI del año 2016, los 864,302 habitantes. Que comprende 8 distritos urbanos: Chiclayo, La Victoria, Leonardo Ortiz, Pimentel, Pomalca, Monsefú, Eten y Reque. Chiclayo es la ciudad principal del Área Metropolitana de Chiclayo, una de las metrópolis más pobladas del país.

Fue fundada en 1720 y elevada a la categoría de villa en 1827,5 por decreto del presidente mariscal José de La Mar; y en 1835, durante el gobierno de presidente, coronel Felipe Santiago Salaverry le fue conferido el título de «Ciudad Heroica»; actualmente se le conoce como la “Capital de la amistad” dado el carácter servicial de su gente.

Actualmente, Chiclayo es una de las áreas urbanas más importantes del Perú. Es ahora la cuarta ciudad más grande, después de Lima, Arequipa y Trujillo. La ciudad fue fundada cerca de un importante sitio arqueológico prehistórico, las ruinas del norte de Wari, que constituyen los restos de una ciudad desde el 7 al 12 de siglo Imperio Wari.

Chiclayo, como capital de la provincia, se encuentra gobernada por la Municipalidad Provincial de Chiclayo que tiene competencia en todo el territorio de la provincia. No existe una autoridad restringida a la ciudad. En ese sentido, las municipalidades distritales del área metropolitana también tienen competencia en temas relativos a sus propios distritos. La ciudad, en su calidad de capital regional, es sede del Gobierno Regional de Lambayeque.

En el ámbito metropolitano de Chiclayo-Lambayeque aborda 12 distritos comprendidos por Lambayeque, San José, Pimentel, Santa Rosa, Puerto Eten, Ciudad Eten, Monsefú, Reque, Pomalca, La Victoria, Leonardo Ortiz y Chiclayo, en donde se concentra el 60% de la población de la región Lambayeque. El área metropolitana de Chiclayo-Lambayeque es una extensión urbana que abarca la ciudad central y principal que es la ciudad de Chiclayo courbanizado o continuado y una serie de ciudades o distritos satélites secundarios pero importantes para la ciudad principal, ejerciendo el papel de Lambayeque como rol de ayuda en compensación de Chiclayo.

La ciudad de Chiclayo (llámese núcleo central) se divide en 3 distritos, los distritos se agrupan barrios o urbanizaciones. Aunque la ciudad en si están parcializado la conurbación con 6 distritos (anexando a Pomalca, Pimentel y Reque). Su extensión territorial es de 252.39 km². El distrito central de la ciudad limita al Norte, con los distritos de Pícsi, J. L. Ortiz y Lambayeque; al Sur, con Monsefú, Reque y La Victoria; al Este, con Pomalca; al Oeste, con Pimentel y San José.

En cuanto a su geografía, el suelo de la provincia es mayoritariamente llano, con suave pendiente que se va elevando de Oeste a Este. Aquí se distinguen ligeras ondulaciones y elevaciones formadas por continuas acciones aluviales, de los vientos o el hombre. Los terrenos de cultivo han sido objeto de una intensa labor de nivelación para facilitar el riego.

La llanura se interrumpe tanto en las partes próximas a la costa, como en las medias por los cerros aislados como Cruz del Perdón, Cerropón, Cruz de la Esperanza, Boro y en las más alejadas, ubicadas en los distritos de Chongoyape, Oyotun, hacia la parte final de los contrafuertes andinos.

Por estar la ciudad de Chiclayo situada en una zona tropical, cerca del Ecuador, el clima debería ser caluroso, húmedo, y lluvioso; sin embargo su estado es sub-tropical, de temperatura agradable, seca y sin lluvias; esto se debe a los fuertes vientos denominados "ciclones" que bajan la temperatura ambiental a un clima moderado durante casi todo el año, salvo en los meses veraniegos en los cuales la temperatura se eleva, lo cual es aprovechado para veranear en sus balnearios como Puerto Etén y Pimentel. Periódicamente, cada 7, 10, 15, años se presentan temperaturas elevadas que pueden pasar los 35° debido al Fenómeno

del Niño, con lluvias regulares y aumento extremado del agua de los ríos. Durante el Fenómeno del Niño del año 1998, en el Mes de Febrero, se registraron 100 mm de Lluvia por día, ocasionadas por las tormentas más poderosas jamás registradas en esta ciudad. Normalmente su clima varía entre 15° y 23°.

Una de las muchas universidades que en la actualidad funcionan en la ciudad de Chiclayo es la Universidad Señor de Sipán, creada por el Consejo Nacional para la Autorización y Funcionamiento de Universidades (CONAFU), el 05 de julio de 1999, según Resolución N° 575-99-CONAFU, como una institución progresista, que marca la pauta en investigación, promoción y creación de empresas, proyección social e identidad cultural. Su nombre rinde tributo a esta tierra y al legado cultural del “Ciec” (Gran Señor), paradigma de liderazgo de la cultura Moche que con su trabajo se convirtió en una de las más grandes de la antigüedad. Esta universidad propone nuevos paradigmas, esquemas y estrategias para hacer un mejor trabajo en beneficio de la comunidad. Trabajo que le otorgó en tiempo récord su Autorización Definitiva de Funcionamiento y Plena Autonomía, con Resolución N° 104-2005-CONAFU del 29 de marzo del 2005.

En su compromiso con elevar la calidad de vida de la población lambayecana, la Universidad Señor de Sipán, apuesta por mejorar el nivel cultural, científico y desarrollar una conciencia crítica que ayude a mejorar nuestra realidad, prestando servicios profesionales gratuitos, de asesoría y asistencia técnica, en diversas zonas e instituciones de la región, como parte de su metodología de Aprendizaje Servicio. Actualmente la alta dirección de la USS está conformada de la siguiente manera: Dra. Rosa Núñez Campos, Presidenta de la Junta General de Accionistas; Dr. Roger Pingo Jara, Rector; Lic. Kelly Acuña Núñez, Gerente General, Mg. Eliana Barturén Mondragón, Secretaria General.

Siempre a la vanguardia, atendiendo las necesidades y requerimientos de la población y del mundo globalizado, la USS cuenta con diecinueve carreras profesionales: Administración, Arquitectura, Contabilidad, Ciencias de la Comunicación, Derecho, Diseño Gráfico Empresarial, Enfermería, Estomatología, Ingeniería Civil, Ing. Económica, Industrial, Ing. Mecánica Eléctrica, Ing. de Sistemas, Ing. Agroindustrial y Comercio Exterior, Negocios Internacionales, Psicología, Turismo y Negocios, Medicina Humana y Trabajo Social, y una segunda especialidad en Administración Pública.

La universidad señor de sipan tiene como visión "Al 2021 ser reconocida internacionalmente por su calidad académica en la formación de profesionales competitivos, con visión empresarial que aportan al desarrollo de la sociedad". Así mismo su misión está orientada en "formar profesionales competitivos para el mundo, en base a la investigación, la extensión universitaria y la gestión de la calidad, haciendo uso de las tecnologías y promoviendo el emprendedorismo, para contribuir al desarrollo sostenible de la sociedad". Esta casa de estudios superiores se rige por los siguientes principios:

- Cultivar y ejercer la autonomía universitaria de acuerdo con la constitución política del Perú, las leyes de la república, adoptando su propio sistema de organización y gobierno tanto académico como administrativo.
- Buscar constantemente la calidad académica universitaria a través de acciones permanentes de evaluación y acreditación universitaria, de sus programas e institución.
- Buscar la verdad, la afirmación de los valores éticos y profesionales, y el servicio a la comunidad para su perfeccionamiento y desarrollo.
- Promover el pluralismo, tolerancia, diálogo intercultural, inclusión y la libertad de pensamiento, de crítica, de expresión y de cátedra, con lealtad a los principios constitucionales, la democracia institucional y a los fines propios de la universidad.
- Rechazar toda forma de violencia, intolerancia, discriminación y dependencia, fomentando la meritocracia.
- Promover el espíritu crítico y de investigación, la creatividad e innovación entre los miembros de la comunidad que la conforman.
- Pertinencia de la enseñanza e investigación con la realidad social y el desarrollo del país.

Todos estos elementos que configuran la experiencia educativa están influidos por valores como son libertad académica, excelencia, humanismo, pluralismo, tolerancia, Respeto, responsabilidad social, cooperación, conducta ética, liderazgo, trabajo en equipo, proactividad e identidad cultural.

Una de las escuelas de la universidad señor de sipan y en donde se desarrolló el siguiente proyecto de investigación es la Escuela de Psicología, la misma que para abril del año 2000, convocó a su primer semestre lectivo con un aula de primer ciclo. Al inicio bajo

la dirección de Coordinadores de la carrera, en primer lugar el Mg. Manuel Vera Vélchez, le sigue el Mg. Oscar Vela Miranda, período en el que se desarrollaron significativamente actividades de extensión universitaria. Posteriormente asume la coordinación el Mg. Raúl Paredes Fernández durante el año 2002, la Mg. Emilia Urbina Ganvini lo hace hasta el 2004 dejándole la posta al Mg. Juan Quijano Pacheco, quien luego es designado Decano de la Facultad de Humanidades, donde se encuentra adscrita la Escuela de Psicología. El Mg. Nicolás Valle Palomino es el siguiente Director de Escuela de Psicología y a fines del 2007 asume el Decanato de la Facultad de Humanidades. Entre febrero y junio del 2008 asume la Dirección de Escuela la Mg. Blanca Rojas Jiménez, período en el cual se desarrolla el I Congreso de Psicoterapia Internacional y Nacional. La Ps. Patricia Becerra Escate, desde julio del 2008, es quien dirige el desarrollo académico-administrativo de la misma.

El estudio del perfil y currículo de la Escuela recae en responsabilidad de la Facultad de Humanidades, trabajo que convocó no sólo una exhaustiva revisión de otros planes de escuelas o facultades pares, sino sobre todo un intenso análisis contextual. Los avances fueron consensuados con un selecto grupo de docentes que trabajaban en la Escuela de Psicología, hasta lograr finalmente un perfil del psicólogo “deseado” y a continuación todo un plan académico coherente traducido en un documento base y guía: Currículo de la Escuela de Psicología. El Currículo de la Escuela de Psicología fue aprobado por resolución de Directorio No 180-2005 /USS de fecha 26 de diciembre del 2005. Para mediados del 2005, la primera promoción se constituyó en nuestros primeros egresados y nuestra mejor carta de presentación ante la sociedad.

En casi diez años y con una población de casi 900 alumnos en los XI ciclos de formación, la Escuela ha posicionado su liderazgo en la Región. Tiene la más importante presencia de internos de psicología ubicados en aproximadamente 200 centros de internado como Instituciones Educativas (109) y otros como centros de salud, empresas etc.

Como todas las universidades peruanas, la universidad señor de sipan presenta una serie de características propias que suponen un obstáculo para el logro de sus objetivos estratégicos. Una clasificación de los principales puntos débiles de la Universidad es el deficiente proceso de selección de docentes que cumplan con un perfil integral que no ayudan

al proceso de enseñanza aprendizaje; una deficiente relación universidad - empresa – egresados, que dificulta la identificación de nuestros egresados con la universidad y las sinergias con las empresas del entorno. Falta políticas de apoyen a las investigaciones, etc. Así mismo enfrenta una problemática que, aunque común, se manifiesta en distintos grados y bajo distintas formas. No obstante, de manera simplificada podría decirse que esos problemas son la desaceleración económica nacional que afecta los ingresos de los padres de familia, teniendo en cuenta que los estudiantes son de los estratos sociales b y c; profesores poco preparados y desmotivados; bajo rendimiento académico entre otros.

El problema más grave, y que se ha observado continuamente en educación superior es el del bajo desempeño académico de los alumnos en especial durante periodos de exámenes, lo que se refleja en el rendimiento académico de los mismos. Debemos tener en cuenta además que este contiene varios significados para el alumnos: además del paso a un ciclo más avanzado de sus carrera, un rendimiento elevado implica una serie de privilegios, como exoneraciones de pagos, accesos de becas, además del reconocimiento de sus profesores y compañeros; generando así la necesidad de alcanzar y mantener un rendimiento elevado en las diferentes asignaturas.

Según Bauseda (1995), la mayoría de estudiantes experimentan una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación no sólo repercute negativamente en el rendimiento ante los exámenes, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos ante este tipo de situaciones. Así, antes o durante los exámenes, el alumno con ansiedad, comienza a padecer trastornos físicos muy diversos como insomnio, sudoración de manos, bloqueos, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, etc. Por ello la presente investigación estuvo dirigida a determinar los efectos de la Técnica de Liberación Emocional, EFT para disminuir el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes, dado que la ansiedad ante los exámenes no sólo afecta al rendimiento académico como pensamos, sino que también afecta a la salud y a la autoestima de las personas que la padecen; por ello la finalidad de este estudio es contar con una herramienta de intervención válida y confiable para todos los estudiantes que padecen ansiedad ante los exámenes.

1.2. EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y TENDENCIAL.

Como hemos indicado anteriormente, la ansiedad es una de las emociones más universales que acompaña al hombre en el transcurrir de su vida. Miguel-Tobal (1990) la define como “una respuesta emocional paradigmática”. A su estudio, desde los primeros años del siglo XX, se han dedicado extensas monografías, tomando como punto de partida teorías provenientes de distintas escuelas psicológicas que, a su vez, han permitido el desarrollo de nuevos enfoques teóricos y la investigación empírica de repercusión en otros ámbitos de la Psicología.

Sus orígenes filogenéticos se remontan a los del propio reino animal, y los filósofos y pensadores han escrito largo y tendido sobre la importancia capital de la ansiedad para la vida y la experiencia humana. La experiencia de la ansiedad es ubicua y universal, y trasciende épocas y culturas (Stein & Hollander, 2002).

Pero la ansiedad es también un tema de gran actualidad. Hoy día, los trastornos de ansiedad constituyen el problema psicopatológico de mayor prevalencia en los países de nuestro entorno. Aunque la investigación sobre las causas de estos trastornos y sobre sus tratamientos efectivos ha sido abundante a lo largo del siglo veinte, todavía se desconocen muchos aspectos relevantes para la práctica clínica relativos a la psicopatología específica de cada trastorno, a los indicadores de adherencia al tratamiento, o a la elección del tratamiento más efectivo para cada tipo de trastorno y para cada paciente. Tal vez el problema central en el abordaje clínico de los trastornos de ansiedad sea el encontrar un modelo teórico comprehensivo y una metodología de investigación rigurosa que permita conectar el estudio de la ansiedad patológica con el estudio experimental de los procesos emocionales y afectivos normales. Sin duda, los avances en la investigación reciente sobre la emoción, fundamentalmente desde las perspectivas psicobiológica y psicofisiológica, están abriendo nuevas vías de comprensión de los mecanismos que subyacen a los procesos emocionales normales y patológicos, incluyendo los trastornos de ansiedad, necesarios para orientar las intervenciones clínicas (Birbaumer & Öhman, 1993; Bradley, 2000; Davis, 1997; Lang, 1995; LeDoux, 1996; Öhman, 1993a).

Desde el punto de vista histórico, Mc Reynolds señala que el concepto de ansiedad tiene su aparición en el periodo helenístico griego (Mc Reynolds, 1977). En 1747 es ya utilizado como término técnico por un autor desconocido en su obra *Exploración sobre el origen de los apetitos y afectos humanos*. En 1844 aparece el concepto de angustia, de Kierkegaard. Desde su punto de vista, la ansiedad puede ser concebida como la autoconciencia de la posibilidad de libertad. Su visión filosófica-existencialista ha influido posteriormente en psicólogos de orientación humanística como May y Rogers. Finalmente, Freud publica en 1926 *Inhibición, síntoma y ansiedad*, quedando así definitivamente incorporado el término a la Psicología.

A partir de los años veinte se desarrollan dos líneas teóricas divergentes: por un lado, Freud desarrolla un concepto de ansiedad basado en impulsos y vivencias internas del sujeto. La ansiedad sería así concebida como un proceso en el que el ego está oprimido o amenazado por grandes cantidades de excitación no controlada; posteriormente lleva a cabo una segunda formulación en la que la ansiedad es entendida como una respuesta interna que sirve de señal, que alerta al individuo de la inminencia de algún peligro. Las teorías de Freud han tenido un gran impacto y fueron seguidas por numerosos autores agrupados bajo la denominación común de Neofreudianos. Por otro lado, Watson y el Conductismo Clásico parten de una concepción ambientalista, utilizando preferentemente los términos miedo y temor en lugar de ansiedad. Así, el miedo sería concebido como una respuesta conductual y fisiológica a una estimulación o situación externa al sujeto. Este enfoque se apoya en las teorías del aprendizaje. Los componentes fisiológicos y conductuales se estudian unitariamente, y se postula una relación causal entre ellos.

En la década de los veinte se realizan los primeros intentos de explicar la ansiedad como una respuesta condicionada. Watson y Rainer, condicionaron una respuesta de ansiedad en un niño, demostrando que los miedos estaban específicamente relacionados con las historias individuales de aprendizaje (Watson & Rayner, 1920). Gracias al conductismo, la ansiedad pasa al ámbito experimental, enriqueciéndose con las aportaciones de las teorías fisiológicas, motivacionales y los nuevos hallazgos en el campo del aprendizaje.

Hull desarrolla una de las primeras teorías del aprendizaje, e influye decisivamente sobre autores como Mowrer, Dollard y Miller, entre otros. Según Hull, la ansiedad sería como un “drive” motivacional responsable de la capacidad del sujeto para emitir respuesta ante una estimulación determinada (Hull, 1920, 1943, 1952). Por otro lado, Mowrer (1939) establece que la ansiedad es una conducta aprendida por medio del condicionamiento clásico. Más adelante (Mowrer, 1950, 1960), añade un segundo componente, el condicionamiento instrumental. Según Mowrer, ambos componentes son necesarios en la conducta de evitación; el componente de condicionamiento clásico responderá de la motivación de la evitación basándose en la contigüidad Estímulo condicionado Estímulo incondicionado (EC-EI), y el componente instrumental explicará el refuerzo de las respuestas motoras de evitación basándose en la reducción del impulso. Finalmente, con Dollard y Miller el fenómeno de la ansiedad empieza a ser tratado experimentalmente en el contexto de laboratorio (Dollard & Miller, 1950).

Son muchos los autores que han estudiado la ansiedad siguiendo los principios del condicionamiento clásico o del instrumental. Entre los primeros se encuentran Liddell, Grant y Cook, y entre los segundos Masserman, Cain, Maier y Wolpe. Este enfoque ha contribuido a un gran avance en el estudio de la ansiedad al considerarla como una respuesta emocional transitoria, evaluable en función de sus antecedentes (Estímulos) y consecuentes (Respuesta). Sin embargo, no ha prestado atención a los elementos cognitivos que intervienen en su adquisición, mantenimiento y extinción.

Es a partir de los años sesenta cuando empiezan a introducirse variables cognitivas en lo que se ha venido a llamar Enfoque Cognitivo-Conductual. Con este enfoque se modifica el concepto de ansiedad para darle una significación cognitiva. También se modifica la concepción unitaria de la ansiedad, siendo cada vez más aceptada la idea de la ansiedad como un triple sistema de respuesta, según el cual la ansiedad se manifiesta tanto a nivel conductual o motor como a nivel cognitivo y fisiológico. Esta teoría, propuesta inicialmente por Lang (1968), es conocida como Teoría tridimensional de la ansiedad y ha traído consigo el que se comience a estudiar la ansiedad como un fenómeno complejo, centrándose en sus tres componentes (cognitivo, fisiológico y motor) ligados a situaciones específicas.

En el próximo apartado veremos con más detalle esta teoría dadas las implicaciones tanto teóricas como prácticas que ha tenido dentro del campo de la ansiedad.

Una perspectiva diferente en el estudio de la ansiedad es la derivada de la investigación sobre los rasgos de la personalidad. El concepto de ansiedad ha ido evolucionando, desde un primer enfoque basado en los rasgos hasta las actuales teorías interactivas, pasando por las teorías situacionistas. Según las teorías de rasgos, la ansiedad es la tendencia a reaccionar de forma ansiosa con una cierta independencia de la situación en que se encuentra el sujeto. El primer intento de formular una teoría de rasgo-estado de ansiedad fue realizado por Cattell y Scheier (1961) y tuvo posteriormente una gran repercusión en autores como Spielberger. Por otro lado, para los teóricos situacionistas (Mischel, 1968), la aparición de respuestas de ansiedad dependería principalmente de las condiciones de la situación, más que de las características personales del sujeto. No obstante, en respuesta tanto a las teorías de rasgos como a las teorías situacionistas, actualmente se tiende más a las teorías interactivas que explican la ansiedad en función de las condiciones de la situación, las características personales y, principalmente, de la interacción situación-persona.

Finalmente, queda señalar una serie de teorías, agrupadas bajo el nombre de humanistas, que si bien tienen un mayor carácter filosófico que científico, no por ello han dejado de tener cierto impacto en el ámbito clínico. La característica común a todas ellas es que consideran la ansiedad como resultado de la percepción de un peligro por parte del organismo.

El primer problema con que nos encontramos a la hora de referirnos a la ansiedad se debe a las múltiples formas en que ésta ha sido entendida. Así, la ansiedad ha sido estudiada como reacción emocional, respuesta o patrón de respuestas, rasgo de personalidad, estado, síntoma, síndrome y experiencia interna. Por otro lado, existe una gran ambigüedad en el propio término, ya que hay otros muchos que han sido utilizados como equivalentes para designar el mismo fenómeno (Ansorena, Cobo, & Romero, 1983; Bermúdez & Luna, 1980). Entre los más habituales se encuentran los siguientes: angustia, estrés, temor, miedo, amenaza, frustración, tensión, neurosis experimental, arousal. Sin embargo, a pesar de la diversidad, en los últimos años se está produciendo un acercamiento entre las distintas posiciones. Una visión de esta situación queda reflejada en las palabras de Borkovec, Weerts

y Bernstein (1977): “el resultado más evidente de cincuenta años de teorización e investigación centrados en la ansiedad es el habernos dado cuenta de que la definición o concepción de la ansiedad como cosa unitaria (ya sea un estado emocional, un rasgo psicológico o una causa subyacente que explica la conducta de un sujeto) es ineficaz e inapropiada”.

De hecho, durante mucho tiempo, la ansiedad ha sido considerada como un fenómeno unitario o unidimensional. Sin embargo, el concepto ha ido cambiando a lo largo de los años y actualmente, la ansiedad entendida como respuesta emocional, tiende a ser concebida como un patrón de respuesta múltiple donde interactúan tres sistemas de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor. Este modelo tridimensional de entender la ansiedad ha tenido importantes repercusiones en la evaluación y tratamiento de los trastornos de ansiedad, y concibe las medidas psicofisiológicas como una herramienta fundamental en el proceso y en el avance de la ciencia.

Hoy, Vivimos en una época de grandes cambios, con ritmos de vida enormemente acelerados, mayor demanda de competencia y especialización. Este entorno exige a los estudiantes mayor grado de autonomía, flexibilidad, capacidad de iniciativa, seguridad en sí mismo y capacidad para moldearse a situaciones nuevas. Es así que el campo de la Psicología Educativa apertura un amplio y exquisito conocimiento de las variables que interfieren en el proceso de enseñanza aprendizaje. La experiencia profesional, permite reconocer que las dificultades familiares, el poco conocimiento de las materias, el uso impropio de estrategias de aprendizaje, o la exacerbada ansiedad que puede generar una situación de examen o exposición, son solo algunas de las tantas variables que pueden contribuir al éxito o fracaso académico.

Por otro lado, la educación en todos sus niveles trae consigo sus propias exigencias. En el ámbito universitario, la competitividad es aún mucho más evidente. Los alumnos continuamente buscan su crecimiento intelectual, y cada quien se ajusta a los requerimientos que les demanda su carrera profesional, es por eso que este ingreso a la vida universitaria se caracteriza porque el alumno experimenta diferentes cambios y como tal incluye diversas situaciones de índole novedosa que deberá abordar aún sin contar con las herramientas apropiadas para sobrellevarlas (Martín Monzón, 2007). Diferentes problemáticas , propias

del sistema académico, como son la enseñanza, el régimen de evaluación, la exigencia académica, los docentes y situaciones personales del estudiante, que tienen que ver con la personalidad de cada individuo, como el grado de inseguridad, los niveles de ansiedad, la capacidad intelectual, las estrategias y estilos de afrontamiento del estrés, y la educación previa son algunas de las muchas dificultades con las que el alumno se enfrenta en el ámbito académico las mismas que repercuten en el momento de dar cuenta de lo aprendido; frente a una situación de examen.

Piemontesi et al. (2008), la conciben como un proceso compuesto de cuatro fases: Anticipatoria, período de advertencia; Confrontación, realización del examen; Fase de espera, período post-examen; y, Resultados, una vez que las notas ya han sido presentadas.

La instancia evaluativa es por sí misma una situación generadora de ansiedad ya que la misma implica la evaluación de aptitudes y conocimientos adquiridos. Estar inserto en tal circunstancia implica la preocupación por el posible fracaso en la tarea y acarrea posibles consecuencias negativas para la autoestima (Gutiérrez Calvo & Averó, 1995).

La ansiedad ante los exámenes produce además en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden inhibir la ejecución de los estudiantes de acuerdo con su potencial académico (Onyeizogbo, 2010).

El miedo a los exámenes no es un miedo irracional; no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero, como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados, cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Según Rosario et. Al. (2008), la ansiedad ante los exámenes es un comportamiento muy frecuente, sobre todo entre la población estudiantil que afronta una presión social muy centrada en la obtención de un gran éxito académico.

Asimismo, Conde (2004) afirma que los alumnos al ser evaluados se sienten amenazados, por lo que pueden llegar a padecer ansiedad perjudicial. Esta elevada activación constituye un grave problema, no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen, sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre el rendimiento, reduciendo la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuye la atención, la concentración y

la retención, dificultando el recuerdo y por lo tanto el rendimiento también en el examen; además puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos reflejando fuertes cambios somáticos, una pérdida de control sobre la conducta normal e incluso la autoestima de las personas que la padecen.

Esto nos hace plantearnos la necesidad acercarse a la realidad de los jóvenes universitarios desde la perspectiva de su salud mental (Pérez et al., 2011). Por ello, en concreto, nos proponemos evaluar el efecto de la Técnica de Liberación Emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo, con la finalidad de identificar la presencia de ansiedad en los estudiantes y ofrecer una propuesta de intervención autoaplicada para todos los estudiantes que la padecen.

1.3. CARACTERÍSTICAS

La ansiedad es uno de los rasgos conductuales que suelen padecer normalmente los alumnos en épocas de examen. Es una reacción normal porque la sufrimos con naturalidad cuando nos sentimos evaluados, puesto que la connotación de “juicio” que tiene toda evaluación hace que las personas que han de someterse a ella no suelen estar cómodas. Se puede poner en duda los conocimientos o las habilidades de un individuo y esto no se asume fácilmente, sobre todo si se espera un resultado negativo y se anticipan las consecuencias también negativas que se derivaran de tal resultado. Entonces el examen es vivido antes, durante o después como una amenaza, algo insuperable, peligroso y con una importancia exagerada.

Esta ansiedad cumple fines positivos y adaptativos pues nos permiten estar alerta y concentrar nuestra energía para el cumplimiento de una meta. Sin embargo, la tensión provocada por los exámenes puede llegar a jugar una mala pasada a los estudiantes trayendo consigo reacciones que son características de la ansiedad.

Siguiendo la teoría del triple sistema de respuesta compuesto por tres componentes: cognitivo, fisiológico y motor, ligados cada uno de ellos, a situaciones específicas y definidas. El estado de ansiedad, según Tobal (1996). Se caracteriza por:

Manifestaciones o síntomas cognitivos. Este grupo de síntomas se refiere a pensamientos, ideas e imágenes de tipo subjetivo que influyen sobre las funciones superiores originando sentimientos de preocupación, miedo, temor, inseguridad y aprensión; pensamientos negativos de inferioridad o incapacidad; dificultad para concentrarse; sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el entorno; dificultad para pensar con claridad y para anticiparse a situaciones de peligro o amenaza.

Manifestaciones o síntomas fisiológicos. La activación de distintos sistemas orgánicos va a provocar los siguientes síntomas: cardiovasculares (palpitaciones, aceleración del pulso, incremento de la tensión arterial y accesos de calor); respiratorios (sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial y opresión torácica); genitourinarios (micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia); neuromusculares (tensión muscular, temblores, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva); neurovegetativos (sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo, lipotimia).

Manifestaciones o síntomas motores. Estos síntomas, observables en el comportamiento, son consecuencia de la actividad subjetiva y fisiológica. Entre ellos, cabe señalar: hiperactividad, movimientos repetitivos, tartamudeo, dificultad en la expresión verbal, paralización motora, movimientos torpes y desorganizados y conductas de evitación.

Por tal motivo es importante desarrollar estrategias que permitan al estudiante contrarlar sus emociones y afrontar los problemas universitarios que se presenten, dichas estrategias permitirán desarrollar al máximo nuestras capacidades e incrementar el rendimiento académico. De tal modo que resulte benéfico implementar técnicas de manejo de la ansiedad que se vean plasmadas en el desempeño académico del estudiante. Es así que se hace análisis de cómo puede influir la Técnica de Liberación Emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes y nos lleva a plantear el Problema de Investigación de la siguiente manera: ¿Cuál es el efecto de la Técnica de Liberación Emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad particular de Chiclayo?

1.4. METODOLOGÍA

El presente estudio tiene como objetivo general determinar el efecto de la Técnica de Liberación Emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo. Siendo los objetivos específicos conocer el nivel de ansiedad ante los exámenes, antes y después de la aplicación de la Técnica EFT y Conocer si la aplicación de esta Técnica, EFT; disminuye el nivel de ansiedad ante los exámenes.

Es de tipo experimental, pues manipula deliberadamente, una variable independiente para observar su efecto y relación con una variable dependiente según menciona Hernández, Fernández y Baptista (2014).

Conjuntamente se utilizó el método hipotético - deductivo, comprobando hipótesis según los resultados obtenidos, para luego arribar a conclusiones (Pascual, Frías y García, 1996).

El diseño de investigación es Experimental de tipo puro, con pre y post prueba y un grupo control (Hernández et al. 2014), donde el esquema es el siguiente:

RG1	O1	X	O2
RG2	O3	---	O4

Donde:

RG1	=	Grupo experimental (aleatoriamente)
RG2	=	Grupo de control (aleatoriamente)
O1 y O3	=	Pre prueba
O2 Y O4	=	Post prueba (recurrente; después 30 días)
X	=	Tratamiento (técnica EFT)
---	=	Ausencia de Tratamiento.

La población para esta investigación comprendió la participación de 63 estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo, de la que se obtuvo una muestra de 28 estudiantes quienes cumplieron los criterios de inclusión. La muestra es de tipo no probabilística, pues responde a una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema (Hernández et al. 2014). Es importante mencionar que, en general, las investigaciones experimentales utilizan muestras no probabilísticas, por la dificultad de evaluar grupos con muchos participantes. En este sentido, la validez externa se consolida a través de la repetición o reproducción del estudio experimental. (Hernández et al. 2014).

Dentro de los criterios de inclusión utilizados para este estudio encontramos los siguientes deben ser solo estudiantes del primer ciclo de la escuela de psicología, tener una edad: entre 16-27 años, pueden ser varones y/o mujeres, deben además haber firmado el consentimiento informado y por ultimo haber obtenido un puntaje alto o superior en el cuestionario de ansiedad ante exámenes – CAEX. Siendo los criterios de exclusión: que el estudiante sea otras escuelas profesionales y que este siguiendo un tratamiento durante el desarrollo de la investigación.

Para la asignación de participantes a los grupos control y experimental Se aplicó el Cuestionario de ansiedad ante exámenes – CAEX a todos los alumnos del primer ciclo de psicología con un total de 63 alumnos. Una vez evaluados, se procedió a calificar dicha escala, obteniendo un total de 28 alumnos con nivel de ansiedad alto y superior; además de haber cumplido con los criterios de selección de la muestra.

Posteriormente para asignar el número de participantes al grupo control y experimental, se realizó la técnica de asignación aleatoria o al azar, (Hernández et al. 2014). Logrando así conformar el grupo experimental con 14 participantes y el grupo control con 14 participantes.

La recolección de datos se realizó mediante el Cuestionario de ansiedad ante exámenes - CAEX (Valero, 1999). Cuyo autor es Luis Valero Aguayo, esta prueba se puede administrar de forma individual y colectiva y evalúa ansiedad ante los exámenes, el rango de edades de su aplicación es de 15 años a más, fue creada en Madrid, España en el año 1999.

El cuestionario fue elaborado específicamente para recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes. De esta forma, este instrumento más que centrarse en los aspectos de personalidad o de rasgos de ansiedad como constructo, se refiere a la descripción de las características comportamentales del problema.

Consta de 50 ítems descriptivos de esas respuestas o situaciones. De manera global, como cuatro factores de contenido, la escala tendría unos ítems referidos: (1) a las respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes, (2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento, y (4) las situaciones o tipos de exámenes más frecuentes. Como escala de valoración se utilizó una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante informase sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurrían a él personalmente (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo suele ocurrirme, 4, muchas veces, 5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso).

El instrumento fue validado en España la primera versión se validó por valides de contenido a través de criterio de expertos. (Valero, 1999). En la ciudad de Chiclayo se realizó la validación del cuestionario por criterio de 3 expertos que certifican la validez de la misma además es válido por que los coeficientes de correlación ítem total son superiores a 0.30 ($r > 0.30$). (Díaz & Lozada, 2014). La confiabilidad habla que en España la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha, es bastante elevada para el cuestionario en cuanto a las puntuaciones de ansiedad (Alpha=0.9230) (Valero, 1999). En Chiclayo presenta una consistencia interna alfa .95 (Díaz & Lozada, 2014).

Para el tratamiento de los datos se utilizó la estadística descriptiva, que nos permitió identificar la medida de tendencia central (media) y la medida de dispersión (desviación típica y coeficiente de variabilidad). También se usó la estadística inferencial, que nos llevó a demostrar la efectividad del tratamiento. Todo lo anterior, gracias al software estadístico SPSS versión 21. Se elaboraron tablas porcentuales tanto para el pre y post test del grupo control y grupo experimental.

Para demostrar la hipótesis, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, usada cuando la muestra es menor a 30 sujetos. El valor de la prueba anteriormente mencionada no fue significativa ($p > 0.05$), lo que indicó que los puntajes logrados tendieron a una distribución normal, lo que llevó a utilizar la estadística paramétrica o inferencial (prueba de t de student para muestras independientes) para dos grupos independientes (grupo control y grupo experimental).

En el presente trabajo de investigación se realizó un análisis cuantitativo de la información; es decir, para probar las hipótesis, se implementó un proceso secuencial que utiliza la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico, lo que permitió establecer una relación entre la ansiedad ante exámenes y lo planteado en el marco teórico.

La técnica utilizada fue la psicométrica, en la que un instrumento constituye esencialmente una medida objetiva y tipificada de una muestra de comportamiento (Anastasi, A. y Urbina, S., 1998). El instrumento utilizado fue Cuestionario de ansiedad ante exámenes – CAEX (Valero, 1999). Se realizaron tres aplicaciones del instrumento, antes y después y a los 30 días de haberse aplicado las Técnicas de Liberación Emocional, EFT.

La presente investigación se realizó en bases a los valores éticos y morales universales. Asimismo se consideró la guía elaborada por el Ministerio de Salud del Instituto Nacional de Salud, 2012, que muestra de forma plena y definitiva los estándares éticos y jurídicos de una buena investigación. Así como incorporar en su quehacer científico, valores y principios éticos básicos que subyacen en los procedimientos de una evaluación.

También se tomó en cuenta el código de ética del Psicólogo del Perú, en su capítulo XI, título: Actividades de investigación y artículo N° del 79 al 87. El procedimiento realizado fue el siguiente: se explicó la presencia e interés de la suscrita., se explicó el procedimiento de la técnica, se solicitó la autorización de la aplicación de la técnica, asumida la participación de las adolescentes, se entregó el consentimiento informado.

Para las variables de control se supervisó en todo momento el procedimiento de la técnica a fin de prevenir cualquier presencia de variables extrañas.

- Mismo ambiente de trabajo para todos las participantes (buenas condiciones)
- Aplicación de la técnica en el mismo día de atención.
- Infraestructura, mobiliario y accesorios cómodos (sillas, mesa, agua, etc.)
- Mismo procedimiento de trabajo.
- Investigadores formados en la técnica y bajo supervisión (instructor)
- No haber recibido algún tratamiento adicional durante la investigación
- No asistencia a charlas adicionales durante el tratamiento recibido
- No medicación en el momento de la aplicación de la técnica
- No recibe atenciones en el centro de investigación

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Sezgin y Özcan (2004). El Efecto de la Relajación Muscular Progresiva (PMR) y las Técnicas de Liberación Emocional (EFT-Emotional Freedom Techniques) sobre la Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes de Instituto: Una Prueba Aleatoria Controlada. En este se investiga los efectos de las Técnicas de Liberación Emocional (EFT) y la Relajación Muscular Progresiva (PMR) sobre la ansiedad ante los exámenes. Un grupo de 312 estudiantes de instituto fueron evaluados utilizando el Test Anxiety Inventory (TAI), Inventario de Ansiedad ante los Exámenes, el cual contiene sub-escalas de Preocupación y Emocionalidad. Puntuaciones para 70 estudiantes demostraron altos niveles de ansiedad ante los exámenes; estos estudiantes se agruparon de manera aleatoria en grupos de control y experimental. Durante una sola sesión de tratamiento, el grupo control recibió instrucciones sobre la PMR y el grupo experimental las recibieron sobre EFT, las cuales siguieron en casa como tratamiento de auto-ayuda. Una reducción estadística significativa ocurrió en la puntuación de ansiedad ante los exámenes tanto en el grupo experimental como en el grupo control. El grupo de EFT obtuvo una reducción más significativa que el grupo PMR ($p < ,05$). Las puntuaciones del grupo EFT eran menores en las sub-escalas de Emocionalidad y Preocupación ($p < ,05$). Ambos grupos obtuvieron una puntuación más elevada en los exámenes después del tratamiento.

Bazán y Carrillo (2008), en su investigación: Efectividad de EFT sobre el trauma psicológico en víctimas de maltrato del Hogar San José - Trujillo, halló que la EFT reduce significativamente y/o elimina la percepción del malestar emocional asociado a experiencias traumáticas de maltrato en los niños intervenidos. También (EFT) produce alivio significativo y/o total de los síntomas de Intrusión y de evitación asociados a experiencias traumáticas de maltrato. La aplicación de la Técnica de Libertad Emocional produce efectos rápidos de alivio significativo del malestar emocional asociado a eventos traumáticos de maltrato. Por último los efectos de alivio significativo del malestar emocional, tras la aplicación de la técnica, se mantienen en el tiempo.

Leyva (2009), en “Efectos de las Técnicas de Liberación Emocional EFT© en los síntomas evitativos e intrusivos generados por el Impacto del Terremoto en Bomberos del Distrito de Pisco”, investigación cuasi-experimental, explora los efectos de la EFT en la disminución de los síntomas evitativos e intrusivos, utilizando la medición de estos síntomas a través de la Escala de Eventos (Horowitz, 1979). En los resultados obtenidos de la investigación se concluye que la EFT sí produce efectos relacionados a mitigar significativamente la sintomatología ocasionada por el impacto de eventos. Igualmente se registró una reducción significativa en los síntomas intrusivos ocasionados por el impacto de eventos, es decir la reducción de pensamientos e imágenes sobrevenidas espontáneamente y de forma recurrente, remordimiento u oleadas de sentimientos y conductas repetitivas. En el estudio también se concluye que la EFT produce una reducción significativa de los síntomas evitativos ocasionados por el impacto de eventos, es decir, la constricción ideacional, negación de significados y consecuencia de tal acontecimiento, sensación de bloqueo, inhibición conductual o actividades contra fóbicas, así como conciencia de insensibilidad emocional. Enfatiza que con tan solo una sesión terapéutica con EFT sobre el evento traumático, se observó cambios significativos en la reducción de los síntomas evitativos e intrusivos.

Church (2009). El tratamiento del trauma de combate en veteranos usando EFT (Técnicas de Liberación Emocional): En este estudio, se tuvo una muestra de 11 veteranos que clasificaban para el diagnóstico de trastorno de estrés postraumático. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron el SA-45 y el PCL-M en pre y post test, 30 días antes e inmediatamente después del tratamiento. Los participantes fueron tratados con EFT durante 5 días, y arrojaron resultados altamente significativos en las puntuaciones del SA-45 y del PCL-M. Se realizó una evaluación de seguimiento a los 30 y 90 días, encontrando que los resultados se mantenían. Más adelante, un año después, se realizó una nueva evaluación de seguimiento, encontrando que en 7 de los participantes se mantenían las mejoras. En resumen, después del tratamiento de EFT, luego de aplicar los instrumentos mencionados, los participantes no lograron puntajes para calificar en el trastorno de estrés postraumático, previamente evaluado.

Baker y Siegel (2010). En su investigación las técnicas de liberación emocional (EFT) para reducir los miedos intensos: réplica parcial y extendida del estudio realizado por Wells, Polglase, Andrews, Carrington & Baker (2003). En el presente estudio trabajó con 31 participantes (2 varones, 29 mujeres). El predominio de las mujeres es consistente con estudios anteriores en los miedos y fobias (Ost, 1987). Para tal efecto todos los participantes firmaron un formulario de consentimiento aprobado por la junta de revisión interna de la Universidad de Queens. Los participantes fueron asignados al azar a EFT (n = 11), entrevista de apoyo (n = 10), o de no tratamiento de control de ambiente (n = 10) condiciones. De estos 31 participantes, siete llenaron los seis criterios del DSM-IV para el diagnóstico de fobia específica en adultos y nueve atendieron cinco de los seis criterios del DSM-IV (de estos nueve, dos no consideraron su el temor como excesivo o irracional y siete no sentía que su temor interfirió con su vida). En cuanto a los resultados hallados fueron que los participantes con EFT mostraron sorprendente disminución en el miedo en el post-test para cada una de las cuatro medidas de miedo, mientras que los otros dos participantes de condición mostraron poco o ningún cambio, mientras que las otros dos condiciones mostraron una ligera disminución. En suma, los participantes con EFT mostraron sustancial mejora.

Nolte (2010), en su investigación: Efectos de la Técnica de Libertad Emocional en Síntomas Intrusivos y de Evitación víctimas de abuso sexual de una Institución Educativa Pública del distrito de Piura”, donde se empleó una población muestral conformada por 20 alumnas víctimas de abuso sexual; La muestra fue no probabilística o dirigida y se encontró lo siguiente: que las alumnas víctimas de abuso sexual pertenecientes a una Institución Educativa Publica del Distrito de Piura, presentan niveles moderados y severos de síntomas intrusivos y evitativos. EFT disminuye significativamente los síntomas intrusivos y evitativos en alumnas víctimas de abuso sexual. Con una sesión de EFT, se puede disminuir la sintomatología intrusiva y evitativa asociada al abuso sexual. En las pacientes víctimas de abuso sexual que no se les aplicó la Técnica EFT, los síntomas intrusivos y evitativos, se mantienen sin modificación, por último en las pacientes víctimas de abuso sexual a las que no se les aplicó la Técnica de Libertad Emocional, los síntomas intrusivos aumentaron significativamente.

De igual modo Swingle y otros (como se citó en Nolte 2010), en su estudio “Indicadores Neuropsicológicos del tratamiento de EFT en Estrés Post-Traumático”. Estudiaron los efectos que dos sesiones de EFT en nueve personas involucradas en accidentes viales y que habían reportado tener estrés traumático relacionado con los accidentes. La metodología consistió en aplicar una serie de pruebas psicológicas las cuales incluían el Inventario de Ansiedad de Beck. Posteriormente de haber sido estudiados en el laboratorio, los participantes recibieron dos sesiones de EFT. Luego a cada participante se le proporcionó un protocolo de tratamientos en casa para ser utilizados durante el resto de la investigación. Los colaboradores respondieron muy bien al tratamiento de EFT. Antes de ser tratados, su promedio de SUD estaba en 8.3 en cuanto pensaban en el accidente. Sin embargo, después del Segundo tratamiento, su rango de SUD en promedio ahora era de 2.5. Esta reducción de estrés subjetivamente percibida era estadísticamente significativa en el nivel $p < .01$, indicando una mejoría notoria en los rangos de angustia de estas víctimas de accidentes después de recibir el tratamiento de EFT. Los participantes fueron sometidos a una evaluación de seguimiento, entre 70 y 160 días después de su último tratamiento de EFT, evaluación tanto a nivel neuropsicológico y a través de los mismos cuestionarios aplicados antes de que recibieran el tratamiento de EFT, a modo de post test. El cambio que se registró fue muy significativo, indicando un cambio positivo en el nivel del estrés en el grupo.

Rojas, Aguijo y Ramírez (2011), Influencia la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico de los estudiantes de psicología general de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras de Tegucigalpa, Francisco Morazán. Esta investigación detalla la posible relación entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico. Se tomó una muestra de 130 alumnos de la asignatura de psicología general de la carrera de psicología de la UNAH, a esta se le aplicó el Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU), Los resultados se compararon con los promedios obtenidos en los exámenes de cada alumno. De los resultados podemos concluir que: Existe diferencias significativas entre ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico esto quiere decir que las personas con niveles altos de ansiedad ante los exámenes obtendrán un bajo rendimiento académico. Para finalizar podemos decir que encontramos diferencias significativas entre el género femenino y masculino observando que las mujeres presentan niveles altos de ansiedad que los hombres.

Church, Piña, Reátegui y Brooks (2012) en un estudio realizado a 16 adolescentes varones, entre 12 y 17 años de edad, que fueron víctimas de abuso físico y psicológico en el hogar, se les dividió aleatoriamente en dos grupos de estudio (grupo control y grupo experimental). Se les evaluó utilizando el malestar subjetivo (SUD), y el impacto de eventos de escala (IES), que mide componentes del trastorno de estrés postraumático, recuerdos intrusivos y síntomas de evitación. El grupo experimental fue tratado con una sola sesión de la EFT. Resultando eficaz en la reducción de estrés postraumático. Como medida de seguimiento, treinta días después, se les evaluó nuevamente obteniéndose como resultados que los integrantes del grupo experimental mejoraron hasta el punto de que todos no eran clínicos en la puntuación total, así como de las sub-escalas de síntomas intrusivos y de evitación. Se enfatiza la utilidad de una sola sesión de la EFT como una intervención rápida y eficaz para reducir el trauma psicológico de los menores.

Díaz y Lozada (2014), en su investigación Ansiedad ante examen de admisión en postulantes a una universidad estatal y privada de la ciudad de Chiclayo, 2014. A través de esta investigación se buscó determinar si existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante exámenes de admisión en postulantes a una universidad estatal y privada de Chiclayo, el presente estudio es de carácter no experimental y del diseño utilizado fue descriptivo comparativo, para la cual se aplicó el cuestionario de ansiedad ante exámenes CAEX de Luis Valero, validado en la ciudad de Chiclayo. La muestra estuvo conformada por un total de 1023 alumnos, 490 alumnos del centro preuniversitario privado y 533 del centro preuniversitario estatal. El software utilizado fue el SPSS 21.0 de Windows para examinar la frecuencia, porcentaje y para la contrastación de hipótesis se aplicó, la Chi cuadrada. Finalmente se puede observar que el valor de la Chi cuadrada ($p < 0.01$) es altamente significativo entre los centros de preparación, así mismo, se encontró que existe diferencia significativa entre las áreas (preocupación, situaciones, respuestas de evitación); por otro lado no existe diferencia significativa en el área de respuestas fisiológicas.

Ramal (2015), su investigación fue un estudio pre experimental con pre y post test y grupo control, cuyo programa tuvo como base la Técnica de Libertad Emocional. El cual constó de 10 sesiones, el grupo experimental y el grupo control se conformaron por 8 adolescentes cada uno, cuyas edades están comprendidas entre 12 y 14 años, que obtuvieron los niveles más elevados en la evaluación. La ansiedad social fue explorada con la Escala de Ansiedad Social en Adolescentes teniendo como indicadores: Miedo a la evaluación negativa, evitación y ansiedad social en nuevas situaciones, evitación y ansiedad social en general. En todos los indicadores mencionados anteriormente hallamos cambios altamente significativos en el grupo experimental y cambios no significativos en el grupo control entre el pre y post test.

Aguilar (2016), en su investigación Técnica de liberación emocional, EFT en el nivel de perturbación del trauma psicológico en las adolescentes de un albergue, tuvo como objetivo conocer la eficacia de las Técnicas de Liberación Emocional en la desensibilización del trauma psicológico. La presente investigación es de tipo experimental con la participación de 12 adolescentes. Se utilizó la escala de impacto de eventos para pre y post prueba. Y para la variable independiente, se aplicó la técnica de liberación emocional (EFT). Como resultados se encontraron que: Existen diferencias altamente significativas en el nivel de perturbación entre el grupo control y experimental ($t=5.664$, $p < .01$), evidenciándose que los resultados alcanzados en la post prueba del grupo experimental son menores que los alcanzados por el grupo control, lo que se comprueba notable eficacia de la Técnica de Liberación Emocional EFT al disminuir el nivel de perturbación del trauma psicológico. Así mismo se encontró existencia de diferencias altamente significativas en la presencia de los síntomas intrusivos y evitativos entre el grupo experimental y grupo control, en la post prueba respectivamente ($t=4.241$, $p < .01$) y ($t=3.114$, $p < .01$). En tal sentido se evidencia claramente que la Técnicas de Liberación Emocional EFT es eficiente como herramienta de tratamiento para los fines que fue planteada.

2.2. BASE CONCEPTUAL

2.2.1. Ansiedad.

2.2.1.1. Definición.

La ansiedad es un sistema de alerta y activación ante situaciones consideradas amenazantes, tiene la función de movilizarnos frente a dichas circunstancias, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Sin embargo, cuando sobrepasa determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales, o intelectuales.

Según la Real Academia Española, la palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, que significa aflicción, inquietud o zozobra de ánimos, así como agitación. Así mismo Spielberg (1978) señala que la ansiedad es un estado emocional displacentero, caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión o preocupación, y por activación del sistema nervioso autónomo. Por su parte, la Asociación Psiquiátrica Americana (1975) la define como aprensión, tensión o dificultad que surge por la anticipación de un peligro cuya fuente es desconocida. Por otro lado, Spielberger (1980) señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto.

Navas (1989) afirma que la ansiedad es un estado emocional, o sea, que es un compuesto o mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas. En el aspecto subjetivo, la ansiedad es un sentimiento o emoción única que es cualitativamente diferente de cualquiera de otros estados emocionales tales como tristeza, depresión, coraje o pesadumbre. Se caracteriza por varios grados de sentimientos de aprensión, temor, terror o nerviosismo. En el lado más objetivo o conductual, la ansiedad es indicada por una elevada actividad del sistema nervioso autónomo y por síntomas tales como palpitaciones cardíacas, sudoración, perturbaciones respiratorias, y tensión muscular.

Papalia, D. (1994) llega a definir la ansiedad como un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión surgidas de la anticipación de una amenaza, real o imaginaria. Los individuos reaccionan con grados de ansiedad variables, que dependen de su propia predisposición a padecer ansiedad y del tipo de amenaza a la que responden. La ansiedad se define como normal o neurótica, según que la reacción del individuo sea o no apropiada a la situación que la causó.

En el 2001, la DSM IV TR manifiesta que la ansiedad es la anticipación aprensiva de un futuro peligro o adversidad, acompañada por un sentimiento de disforia o síntomas somáticos de tensión. Indica además que el foco del peligro anticipado puede ser interno o externo.

Rojas, E. (2004). La ansiedad es una emoción de alarma que se experimenta como inquietud, desasosiego, temor indefinido, preocupación desbordante y miedo a perder el control. Señala que la ansiedad es siempre un estado de alerta del organismo, que produce un sentimiento indefinido de inseguridad. Por ello, asevera, la amenaza se sitúa en dos planos: el físico y el psíquico.

La ansiedad, nos permite estar alertas en niveles normales. Pero cuando estos exceden, hablamos ya de una patología que es preciso controlar. Vallejo (2006) afirma que es posible que existan diferencias cualitativas entre la ansiedad normal y la patológica. Pero enfatiza en que la ansiedad patológica queda definida por ser más corporal, desproporcionada al estímulo y persistente por encima de los límites adaptativos, ya que mantiene al sujeto en un estado de hiperactivación inadecuado que afecta el rendimiento, el funcionamiento psicosocial y la libertad personal.

2.2.1.2. Ansiedad ante los exámenes.

La ansiedad ante los exámenes se ha conceptualizado como un rasgo específico situacional, caracterizado por la predisposición a reaccionar con elevada ansiedad en contextos que se relacionan con el rendimiento (Gutierrez & Avero, 1995). Son respuestas de elevada preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión en situaciones de evaluación de aptitudes personales (Heredia et al, 2008).

Según el DSM IV-TR, dentro del Trastorno de Ansiedad Generalizada, dicho cuadro es caracterizado por la presencia de altos niveles de ansiedad y preocupación duradera ante gran cantidad de estímulos y situaciones. Apareciendo estados de preocupación constante, generadas por dificultades cotidianas que se perciben como incapaces de afrontar, peligrosas o amenazantes, tendiéndose a anticipar consecuencias catastróficas, manifestado por el alumnado como: no voy a aprobar el examen, se me queda la mente en blanco, y como consecuencia resulta difícil concentrarse en las tareas y actividades que realizan. Así mismo la clasificación internacional de enfermedades, décima versión (CIE 10) por su parte, ubica la Ansiedad ante los Exámenes, como parte de las Fobias Específicas, las cuales, son fobias restringidas a situaciones particulares. Pese a que la situación desencadenante sea muy definida y concreta, su presencia puede producir pánico como en la agorafobia y en las fobias sociales.

Spielberger (1980) afirma que en muchas personas, la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de que fallar en ella, puede interferir con el logro de metas importantes; o porque frente a una ejecución pobre, tienden a bajar su sentido de autovalía. Esta teoría también considera que el nivel de ansiedad es más alto durante los exámenes percibidos como difíciles, y que cualquier examen estricto somete a los alumnos a dos desventajas: la dificultad intrínseca de las preguntas y el posible nivel distorsionador de la ansiedad. Mientras que un incremento moderado en el nivel del estado de ansiedad, puede ser útil si motiva al estudiante a incrementar sus esfuerzos y enfocar su atención en el contenido del examen, un mayor incremento de la ansiedad puede producir también, resultados insatisfactorios.

Bauermeister (1989) señala que los exámenes son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas e interpretaciones individuales, como situaciones amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad, cuya intensidad es proporcional a la magnitud de la amenaza percibida por cada sujeto. Por ello, se sostiene que hay personas más propensas a la ansiedad en las situaciones de examen, siendo así, esa ansiedad ante el examen se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación.

Navas, (1989) es un hecho que la ansiedad, el temor y/o la ansiedad/temor, previa y durante las situaciones de examen, es una experiencia ampliamente difundida, lo cual se traduce muchas veces en consecuencias negativas, tales como pobres calificaciones, deserción y una inhabilidad general para lograr metas que de otra manera serian realísticamente alcanzables.

Navas, (1989) En la actualidad se aceptan dos componentes en la ansiedad producida por los exámenes: la preocupación y la emotividad. La preocupación se describe como los pensamientos acerca de las consecuencias del fracaso. La emotividad se refiere a las sensaciones desagradables y a las reacciones fisiológicas provocadas por la tensión del examen. Tanto la preocupación como la emotividad parecen contribuir a la reducción del rendimiento de los estudiantes muy ansiosos en las pruebas y en las tareas relacionadas con el aprendizaje: los pensamientos de preocupación distraen la atención del individuo y las reacciones emocionales intensas conducen a errores y causan una represión que obstruye la memoria. Respecto a esto último, reporta que se ha encontrado consistentemente que los niveles altos de ansiedad impiden y desorganizan la ejecución, por ejemplo, se pierde la concentración y se desatienden aspectos importantes de la tarea o examen

Hernández, Pozo y Polo (1994) definen la ansiedad ante los exámenes como un miedo intenso y persistente que se experimenta frente o ante la anticipación, de situaciones de evaluación dentro del ámbito educativo. Los autores señalan, que uno de los aspectos a tener en cuenta, es que esta ansiedad debe ser reconocida por la propia persona como excesiva o irracional, generar reacciones intensas que interfieren en la vida de la persona de manera significativa, y no aparecer como consecuencia de no haberse preparado o no haber estudiado suficiente.

Hodapp, Glazman, y Laux. (1995) definen a la ansiedad frente a los exámenes como un rasgo específico situacional, caracterizado por la predisposición a reaccionar con elevada ansiedad en contextos que se relacionan con el rendimiento. Como consecuencia de ello, un sujeto que presente este cuadro, puede verse seriamente perturbado en su bienestar psicológico así como, en su sistema fisiológico.

Actualmente la ansiedad evaluativa es concebida como una respuesta emocional originada en una situación en la que los individuos son valorados en aspectos sociales y/o profesionales. Estas circunstancias se caracterizan por suscitar temor, preocupación por fracasar, deficiente rendimiento en la tarea y pueden conllevar secuelas como baja autoestima, valoración social o la pérdida de beneficios esperados (Gutierrez Calvo & Averó, 1995).

Para el presente proyecto, se asumirá la definición propuesta por Hernández et al. (1994) quienes señalan que, la ansiedad ante los exámenes es el miedo intenso y persistente que se experimenta en situaciones de evaluación dentro del ámbito educativo.

2.2.1.3. Estructura de la ansiedad ante los exámenes

Valero (1999), refiere cuatro áreas que brindan indicadores de ansiedad ante los exámenes:

Preocupación: Valero (1999), es el aspecto cognitivo de la ansiedad ante los exámenes y está dado en los pensamientos, imágenes y preocupaciones de tipo cognitivo sobre el examen.

Respuestas fisiológicas: Valero (1999), son características fisiológicas o sensaciones físicas experimentadas en el momento de la aplicación de un examen o ante un agente generador de ansiedad.

Situación: Spielberger (1980), comprobó que en algunos sujetos la percepción de la situación de examen es vivenciada como potencialmente amenazante y causante de ansiedad ya que se relaciona con el hecho de que fallar en ella puede interferir con alcanzar metas importantes o porque frente a una ejecución pobre tiendan a bajar su sentido de auto valía. Considerando que el nivel del estado de ansiedad es más alto durante los exámenes percibidos como difíciles, que durante los fáciles, y que cualquier examen estricto somete a los alumnos a dos desventajas: la dificultad intrínseca de las preguntas y el posible nivel distorsionador de la ansiedad (citado por Valero, 1999).

Respuesta de evitación: Valero (1999), las respuestas de evitación son los comportamientos evasivos frente a la fuente generadora de ansiedad, para evitar exponerse a una situación de examen.

2.2.1.4. Síntomas.

Las personas con ansiedad ante los exámenes experimentan diversas manifestaciones, fisiológicas, motoras y cognitivas (Hernández et al. 1994).

A nivel fisiológico, estas manifestaciones se perciben en: dificultad para respirar o sensación de ahogo; palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado; sudoración o manos frías y húmedas, sequedad de la boca; mareos o sensaciones de inestabilidad; náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales; sofocos, escalofríos; micción frecuente; y dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta.

Las manifestaciones motoras, se traducen en perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco; tic, temblores; evitación de situaciones temidas; fumar, comer o beber en exceso; intranquilidad motora; deambular; lloros sin causa aparente; quedarse paralizado.

Entre las manifestaciones cognitivas encontramos: preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación; percepción de la situación como incontrolable por su parte; evaluación negativa de los estímulos; imaginación de la ejecución de respuestas de evitación; preocupación excesiva e irrealista sobre sus síntomas físicos y los de las personas que los rodean; temor; dificultad para decidir: pensamientos negativos sobre uno mismo; temor a que se den cuenta de nuestras dificultades; dificultades para pensar, estudiar o concentrarse, etc.

A nivel mental podrán notar dificultad para concentrarse y pensar; confusión; dificultad para controlar las preocupaciones; pensamientos negativos relativos al rendimiento deficiente, a no alcanzar sus expectativas o las de los demás. Todas estas manifestaciones, según señalan Hernández et al. (1994) dificultan la concentración en la tarea.

2.2.1.5. Consecuencias asociadas a la ansiedad en situación de examen

Existen en el estado del arte numerosas evidencias de la influencia de la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico siendo su componente cognitivo - preocupaciones, pensamientos irrelevantes- el que mayor interferencia puede producir sobre las tareas de codificación, organización, almacenamiento y recuperación de información que el estudiante debe realizar cuando se está preparando o rindiendo un examen (Gutierrez Calvo, 1996).

Los estudiantes con elevada ansiedad de evaluación experimentan pensamientos automáticos negativos, cogniciones irrelevantes para la tarea y baja autoeficacia académica. También perciben los exámenes como más amenazantes y son más proclives al empleo de estrategias de estudio memorísticas y poco profundas, y presentan dificultades en la regulación de la atención ya que las preocupaciones interfieren en su concentración con las tareas de preparación y solución de problemas que los exámenes requieren (Cassady & Johnson, 2002). La mayoría de estudiantes experimenta una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación puede repercutir negativamente, no sólo en el rendimiento ante las evaluaciones, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos (Bausela Herreras, 2005).

Las personas con elevada ansiedad de evaluación emplean actividades auxiliares en el procesamiento de lectura como: retrocesos visuales o relecturas, reducción de la velocidad de lectura y la articulación vocal y subvocal. Gutierrez, Ramos y Eysenck (1993), indican que el rendimiento varía en función de la ansiedad, la eficiencia de las personas ansiosas es menor dado que invierten más recursos de procesamiento que las que no son ansiosas. Se ha argumentado que en situaciones de estrés, las personas ansiosas generan pensamientos de preocupación, los cuales reducen transitoriamente la capacidad de su memoria operativa. La memoria operativa es un mecanismo de almacenamiento de la información recién leída mientras la nueva información es procesada, es un recurso de corta duración y capacidad limitada (Baddeley, 1986). Las actividades de procesamiento auxiliares que utilizan las personas ansiosas, se llevarían a cabo para compensar la pérdida transitoria de capacidad en la memoria operativa y de este modo evitar que la comprensión de lectura, se vea afectada.

2.2.1.6. Teorías de la ansiedad

García (2007) plantea las siguientes teorías:

Teoría Psicodinámica: El creador es Freud. Dijo que la angustia es más un proceso biológico (fisiológico), respuesta del organismo ante la sobreexcitación derivada del impulso sexual -libido- para posteriormente llegar a otra interpretación en donde la ansiedad sería la señal peligrosa en situaciones de alarma. Según esta teoría, la angustia procede de la lucha del individuo entre el rigor del súper yo y de los instintos prohibidos, ello, donde los estímulos instintivos inaceptables para el sujeto desencadenarían un estado de ansiedad. El Yo está justo en el centro de grandes fuerzas; la realidad, la sociedad, está representada por el Superyó; la biología está representada por el Ello. Cuando estas dos instancias establecen un conflicto sobre el pobre Yo, es comprensible que uno se sienta amenazado, abrumado y en una situación que parece que se le va a caer el cielo encima. Este sentimiento es llamado ansiedad y se considera como una señal del Yo que traduce sobrevivencia y cuando concierne a todo el cuerpo se considera como una señal de que el mismo está en peligro.

Freud habló de tres tipos de ansiedades: la primera es la ansiedad de realidad, la cual puede llamarse en términos coloquiales como miedo. De hecho, Freud habló específicamente de la palabra miedo, pero sus traductores consideraron la palabra como muy mundana. Podríamos entonces decir que si uno está en un pozo lleno de serpientes venenosas, uno experimentará una ansiedad de realidad.

La segunda es la ansiedad moral y se refiere a lo que sentimos cuando el peligro no proviene del mundo externo, sino del mundo social interiorizado del Superyó. Es otra terminología para hablar de la culpa, vergüenza y el miedo al castigo. La última es la ansiedad neurótica. Esta consiste en el miedo a sentirse abrumado por los impulsos del Ello. Si en alguna ocasión usted ha sentido como si fuésemos a perder el control, su raciocinio o incluso su mente, está experimentando este tipo de ansiedad. “Neurótico” es la traducción literal del latín que significa nervioso, por tanto podríamos llamar a este tipo de ansiedad, ansiedad nerviosa. Es este el tipo de ansiedad que más interesó a Freud y nosotros le llamamos simple y llanamente ansiedad.

Teoría Conductista: El conductismo se basa en todas las conductas aprendidas y en algún momento de la vida se asocian a estímulos favorables o desfavorables adoptando así una connotación que va a mantenerse posteriormente. Según esta teoría la ansiedad es resultado de un proceso condicionado de modo que los sujetos que la padecen han aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutro, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes, de manera que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desencadena la angustia asociada a la amenaza. Imaginemos que un perro muerde a un joven. La reacción de éste será probablemente de dolor y de miedo. Se dice que esta respuesta (dolor y miedo ante la mordedura de un perro) está incondicionada o es automática. Si este joven días más tarde se encuentra con otro perro es posible que sienta malestar y que muestre hacia él recelo y temor.

Se dice que este estímulo aparentemente neutro (el nuevo perro) ha desencadenado una respuesta condicionada (temor). Este joven ha aprendido a reaccionar de esta forma cuando se encuentra ante estímulos asociados a la situación de la mordedura. La teoría del aprendizaje social dice que se puede desarrollar ansiedad no sólo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas del entorno.

Teorías Cognitivistas. Considera la ansiedad como resultado de “cogniciones” patológicas. Se puede decir que el individuo “etiqueta” mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados. Por ejemplo, cualquiera de nosotros podemos tener una sensación física molesta en un momento determinado, si bien la mayoría de nosotros no concedemos ningún significado a esta experiencia. No obstante, existen personas que interpretan ello como una señal de alarma y una amenaza para su salud física o psíquica lo cual provoca una respuesta neurofisiológica desencadenando así la ansiedad.

La premisa básica de la teoría cognitiva de Beck es que en los trastornos emocionales existe una distorsión o sesgo sistemático en el procesamiento de la información. Así, en la ansiedad, la percepción del peligro y la subsecuente valoración

de las capacidad de uno para enfrentarse a tal peligro, que tienen un valor obvio para la propia supervivencia, aparecen sesgadas en la dirección de una sobreestimación del grado de peligro asociado a las situaciones y de una infravaloración de las propias capacidades de enfrentamiento. Por otro lado, tras un suceso que supone una pérdida o un fracaso, la retirada temporal de toda involucración emocional o conductual, con la consiguiente conservación de energía, tiene un valor de supervivencia. Ese procesamiento cognitivo distorsionado o sesgado que aparece en la ansiedad conduce a síntomas afectivos, conductuales, motivacionales y fisiológicos que caracterizan tales síndromes patológicos.

2.2.1.7. Tipos de ansiedad

Fridman (1982, citado en Aguilar y Orozco 2001), ha sistematizado los tipos de ansiedad, considerando que la ansiedad se divide en dos formas:

Ansiedad Normal: Es aquella que experimenta todo ser humano frente a una situación no acostumbrada o estresante y esta puede ser creada por la propia persona cuando enfrenta situaciones de autorrealización. Entonces ha sido denominada Ansiedad Motivadora y corresponde al estado de preocupación que vive la persona hasta lograr su objetivo.

Ansiedad Patológica: Este tipo de ansiedad representa una respuesta desmesurada frente a la situación estresante e incluso se presenta sin estímulo presente en el “aquí y ahora”. Se le ha denominado también Ansiedad Perturbadora que se acompaña de trastornos fisiológicos en todas las áreas (aparatos y sistemas) somático muscular (tensión), somático sensorial (parestesias, dolorosas), cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, genitourinario y autonómico (sistema nervioso vegetativo). Finalmente este estado perturba las funciones cognitivas. Es por ello que, Aguilar y Orozco (2001), señalan que: el individuo supuestamente posee rasgos específicos de tolerancia o predisposición para responder de determinada manera ante una serie de situaciones.

2.2.1.8. Momentos de la ansiedad ante los exámenes

Antes del examen: Los primeros síntomas de ansiedad pueden aparecer desde el momento en que se fija la fecha para el examen, según la proximidad del mismo, afectara en mayor o en menor grado. Según Rubio (2004), estos 31 síntomas pertenecen a un antes remoto, en el que empiezas a sentir una ansiedad en forma de pensamientos de anticipación de la situación. Entonces te imaginas sentimientos de la realización del examen y también recuerdos de otros exámenes anteriores. Esta ansiedad se mantiene en la mente sin afectar al cuerpo.

El antes cercano comprende todo el periodo de preparación del examen hasta aproximadamente el día anterior, la intensidad de la cercanía del examen cada vez es mayor y produce alteraciones cognitivas y fisiológicas (Bausela, 2005). Entre las cognitivas suelen tener pensamientos falsos como: “Es demasiada materia para mí”, “seguro que otros se han preparado mejor que yo” (Rubio, 2004). El tercer momento es denominado inmediatamente antes, que comprende unas horas antes del examen hasta la realización del mismo. En esta etapa se registra la máxima intensidad de los signos de ansiedad, intensificándose las manifestaciones cognitivas y fisiológicas que pueden incluir temblores, tics, etc. (Rubio, 2004).

Durante el examen: La ansiedad durante el examen está determinada por la forma con la que el estudiante se ha desempeñado en la anterior etapa. Si en la etapa antes del examen, se consigue atenuar los pensamientos negativos entonces habrá más posibilidades de que la ansiedad sea menor (Rubio, 2004).

Durante el examen se llega a experimentar un triple de sistemas de respuestas, que procede de los planos: cognitivo, motriz y fisiológico. Los procesamiento negativos se encargan de producir pensamientos negativos (Bausela, 2005).

Rosario et al. (2008) señala que si un alumno lee las primeras cuestiones del examen y es capaz de contestarlas, su estado de ansiedad se verá reducido, lo que conllevará una disminución de su preocupación. Por el contrario, la incapacidad para responder acertadamente a las cuestiones iniciales del examen conlleva, para muchos

alumnos, una intensificación de las sensaciones de tensión, aprehensión y activación fisiológica. Esto provoca distracción y falta de concentración en el examen, ya que en algunas ocasiones los pensamientos irrelevantes pueden producir bloqueos, los cuales no le permitan recordar los conocimientos aprendidos (Bausela, 2005) y que la mente “quede en blanco” (Rubio, 2004).

Después del examen: Una vez concluido el examen la ansiedad todavía puede seguir afectando al estudiante aunque en menor proporción que en la etapa anterior. Rubio (2004), señala que en esta etapa se pueden observar dos momentos: en el primer momento aparecen pensamientos negativos como las siguientes frases “debería haber escrito esto en lugar de los otro...”, “me fue fatal...”, (e.g., Rubio, 2004), estos pensamientos actúan como reforzadores negativos de la ansiedad aun cuando se tenga que afrontar un examen. Es muy frecuente que el estudiante intente averiguar respuestas correctas del examen y para ello puede comentar con otros. Es tipo de conducta solo sirve para prolongar la ansiedad.

La última vivencia de ansiedad se produce justo antes de conocer los resultados. Si el resultado es positivo la ansiedad desaparecerá; sin embargo si el resultado es negativo la ansiedad se convertirá en una leve depresión debido a los sentimientos de culpa, de inferioridad e impotencia (Rubio, 2004).

2.2.1.9. Causas y soluciones.

Hernández et al. (1994) afirman además, que entre los factores que pueden facilitar la aparición de este problema, encontramos: las expectativas demasiado elevadas de los padres; el escaso reforzamiento de los logros; la comparación con el rendimiento de los compañeros y/o las reacciones negativas ante experiencias de bajo rendimiento. Los autores refieren que, cuando la persona ya ha desarrollado la ansiedad ante los exámenes, la proximidad de una prueba académica suscita en ella, la anticipación del posible fracaso, las consecuencias del mismo, y de esta forma se disparan las preocupaciones y los síntomas que las acompañan.

Para superar la ansiedad ante los exámenes, se trabajan en terapia toda una serie de estrategias y técnicas dirigidas a superar las dificultades que conforman el problema. Las estrategias que se han mostrado más efectivas son la reestructuración cognitiva, la administración de preocupaciones, la regulación de anticipaciones, los procedimientos de desensibilización frente al miedo, las técnicas para el control de la activación fisiológica, el entrenamiento en habilidades de estudio y formas adecuadas de enfrentarse a un examen.

2.2.2. Terapias de Avanzada:

De acuerdo con Solvey et. Al (2006) existe un consenso generalizado, tanto en ambientes profesionales como entre el público en general, y en la gran mayoría de médicos y psicólogos, que la curación de los cuadros emocionales o psicológicos es necesariamente lenta, trabajosa y dolorosa y que se necesitan largos períodos de tiempo para conseguir algún resultado. Sin embargo, el efecto logrado con estos nuevos métodos terapéuticos, desmiente estas creencias arraigadas. Se logra corregir las emociones y conductas inapropiadas en forma rápida, eficaz y de manera permanente.

Las terapias de avanzada es un nuevo paradigma basado en las neurociencias. La posibilidad de desensibilizar traumas en forma veloz, sin necesidad de un trabajo arduo ni por parte del paciente ni por parte del terapeuta posibilita abreviar la duración de los tratamientos.

Solvey y Solvey (2008), refieren que es un conjunto de psicoterapias basadas en la integración de los hemisferios cerebrales y otras en la estimulación de los meridianos de la acupuntura china y en la energía mente-cuerpo.

Al colocar en la pantalla de la mente un tema problema o disfuncional, que genere una emoción negativa, se produce un desequilibrio eléctrico entre ambos hemisferios cerebrales; objetivable con un mapeo cerebral o con una resonancia magnética funcional. Las Terapias de Avanzada corrigen este desequilibrio, resolviendo velozmente los síntomas del cuadro clínico. Gracias a ellas podemos tratar con éxito una gran gama de patologías, brindar alivio o curación, de manera veloz y duradera.

Las creencias y los afectos, muy importantes en psicología y psicoterapia, son reconocidos en sus activos y sutiles componentes energéticos en estos procedimientos. La terapia del campo del pensamiento integra información y procedimiento de disciplinas tales como acupuntura, psicología y kinesiología aplicada. Importa también información de la física cuántica y la biología para construir las bases teóricas para interpretar los rápidos cambios emocionales, y en muchas ocasiones también físicos, que ocurren al aplicarla. Desde los comienzos de la psicoterapia, con Sigmund Freud, Pierre Janet, etc. Hasta nuestros días, poco ha cambiado este concepto. Es por ello que surge la inquietud de mejorar los modelos de intervención psicoterapéuticos convencionales, utilizando técnicas más rápidas y eficientes.

2.2.2.1. Técnicas basadas en la energía.

“Psicología energética”, “Psicoterapia de la energía” y “Terapia de la energía”, son los diferentes nombres de una modalidad terapéutica que se enfoca en los sistemas energéticos del cuerpo. Este grupo de técnicas está basado en el sistema de los meridianos y en la energía mente cuerpo, incluye procedimientos de diagnóstico y tratamiento que se implementan mientras el paciente está sintonizado a su problema, es decir, sintonizado con el campo de pensamiento (Craig, 1997). Una suave activación de ciertos puntos del cuerpo, puntos de acupresión, neutraliza o eliminan las causas del problema que se está padeciendo, producida por un bloqueo de la energía que circula por el sistema de los meridianos. Si bien se basan en la medicina china, también fueron desarrolladas e implementadas por terapeutas estadounidenses.

La medicina China considera la energía como algo que fluye por todo el organismo a través de un sistema de vías o conductos, algo que cuando se encuentra obstruida o no fluye de manera constante genera las enfermedades (Hartmann, 2001). Existen doce meridianos, cada uno de ellos relacionado con un órgano. Los meridianos serían los Canales que conducen la energía electromagnética, al cuerpo y por el cuerpo. Se agrupan de a pares bilateralmente, excepto dos meridianos centrales. Su flujo es continuo y en una determinada secuencia. Cuando se da un desequilibrio en este sistema, los órganos relacionados a meridiano funcionan de una manera inadecuada. Cuando esto sucede también los hemisferios cerebrales se desequilibran.

En todas estas técnicas se le pide a la persona al comienzo del trabajo que se concentre en el problema, sintonizándose de esta manera con el “campo de pensamiento”, creando una película, campo en el cual están ubicadas las perturbaciones y donde se van a producir las modificaciones. Algunas de estas pueden ser aprendidas por el paciente y autoaplicadas, para actuar tanto sobre problemas emocionales y físicos con excelentes resultados (Craig, 1997).

2.2.2.2. El Sistema Energético del Cuerpo:

Craig (1991), en su Manual de EFT, refiere que el cuerpo humano tiene una naturaleza profundamente eléctrica. Cualquier curso inicial de anatomía cubra esto. Un ejemplo de ello es cuando uno camina por una alfombra y el contacto hace que ocurra una fricción, puede ser la electricidad estática que se descarga desde la punta de tu dedo, o salen chispas al tocar otro objeto. Esto no sería posible si el cuerpo no tuviera una naturaleza eléctrica.

Al contacto con una estufa caliente se siente el dolor instantáneamente porque ha sido transmitido eléctricamente a lo largo de los nervios, hasta el cerebro. El dolor viaja a la velocidad de la electricidad y es por eso que se siente tan rápidamente. Los mensajes eléctricos fluyen constantemente a través del cuerpo para mantenerlo informado de lo que sucede.

Las técnicas de energía que destacan son:

- TFT: Terapia del Campo del Pensamiento: Thought Field Therapy (Roger Callahan – 1994, USA).
- EFT: Técnica de Libertad Emocional: Emotional Freedom Technique (Gary Craig – 1995, USA).
- TAT: Tapas Acupressure Technique: (Tapas Fleming – 1993, USA).
- TREE: Técnicas de Reactivación Energético Emocional: Sumitra Geraiges (Raquel C. Ferrazzano De Solvey – 2002, Argentina).

2.2.2.3. Teorías de la Técnica de Liberación Emocional, EFT

Teoría de la medicina tradicional china: Según la Medicina Tradicional China, en el cuerpo humano existe una red de canales, llamados meridianos, que conecta todos los órganos, tejidos y células. Si analizamos el recorrido que realiza el sistema circulatorio sanguíneo, el sistema nervioso y el linfático con el recorrido de los meridianos por donde circula la Energía Vital comprobamos que existe una correspondencia, esto se debe a que la Energía Vital es necesaria para mantener a todos en activo y en funcionamiento. El sistema de meridianos se entiende como un proceso y no como una estructura orgánica.

Meridianos Extraordinarios: Los ocho meridianos extraordinarios se encargan de administrar la Energía Vital Original o energía heredada (y por tanto de reserva limitada), que reside en los riñones. Éstos mezclan su Energía Vital Original con la Energía Vital Nutritiva en los meridianos principales, y con la Energía Vital Protectora en los meridianos tendinomusculares. Actúan como depósitos, vertiendo energía a los meridianos principales cuando tienen una carencia o recogiendo cuando sufren un exceso.

Meridianos Principales: Por los veinticuatro meridianos principales, doce en cada lado del cuerpo, circula la Energía Vital Nutritiva. Cada meridiano Yang es la órbita energética de un órgano Yang, y cada meridiano Yin es la órbita energética de un órgano Yin. En los brazos como en las piernas hay tres meridianos Yang y tres Yin. Los meridianos Yang de los brazos empiezan en los dedos de las manos y terminan en la cara. Los Yang de las piernas empiezan en la cabeza y terminan en los dedos de los pies. Los meridianos Yin de las piernas empiezan en los dedos de los pies, finalizando en el tórax. Los Yin de los brazos empiezan en el tórax y terminan en los dedos de las manos. Cada meridiano Yang se conecta con otro meridiano Yang en la cabeza; y los Yin con otro meridiano Yin en el tórax. La fluencia energética sigue un circuito que empieza en el meridiano del pulmón y sigue por los meridianos del intestino grueso, estómago, bazo, corazón, intestino delgado, riñón, vejiga, maestro corazón, triple calentador, vesícula biliar e hígado que se conecta al meridiano del pulmón para proseguir un ciclo sin fin.

Teoría de la acupuntura: El concepto de meridianos surge de la técnica de la medicina china tradicional como la acupuntura y la acupresión. La teoría de ambas dice que la energía vital del cuerpo (氣 ('qi' en chino mandarín) circula a través del cuerpo por canales específicos, llamados meridianos. Los diferentes meridianos están interconectados.

La teoría detrás de la acupuntura, acupresión, moxibustión y técnicas relacionadas afirma que las interrupciones de un supuesto flujo de energía del cuerpo causan enfermedades emocionales y físicas. Para liberar estas interrupciones, son estimulados acupuntos específicos o tsubo sobre los meridianos a través de agujas, presión y otros medios.

Yin y Yan: Los principios creen que hay una serie continua de energía que los flujos en el cuerpo entre dos polos opuestos llamaron el Yin y Yang. El sistema cree que el equilibrio de estos dos polos constituye salud en el cuerpo. Estos dos polos son relacionados e inseparables de uno a pesar de ser contrarios. El Yin y el Yan son interdependientes y permutables también. Una dispersión en el equilibrio del Yin y Yang en el cuerpo da lugar a la enfermedad, a las infecciones, al daño Etc.

Qi y meridianos: Qi es la fuerza vital de la energía que circula en el cuerpo. El Qi es equilibrado, cerco y aumentado por la ingestión dietética y el aire según los principios de la acupuntura. Los Meridianos son los canales que llevan a Qi en el cuerpo. Cuando la enfermedad lleva a un flujo desequilibrado, obstruido e irregular de Qi, la acupuntura puede ayudar. Los meridianos se componen de las puntas de la acupuntura que forman un camino específico. Los principios de la terapia declaran que hay catorce meridianos principales en el cuerpo. Hay los sistemas de energía en el cuerpo que reciben, reconstruyen, y regulan los órganos y los sistemas.

Teoría de la acupresión: La acupresión es una técnica de medicina tradicional china basada en las mismas ideas que la acupuntura; que consiste en colocar presión física con la mano, el codo, o con la ayuda de varios dispositivos, en diferentes puntos de acupuntura en la superficie del cuerpo. Tanto la acupresión y la acupuntura, además de otras terapias como el Shiatsu y reflexología, se basan en el concepto de energía de una

persona, o fuerza vital. Aunque muchas personas practican estas técnicas en todo el mundo, no hay ninguna prueba científica sobre su eficacia (o falta de ella). No hay ninguna base anatómica o histológica físicamente comprobable para la existencia de puntos de acupuntura. Supuestamente, cuando se pulsan estos puntos de acupresión, liberan la tensión muscular y promueven la circulación de la sangre. Esto también debe activar la energía vital del cuerpo para ayudar a la curación.

La acupuntura y la acupresión utilizan los mismos puntos y meridianos, pero la acupuntura emplea agujas, mientras que la acupresión utiliza presión suave pero firme. Las personas que disfrutan de los beneficios de la acupresión reclamo que puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza, migrañas, insomnio, depresión, dolor de muelas, mareos, dolor menstrual, trastornos digestivos como la diarrea y el estreñimiento, náuseas, enfermedad de la mañana, el mareo, el estrés y el cansancio.

Los conceptos de energía y medio ambiente interno y externo son muy importantes para la filosofía de la medicina tradicional asiática. Ellos creen que el cuerpo humano encierra un flujo perpetuo de la bio-energía, o fuerza vital, llamada “chi” ki “o” qi “. Esta energía fluye en el cuerpo a lo largo de las vías específicas llamadas meridianos, que influyen en el funcionamiento de todo órgano. Este es un concepto crucial porque, en individuos sanos, este flujo mantiene un equilibrio constante entre sí mismo y el medio ambiente externo.

Cuando los acontecimientos externos o internos que se producen perturban este equilibrio, la enfermedad sobreviene. Pero la historia no es así de simple; A lo largo de estos meridianos, hay muchos puntos de presión que actúan como “válvulas” para el flujo del chi. La estimulación de estos puntos, cuando se realiza correctamente, actúa para restablecer el equilibrio del medio interno, aliviando así los síntomas de la afección que altera el equilibrio.

La teoría de la Neurociencia y las Técnicas de Energía: Solvey et al. (2006), indican que estas técnicas (TFT, EFT, TAT, TREE, entre otras) estimulan los puntos de los meridianos de una manera superficial, es decir, en la superficie del cuerpo.

Los mecano-receptores son receptores nerviosos especializados que registran estímulos mecánicos como tacto, estiramiento, presión. Toda la superficie del cuerpo es sensible en diferentes grados. Otras zonas del cuerpo también tienen mecano-receptores, pero su densidad no es tan alta como en los puntos hsue, por tanto el efecto de estimulación no es tan intenso.

Los puntos de acupuntura, llamados Hsue, en la medicina china (la correcta traducción del chino mandarín es “agujero” más que “punto”) son la zonas de la piel que tienen mecano-receptores en una particular y alta densidad, y gran cantidad de terminaciones nerviosas libres y neurovasculares. Las señales que se inician cuando estimula un punto hsue, se conducen por una vía nerviosa aferente y alcanzan la corteza cerebral, la amígdala y el hipocampo. Los diferentes puntos hsue, mandan señales que convergen entre sí, las que pueden liberar uno o más neurotransmisores. Los mismos efectos pueden obtenerse, entonces, por la estimulación de puntos de diferente localización, siempre dentro del sistema de meridianos, pues estos van a converger entre sí.

Traer a la mente una imagen o recuerdo perturbadores produce temporalmente una respuesta a intervenciones que alteran los circuitos activadores de estrés en la amígdala y otras estructuras cerebrales, por efecto de la Plasticidad neuronal (Joseph LeDoux, citado en Andrade, 1997).

2.2.2.4. Fundamentos de la Psicología Energética

Andrade et al. (1997) Señala que durante muchos años, investigadores en China y otros países, intentaron verificar la antiquísima hipótesis tradicional sobre la existencia de un sistema de canales (jinglo, denominados meridianos), con loci sobre ellos (hsue, comúnmente llamados puntos) por los que circularía una hipotética energía (qi), cuyos bloqueos o desequilibrios generarían enfermedades, las que se corregirían

mediante maniobras de intervención sobre esos loci. Callahan extendió estos conceptos a los trastornos de ansiedad, hablando de supuestos “campos de pensamiento”, cuyas perturbaciones causarían los trastornos.

La Psicología energética estudia la interrelación entre los campos electromagnéticos del cuerpo, las emociones, el comportamiento y la conciencia que es el objeto del cambio; su tesis central es que los problemas psicológicos pueden ser entendidos como la alteración del campo bioenergético o de las estructuras energéticas del cuerpo y por ello puede ser diagnosticables y susceptibles de ser tratadas fácilmente.

La mayoría de los paradigmas, en los que se basa la psicología convencional, es la importancia de la conexión entre la memoria traumática y la emoción negativa, supone en varios casos una conexión estímulo respuesta. Así pues, se supone que el recuerdo traumático del pasado es la causa directa del trastorno actual en la persona. De ahí se deduce que en los enfoques convencionales hay que revivir la memoria traumática para poder tratarla y así eliminar la emoción negativa.

Pero, según la medicina china, existe un paso intermedio que ha quedado olvidado. Nuestro cuerpo es energía y por tanto existe una comunicación energética corporal, los mensajes eléctricos fluyen constantemente a través del cuerpo para mantenerlo informado de todo lo que sucede. De esta manera, cuando aparece una emoción muy fuerte, consecuencia de un trauma, este exceso de energía se atasca y provoca un desequilibrio energético.

Es este trastorno en el sistema energético del cuerpo la causa de toda emoción negativa, de tal forma, que si el recuerdo no causa un trastorno en el sistema energético del cuerpo, entonces no ocurrirá una emoción negativa.

Esta es la razón por la que algunas personas están alteradas por sus recuerdos y otras no. La diferencia, es que algunas personas tienen una tendencia a permitir que sus sistemas energéticos se desequilibren con tal recuerdo, y otras no.

El malestar emocional es el resultado de una alteración en el fluir armonioso de la energía del cuerpo, re-estableciendo el fluir equilibrado de la energía desaparece el malestar emocional. En el momento en el que nos centramos en un problema o emoción perturbadora se activa una alteración en el campo electromagnético del cuerpo; si corregimos esta alteración, los síntomas se reemplazan por un funcionamiento saludable y autónomo. Para llevar a cabo este tratamiento o terapia hace falta poder contactar con el problema, que puede tener o un origen que podemos vislumbrar o un síntoma con el cual podemos contactar con el problema. A su vez el problema puede tener uno o varios aspectos que vamos a ir delimitando y trabajando hasta que consigamos que no puedas volver a sentir el malestar emocional asociado con ese problema.

La psicología energética no necesita que la persona reviva la memoria traumática y, por tanto, el sufrimiento padecido en su día, puesto que esto causaría más alteración en el campo bioenergético, lo único que necesita es sintonizar con el incidente para poder tratarlo. El supuesto, en el que se basa la psicología energética, es que los problemas psicológicos pueden ser entendidos como la manifestación de la alteración de la energía o de las estructuras energéticas del cuerpo humano, y por ello, pueden ser diagnosticables y susceptibles de ser tratadas fácilmente.

Desde el punto de vista del tratamiento, es un campo de estudios y práctica terapéutica que combina la terapia gestalt, la medicina tradicional china y la kinesiología. Mediante la indagación gestáltica se facilita centrar el problema de la persona, la medicina tradicional china reequilibra los canales energéticos que han resultado dañados durante el trauma o trastorno aplicando acupresión en determinados lugares del cuerpo y, finalmente, con la kinesiología podemos saber qué canales energéticos han de ser equilibrados en cada caso. La Psicología energética ha sido referida como la “acupuntura sin agujas” en el tratamiento de desórdenes de salud mental. La eficacia de la acupuntura y la acupresión está bien establecida. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) lista 28 afecciones en los que estudios científicos apoyan la eficacia de la acupunturas y 63 afecciones más en los que se han observado efectos terapéuticos pero no establecidos científicamente.

2.2.2.5. Historia de la Técnica de Liberación Emocional, EFT

Gary Craig es un Ingeniero americano que nació en 1940, desde temprana edad siempre estuvo convencido de que la calidad de sus pensamientos se reflejaba en su calidad de vida, se graduó en la Universidad de Stamford, Practicante Master Certificado en Programación Neurolingüística (PNL), también es ministro ordenado en la Iglesia Universal de Dios, en California. Gary Craig ha dedicado muchos años de su vida al estudio de técnicas que mejoren la calidad de vida a todos los seres humanos. Estudió con Roger Callahan una técnica llamada TFT (Thought Field Therapy), derivada a su vez de la kinesiología aplicada, que consiste en localizar mediante test muscular los puntos de acupuntura adecuados para tratar y desbloquear la emoción sobre la que estamos trabajando.

Gary Craig, en 1991, tuvo la idea de trabajar un conjunto básico de puntos de acupuntura y al tratarlos todos siempre, fuera cual fuera la emoción negativa o perturbadora, se produce un fluido de energía por nuestro cuerpo que produce bienestar y mejoría, sin la necesidad de localizar los puntos. El descubrimiento de la estimulación mediante el tapeo de estos puntos dio origen a la EFT, siglas de Emotional Freedom Techniques, o Técnica de liberación emocional. Para la utilización de esta técnica de autoayuda no hace falta tener una formación específica en psicoterapia ya que no es necesario para elaborar un diagnóstico ni para la práctica de la misma. EFT permite eliminar las emociones negativas de manera, sencilla rápida y eficaz.

Las emociones negativas, son aquellas emociones que no nos permiten encontrarnos bien con nosotros mismos ni con nuestro entorno, por ejemplo enfado, tristeza, miedo, preocupación, cuando las sentimos en exceso se convierten en ira, rabia, depresión, ansiedad, fobia, obsesión y nos impiden vivir una vida agradable y equilibrada, Las emociones son útiles porque nos ayudan a determinar nuestro estado en muchas oportunidades nos conocemos cuando empezamos a analizar las emociones que nos producen ciertos hechos., Pero cuando el torrente emocional es excesivo, nos perturba, nos agobia, desequilibra y nos hace sentir mal. EFT es una técnica que nos ayuda a equilibrarnos, a conseguir un estado de bienestar y armonía a través de nuestras emociones.

2.2.2.6. Definición EFT, Técnica de Liberación Emocional.

La Técnica de Liberación Emocional, EFT es un procedimiento terapéutico que busca eliminar la perturbación generada por un evento traumático determinado a través de un protocolo de trabajo de cuatro momentos: Preparación del cuerpo, receta básica, 9 gamut y otra vez receta básica. Se utiliza “tapping” (percusión, utilizando la yema de los dedos) en puntos determinados del cuerpo que tienen su basamento teórico en el sistema de meridianos de la Medicina Tradicional China (Solvey y Ferrazzano, 2008).

Teóricamente la técnica de EFT fue desarrollada por Gary Craig, el cual se fundamentó en el descubrimiento logrado por el Dr. Roger Callahan con la técnica de la psicoterapia orientada a un área específica del pensamiento. EFT surge como el resultado final del desarrollo científico en el que se descubrió que la causa de las emociones negativas (no es el recuerdo del evento traumático en sí mismo), sino la energía negativa adherida a ese recuerdo. Conforme a este principio se puede demostrar que al liberar esa energía, la emoción negativa es indirectamente eliminada. Pues se han reportado los beneficios obtenidos al sanar completamente traumas y sentimientos negativos. El fundamento teórico de EFT establece que la causa de todas las emociones negativas es una ruptura en el sistema energético de nuestro cuerpo, y por medio de la estimulación de los distintos centros de energía de nuestro cuerpo, el flujo normal de energía se restablece y la respuesta emocional que se experimenta antes, queda eliminada. (Salomón, 2009).

EFT, es una técnica de curación basada en el sistema de meridianos de la Medicina Tradicional China. EFT, funciona percutiendo una serie de puntos del cuerpo correspondientes a puntos de acupuntura del sistema de los meridianos de energía. Es muy simple de aplicar, es una versión modificada de la acupuntura, sin necesidad de aplicar agujas. Los puntos se estimulan con una suave percusión con la yema de los dedos. Es una verdadera técnica de curación mente-cuerpo, porque combina los efectos físicos del tratamiento sobre los meridianos, con los efectos mentales al focalizar el pensamiento en el dolor o la emoción al mismo tiempo.

La terapia basada en los meridianos trabaja más rápidamente que otras técnicas, y logra sus resultados sin causar dolor (emocional). EFT© es un método para eliminar el malestar emocional, extremadamente efectivo en la práctica y a la vez tan sencillo que prácticamente cualquier persona puede aprenderlo para usarlo en su vida diaria. El método es tan sencillo como estimular una serie de puntos de acupuntura dando golpecitos con los dedos -algo que llamamos "hacer tapping" - mientras nos mantenemos mentalmente enfocados en el asunto concreto a tratar. Este procedimiento repetido durante unos minutos y con un poco de pericia en la observación de los cambios en nuestro estado emocional, se muestra como uno de los métodos psicológicos más efectivos que se conocen hoy en día, produciendo resultados rápidamente incluso donde muchas otras terapias no lo habían conseguido. (Solvey., 2008).

La técnica EFT incluye toques (taps) ligeros en ciertos puntos de energía en el cuerpo. En EFT estimulamos los mismos puntos sin agujas, sólo con un ligero toque con una o más yemas de los dedos, o la palma de la mano. Estos toques ligeros producen beneficios similares a los de la acupuntura por lo que suponemos que ocurre la misma producción de endorfinas con EFT. Para sanar a nivel psicológico, sólo se necesita estimular un punto clave en cada uno de los 14 meridianos para incrementar el flujo de energía en todo el segmento del meridiano. Estos 14 puntos clave son precisamente los que usamos en la técnica EFT. (Hartung, 2013).

EFT es empleada para designar a un nuevo procedimiento de cuidados emocionales. Su teoría considera que nuestro malestar en la vida proviene de un desequilibrio en el flujo de energías a través de nuestro organismo, y se ocupa de restablecer la armonía a través de los meridianos de la acupuntura china, de la que la EFT es una versión emocional. EFT también se conoce con los términos de acupuntura psicológica, de terapia de meridianos y método tapping. El uso de los meridianos del cuerpo para recuperar la salud física es habitual en China y ahora es empleado en el tratamiento del sufrimiento emocional. Ahora se empiezan a tratar estados atormentados, producto de bloqueos energéticos, enquistados en el sistema de energías del cuerpo, en el que cada meridiano es la sede de emociones concretas.

EFT polariza su atención exclusivamente sobre estos bloqueos energéticos, aportando bienestar desde el momento mismo de la supresión. Este descubrimiento consigue curaciones espectaculares con una fórmula que se halla en el siguiente enunciado: “Todas las emociones negativas se deben a una alteración en el sistema energético del cuerpo”. Una vez reequilibrado el flujo energético, las emociones negativas desaparecen, eliminando los problemas que puedan acompañar a dicho desequilibrio. La EFT se resume en estimular algunos puntos concretos en el rostro, el tórax y las manos, al mismo tiempo que nos concentramos mentalmente en el problema emocional, hasta la completa desaparición de los sentimientos negativos que lo acompañan. Además, los pensamientos negativos provienen de bloqueos energéticos que requieren una estimulación física del sistema energético para disiparse. (Merle, 2010).

2.2.2.7. Receta básica de EFT

- Paso 1. Buscar una frase que identifique la emoción que queremos tratar; Para esto podemos buscar una sensación física, o unas palabras concretas que sintamos que “resuenan” con la emoción concreta que queremos tratar. Elegir la palabra exacta que realmente “resuene” es importante. Por ejemplo “me siento abandonado“, o “me siento bravo”, “tengo una presión en el pecho”. Es interesante decir la frase en voz alta o escribirla.
- Paso 2. Valorar en una escala de 0 a 10 la intensidad emocional En esta escala 10 sería una emoción extrema y 0 sería bienestar total. Esto nos servirá luego para evaluar el progreso que vamos haciendo. También es interesante, si puede ser, que observemos cómo es la sensación física que nos provoca la emoción, dónde y cómo la sentimos en nuestro cuerpo.
- Paso 3. Preparación.- se repite 3 veces, en voz alta, esta afirmación:
“Aunque tengo este _____, me acepto profunda y completamente.”
Por ejemplo “aunque me siento abandonado me acepto completa y profundamente”
Conforme repites la afirmación vas a masajear continuamente el Punto de Dolor o das pequeños golpecitos estimulando el Punto Karate.

- Paso 4. Tapping.- Hacer “tapping” (golpecitos suaves) con las yemas de dos dedos, entre 5 y 7 veces, en cada uno de los siguientes puntos energéticos (lado interno de la ceja, Lado del ojo, abajo del ojo, debajo de la nariz, arriba de la barbilla, debajo de la clavícula, debajo del brazo, debajo del pecho, dedo pulgar, dedo índice, dedo medio, dedo meñique, punto karate) de arriba abajo, mientras repites la Frase Recordatoria, por ejemplo “me siento abandonado”. Esto es para mantenernos mentalmente enfocados en lo que estamos equilibrando con el tapping.

Procedimiento de 9 Rangos: Se estimula continuamente sobre el punto Rango mientras realizas cada una de estas 9 acciones: (Punto Gamut: 1) Ojos cerrados (2) Ojos abiertos (3) Ojos abajo y a la derecha (4) Ojos abajo y a la izquierda (5) girar los ojos en círculo (6) Girar los ojos en sentido contrario (7) Tararear 2 segundos el tema de una canción (8) Contar rápidamente del 1 al 5 (9) Tararear 2 segundos el tema de una canción. (Nota: cuando decimos tararear se trata de cantar la melodía con la boca cerrada o hacerlo a base de ta-ra-ra-ra-ra)

- Paso 5. Valorar de nuevo nuestro estado.- Puntuar de nuevo de 0 a 10 la intensidad emocional de lo que hemos trabajado para compararla con la intensidad que teníamos antes de la ronda de tapping, y observar también cualquier otro cambio interno que apreciemos, como la forma en que sentimos la emoción en el cuerpo, las palabras que nos apetece usar para expresarla, etc.
- Paso 6. Repetir el proceso.- comenzar de nuevo desde el paso 4 y repetir el proceso las veces que haga falta mientras se repite la frase recordatoria en cada uno de los puntos energéticos, entre 5 y 7 veces, hasta que el malestar emocional se reduzca hasta donde queramos o desaparezca totalmente.

ESQUEMA DE LAS TEORÍAS

Teoría Psicodinámica. Su creador fue Sigmund Freud. La ansiedad es una la señal de peligro para el organismo. Incapacidad del yo para reprimir **impulsos** que por su naturaleza resultan inadmisibles.

Teorías Conductistas. Su representante John B. Watson. La ansiedad es el resultado de un proceso condicionado de modo que los sujetos que la padecen han aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos.

Teorías Cognitivistas. Aaron T. Beck. Considera la ansiedad como resultado de “cogniciones” patológicas. Se puede decir que el individuo “etiqueta” mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados.

Técnica de liberación emocional, EFT. Sostiene que “la causa de todas las emociones negativas es una alteración en el sistema de la energía del cuerpo”. Gary Craig.

EFT Consiste en un ligero golpeteo en puntos de acupresión localizados a lo largo de los meridianos o canales energéticos del cuerpo humano, manteniéndose simultáneamente enfocado en el problema que se desea tratar. De esta manera el sistema energético es “balanceado” y la energía está a disposición para que el proceso de sanación se desenvuelva.

La teoría de la Medicina Tradicional China dice que la energía vital del cuerpo circula a través del cuerpo por canales específicos llamados **meridianos** que conectan todas las estructuras y tejidos permitiendo el equilibrio y la salud.

La teoría de la acupuntura, acupresión, afirma que las interrupciones del flujo de energía del cuerpo causan enfermedades emocionales y físicas. Para liberar estas interrupciones, son estimulados puntos específicos o Hsue sobre los meridianos a través de agujas, presión y otros medios.

La Neurociencia, a través de la cual se ha demostrado que existe una conexión entre los puntos de acupuntura o puntos hsue y el cerebro; ya que al estimular estos puntos se envían (al cerebro) señales que activan conexiones cerebrales generando respuestas adaptativas.



“DISMINUIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO.”

CAP. III RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.

3.1.1. Nivel de ansiedad ante los exámenes, antes de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional.

En la tabla 1 se observa respecto al grupo experimental predominio del nivel superior (64.3%) y alto (35.7%) en ansiedad general y en las sub áreas, así también en el grupo control prevalece el nivel superior (42.9%) y alto (57.1%) en ansiedad general y las respectivas sub áreas.

Tabla 1

Nivel de ansiedad ante los exámenes, antes de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional

Grupo Experimental - Pre test										
Niveles	Ansiedad General		Preocupación		Respuestas Fisiológicas		Situaciones		Respuestas de evitación	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy bajo										
Bajo									1	7.1
Medio			1	7.1			2	14.3	1	7.1
Alto	5	35.7	2	14.3	3	21.4	3	21.4	1	7.1
Superior	9	64.3	11	78.6	11	78.6	9	64.3	11	78.6
Total	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0

Grupo Control - Pre test										
Niveles	Ansiedad General		Preocupación		Respuestas Fisiológicas		Situaciones		Respuestas de evitación	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy bajo										
Bajo										
Medio							4	28.6	1	7.1
Alto	8	57.1	4	28.6	5	35.7	6	42.9	2	14.3
Superior	6	42.9	10	71.4	9	64.3	4	28.6	11	78.6
Total	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0

Nota: f = frecuencia

3.1.2. Nivel de ansiedad ante los exámenes, después de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional

En la tabla 2 se observa respecto al grupo experimental predominio del nivel muy bajo (42.9%) y bajo (35.7%) en ansiedad general y en las sub áreas, a diferencia del grupo control donde prevalece el nivel superior (35.7%) y alto (64.3%) en ansiedad general y las respectivas sub áreas.

Tabla 2

Nivel de ansiedad ante los exámenes, después de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional

Grupo Experimental – Post test										
Niveles	Ansiedad General		Preocupación		Respuestas Fisiológicas		Situaciones		Respuestas de evitación	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy bajo	6	42.9	6	42.9	6	42.9	5	35.7	5	35.7
Bajo	5	35.7	4	28.6	5	35.7	4	28.6	7	50.0
Medio	3	21.4	3	21.4	3	21.4	4	28.6	2	14.3
Alto			1	7.1			1	7.1		
Superior										
Total	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0

Grupo Control - Post test										
Niveles	Ansiedad General		Preocupación		Respuestas Fisiológicas		Situaciones		Respuestas de evitación	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy bajo										
Bajo										
Medio							4	28.6		
Alto	9	64.3	7	50.0	4	28.6	5	35.7		
Superior	5	35.7	7	50.0	10	71.4	5	35.7	14	100.0
Total	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0

Nota: f = frecuencia

3.1.3. Nivel de ansiedad ante los exámenes, después de treinta días de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional

En la tabla 3 se observa respecto al grupo experimental predominio del nivel muy bajo (50.0%) y bajo (35.7%) en ansiedad general y en las sub áreas, a diferencia del grupo control donde prevalece el nivel superior (57.1%) y alto (42.9%) en ansiedad general y las respectivas sub áreas.

Tabla 3

Nivel de ansiedad ante los exámenes, después de treinta días de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional

Grupo Experimental - 30 Días										
Niveles	Ansiedad General		Preocupación		Respuestas Fisiológicas		Situaciones		Respuestas de evitación	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy bajo	7	50.0	5	35.7	6	42.9	5	35.7	5	35.7
Bajo	5	35.7	5	35.7	5	35.7	5	35.7	6	42.9
Medio	2	14.3	3	21.4	3	21.4	3	21.4	3	21.4
Alto			1	7.1			1	7.1		
Superior										
Total	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0

Grupo Control - 30 Días										
Niveles	Ansiedad General		Preocupación		Respuestas Fisiológicas		Situaciones		Respuestas de evitación	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy bajo										
Bajo										
Medio			1	7.1			4	28.6		
Alto	6	42.9	3	21.4	5	35.7	6	42.9	2	14.3
Superior	8	57.1	10	71.4	9	64.3	4	28.6	12	85.7
Total	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0	14	100.0

Nota: f = frecuencia

3.1.4. Análisis comparativo del nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes después de siete días de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional

En la tabla 4 se observa que existen diferencias altamente significativas en el nivel de ansiedad ante los exámenes en ansiedad general ($t= 8.809$, $p < 0,01$) y en las sub áreas entre el grupo control y experimental; así también se evidencia que los resultados alcanzados en el grupo experimental son inferiores al grupo control, lo que comprueba la eficacia de la técnica de EFT para disminuir el nivel de ansiedad ante los exámenes.

Tabla 4

Análisis comparativo del nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes después de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional

Ansiedad	Grupo control		Grupo experimental		Diferencia de medias	t	gl	p
	M	D.S	M	D.S				
Ansiedad General	87.357	23.1005	25.714	11.7959	61.6429	8.809	13	.000
Preocupación	26.929	9.1523	7.143	4.8652	19.7857	6.942	13	.000
Respuestas Fisiológicas	21.357	5.4576	3.786	2.9917	17.5714	10.672	13	.000
Situaciones	28.357	8.8457	12.929	6.4744	15.4286	5.679	13	.000
Respuestas de evitación	10.714	2.8128	1.857	1.3506	8.8571	11.408	13	.000

Nota: Significativo $p < .01$

3.1.5. Análisis comparativo del nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes después de treinta días de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional

En la tabla 5 se observa que existen diferencias altamente significativas en el nivel de ansiedad ante los exámenes en ansiedad general ($t= 9.126$, $p < 0,01$) y en las sub áreas entre el grupo control y experimental; así también se evidencia que los resultados alcanzados en el grupo experimental son inferiores al grupo control, este resultado indica que la técnica EFT logra mantener los resultados, ratificando la efectividad de la técnica para disminuir el nivel de ansiedad ante los exámenes.

Tabla 5

Análisis comparativo del nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes después de treinta días de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional

Ansiedad	Grupo control		Grupo experimental		Diferencia de medias	t	gl	p
	M	D.S	M	D.S				
Ansiedad General	99.571	27.2812	24.857	11.1965	74.7143	9.126	13	.000
Preocupación	34.429	10.7540	7.286	4.7947	27.1429	8.293	13	.000
Respuestas Fisiológicas	23.286	9.4741	3.929	2.8410	19.3571	7.307	13	.000
Situaciones	31.357	9.4836	11.643	5.7326	19.7143	6.925	13	.000
Respuestas de evitación	10.500	3.4807	2.000	1.4676	8.5000	7.636	13	.000

Nota: Significativo $p < .01$

3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS:

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Esta ansiedad puede ser “anticipatoria” si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen, o “situacional” si ésta acontece durante el propio examen.

Conde (2004), afirma que los alumnos al ser evaluados se sienten amenazados, por lo que pueden llegar a padecer ansiedad perjudicial, llegando a desequilibrar la salud de los alumnos reflejando fuertes cambios somáticos, una pérdida de control sobre la conducta normal e incluso la autoestima de las personas que la padecen. (Gutiérrez Calvo & Averó, 1995). En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. Este puede ser sencillamente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas. Si la preparación para el examen ha sido la correcta, la ansiedad puede estar debida a pensamientos negativos o preocupaciones. Puede que estés pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las consecuencias negativas que prevés de hacer un mal examen. Lo anterior fue una de las motivaciones para realizar esta investigación; el observar que los estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo presentan un miedo intenso y persistente que se experimenta frente a, o ante la anticipación de, situaciones de evaluación dentro del ámbito educativo.

Los resultados logrados por la presente investigación permiten comprobar la hipótesis general planteada, evidenciando que la aplicación de técnica de liberación emocional, EFT disminuye en un grado altamente significativo el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo que formaron parte del grupo experimental a diferencia de quienes no recibieron tratamiento.

Se encontró antes del tratamiento la predominancia de los niveles alto y superior del nivel de ansiedad general ante los exámenes y en las sub áreas de preocupación, respuestas fisiológicas, situaciones y respuestas de evitación; tanto en el grupo de control como experimental; caracterizado por un miedo intenso y persistente que experimenta un estudiante, en situaciones de evaluación dentro del ámbito educativo, presentando diversas manifestaciones a nivel emocional, fisiológico, motor y psicológico. (Hernández et al. 1994). Del mismo modo (Gutierrez Calvo & Averó, 1995) manifiestan que la ansiedad ante los exámenes se ha conceptualizado como un rasgo específico situacional, caracterizado por la predisposición a reaccionar con elevada ansiedad en contextos que se relacionan con el rendimiento, siendo estas respuestas de elevada preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales (Heredia et al., 2008). Así también Spielberger (1980) afirma que en muchas personas, la percepción de la situación de examen es potencialmente amenazante y causante de ansiedad, pudiendo interferir con el logro de metas importantes.

Por otro lado en cuanto al grupo experimental después de la aplicación de la técnica de libertad emocional EFT como tratamiento, los resultados disminuyeron, obteniendo mayor incidencia en los niveles bajo y muy bajo del nivel de ansiedad general ante los exámenes y en las sub áreas de preocupación, respuestas fisiológicas, situaciones y respuestas de evitación. En tal sentido los participantes minimizaron sus síntomas referentes a los pensamientos y preocupaciones de tipo cognitivo sobre el examen; disminuyendo las respuestas fisiológicas así como el grado de ansiedad que siente en diferentes situaciones o tipos de exámenes. En ese sentido, la investigación realizada concuerda con los hallazgos encontrados por Sezgin y Özcan (2004), en su investigación sobre la Ansiedad ante los Exámenes donde se encontró que la técnica de liberación emocional, EFT lograba una reducción estadística significativa en la puntuación de ansiedad, siendo el grupo de EFT quien obtuvo una reducción más significativa. Las puntuaciones del grupo EFT eran menores en las sub-escalas de emocionalidad y preocupación; logrando una puntuación más elevada en los exámenes después del tratamiento. Por otro lado Leyva (2009), en su estudio efectos de las Técnicas de Liberación Emocional EFT en los síntomas evitativos e intrusivos generados por el impacto del terremoto en Bomberos del distrito de Pisco; a través del cual

determina que el uso de la EFT produjo una reducción significativa de los síntomas evitativos y una reducción significativa en los síntomas intrusivos ocasionados por el impacto de eventos, de esta manera, se redujo pensamientos e imágenes sobrevenidas espontáneamente y de forma recurrente, remordimiento u oleadas de sentimientos y conductas repetitivas. Por lo que el presente estudio lleva a concluir que la EFT tiene efectos en disminuir el nivel ansiedad ante los exámenes, reduciendo los pensamientos, preocupaciones, las respuestas fisiológicas así como el grado de ansiedad que siente la persona en diferentes situaciones o tipos de exámenes; eliminando interferencias y distractores mentales y emocionales, devolviendo mayor tranquilidad para el desempeño del examen. Igualmente sucedió en el estudio realizado por Nolte (2010), quien demostró en su investigación que las técnicas de liberación emocional, EFT logran disminuir la sintomatología intrusiva y evitativa asociada al abuso sexual. También se tiene que mencionar a Ramal (2015), quien demostró la efectividad altamente significativa de las Técnicas de liberación emocional disminuyendo de manera altamente significativa el malestar asociado a miedo a la evaluación negativa, evitación y ansiedad social en nuevas situaciones, evitación y ansiedad social en general. De igual manera, existe relación entre lo demostrado en esta investigación con lo encontrado por Aguilar (2016), quien probó la eficacia y eficiencia de las Técnica de liberación emocional, EFT en el nivel de perturbación del trauma psicológico encontrando diferencias altamente significativas en el nivel de perturbación entre el grupo control y experimental después de aplicada la técnica, disminuyendo el nivel de perturbación del trauma psicológico.

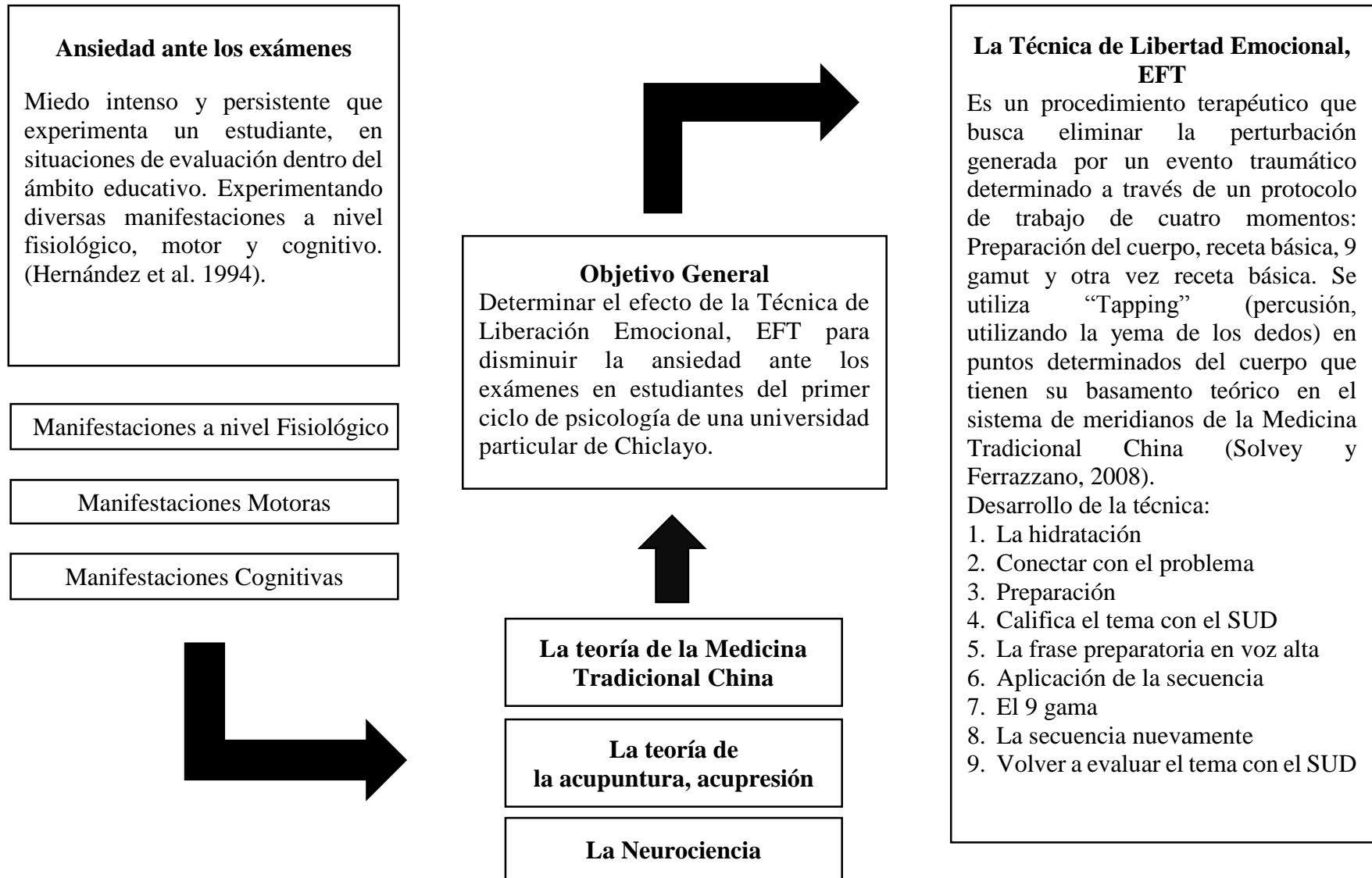
En cuanto al análisis comparativo de la presencia del nivel de ansiedad ante los exámenes en el grupo control y experimental después de treinta días de la aplicación de la técnica de liberación emocional, EFT; Se encontró que existen diferencias altamente significativas en el nivel de ansiedad ante los exámenes en ansiedad general ($t=9.126$, $p < 0,01$) y en las sub áreas de preocupación, respuestas fisiológicas, situaciones y respuestas de evitación entre el grupo control y experimental; así como también se evidencia que los resultados alcanzados en el grupo experimental son inferiores al grupo control, este resultado indica que la técnica EFT logra mantener los resultados, ratificando la efectividad de la técnica para disminuir el nivel de ansiedad ante los exámenes. Dato que se corrobora por Bazán y Carrillo (2008), en su investigación: Efectividad de EFT sobre el trauma psicológico

en víctimas de maltrato donde hallaron que la EFT reduce significativamente y elimina la percepción del malestar emocional asociado a experiencias traumáticas de maltrato. Logrando efectos rápidos y duraderos de alivio significativo del malestar emocional asociado a estas experiencias, comprobando que tras la aplicación de la técnica EFT, los resultados se mantienen en el tiempo. Del mismo modo Church, Piña, Reátegui y Brooks (2012), probaron que la técnica de liberación emocional, EFT resulta eficaz en la reducción de estrés postraumático en adolescentes varones que fueron víctimas de abuso físico y psicológico en el hogar; estos resultados fueron revalidados a través de una evaluación como medida de seguimiento, treinta días después, obteniendo como resultado niveles no clínicos en la puntuación total así como de las sub-escalas de síntomas intrusivos y de evitación, ratificando la efectividad de la técnica EFT, como una intervención rápida y eficaz para reducir el trauma psicológico. Así como lo demostrado por Swingle y otros (como se citó en Nolte 2010), en su investigación realizada donde se concluye que la técnica EFT logra una reducción estadísticamente significativa en el nivel ($p < .01$) del estrés postraumático relacionado con accidentes viales, indicando una mejoría notoria en los rangos de ansiedad y angustia de estas víctima de accidentes después de recibir el tratamiento, resultados que fueron corroborados a través de una evaluación de seguimiento, entre 70 y 160 días después de su último tratamiento de EFT, indicando un cambio positivo en el nivel de estrés del grupo.

El análisis obtenido en la presente investigación, permite afirmar que la técnica de liberación emocional, EFT disminuye, de manera altamente significativa, el nivel de ansiedad ante los exámenes, resultados que se mantienen luego de treinta días post tratamiento.

Finalmente, consideramos que esta investigación es un aporte que contribuirá a futuras investigaciones y a que la psicología cuente con una forma de abordaje comprobado que permita disminuir la sintomatología en relación a los pensamientos y preocupaciones de tipo cognitivo sobre el examen; las respuestas fisiológicas así como el grado de ansiedad que siente en diferentes situaciones o tipos de exámenes.

MODELO TEÓRICO



3.3. PROPUESTA TEÓRICA:

TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL, EFT - RECETA BÁSICA

EFT es una técnica basada en la energía, desarrollada por Gary Craig, un ingeniero americano, de Stanford, California, en 1995, que toma herramientas de la medicina china y la psicología, condimentadas por su mirada que viene del ámbito de las ciencias. De la Medicina Tradicional China toma los puntos de acupuntura más importantes de los meridianos, y de la Psicología moderna conceptos de la psicología cognitivo-conductual y, básicamente, el concepto de trauma y emociones disfuncionales. Craig, su creador, sostiene que "la consecuencia de todas las emociones negativas es una alteración en el sistema energético del cuerpo".

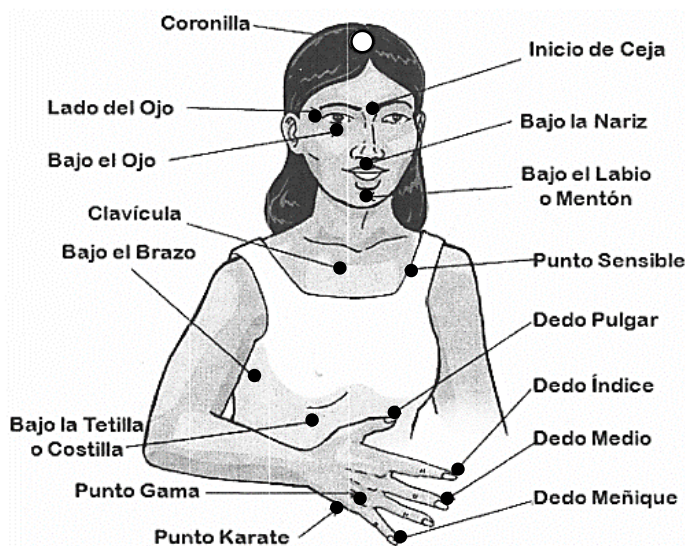
El doctor Pablo Solvey, quien viene trabajando con esta técnica desde el año 97, está convencido de que: "Son nuestras emociones negativas no resueltas las mayores responsables de la mayoría de los dolores y enfermedades físicas. Por eso, lo efectivo de esta técnica". La Técnica de Liberación Emocional está indicada para trabajar tanto problemas emocionales, dolores, alergias y síntomas físicos. La teoría que la sustenta es que viejas heridas emocionales están almacenadas en el cuerpo como patrones energéticos bloqueados que mantienen la perturbación. Al estimular ciertos puntos de los meridianos, que son los canales energéticos del cuerpo, se reequilibra la circulación de la energía permitiendo al sistema su autocuración. De esta manera los síntomas ceden. En términos de la neurofisiología, más afín a nuestra formación occidental, son activadas zonas del cerebro ligadas a las emociones al pensar el problema, y al percutir los puntos se inactivan dichas zonas, cediendo la perturbación en forma definitiva. El problema no retorna.

Para resolver los síntomas que presentan los pacientes, derivados de sus conflictos, creencias negativas y traumas se usa la combinación de una suave percusión, "tapping" o golpeteo en estos puntos elegidos, en cara, tórax y manos, en un orden predeterminado, acompañado de la repetición de una frase "ad hoc", relativa al tema a tratar y cuidadosamente diseñada y personalizada. Este golpeteo de puntos seleccionados produce un reordenamiento del flujo de energía en el organismo, restaurando bloqueos y desequilibrios de tipo emocional, mental y físico.

Cada secuencia de EFT dura más o menos un minuto, y consta de 9 pasos que deben ser usados como se describen y en el orden correcto. A través de estos pasos; aplicamos suficientes procedimientos de estimulación para reparar todo el sistema energético y así las emociones negativas y /o los síntomas relativos al tema van bajando su intensidad hasta desaparecer. Se van trabajando de esta manera todos los aspectos de un tema hasta eliminarlo por completo o llegar a una resolución del mismo adaptada a la realidad presente. (Solvey y Ferrazzano, 2008).

1. al inicio de la ceja (Vejiga).
2. En el hueso junto al rabillo del ojo (V. Biliar).
3. Debajo del ojo, sobre el hueso del pómulo (Estomago).
4. Debajo de la nariz, (Vaso gobernador).
5. Mentón (Vaso concepción)
6. Inicio de clavícula (Riñón).
7. Bajo la costilla (Hígado).
8. Bajo el brazo (bazo páncreas).
9. Dedo pulgar (Pulmón).
10. Dedo índice (I. grueso).
11. Dedo medio (Circulación y sexo)
12. Dedo meñique (Corazón).
13. Punto Karate (I. delgado).
14. Punto Gama (Triple calentador).

PUNTOS DE TAPPING PARA LA RECETA BÁSICA



Paso N° 1: LA HIDRATACION

Toma un vaso de agua. Suponemos que ya conoces que la energía o electricidad se mueven mejor por un campo húmedo e hidratado. Por tal cuestión, es aconsejable estar bien hidratado antes de comenzar a usar EFT.

Tomando un vaso con agua pura, nos aseguramos que nuestro cuerpo este bien hidratado y la energía puedan fluir cómodamente.



Paso N° 2: CONECTAR CON EL PROBLEMA.

Cada tema se debe trabajar en forma independiente y para empezar, debemos elegir el tema que queremos trabajar. Para poder dirigir el tapping al campo mental en donde se encuentra este tema, nos debemos enfocar con la mente pensando en el problema que nos afecta. Esto es muy sencillo, solo cierra tus ojos y permite que las imágenes, recuerdos o sensaciones físicas lleguen a ti. Recuerda que la mente no distingue entre lo que imaginamos y lo real.

Para poder ingresar con mayor fuerza y mantenernos en ese campo mental, vamos a preparar una frase que contenga el problema. Puede ser algo físico, emocional o una combinación de ambos.

Por ejemplo:

- “Estoy muy preocupado por mi examen de psicología”
- “Esta sensación de vacío que siento al recordar mi examen”
- “Esta presión que siento en el pecho cuando doy un examen”

Paso N° 3: LA PREPARACIÓN

La preparación consiste en elaborar la frase preparatoria que debe contener el tema que estamos trabajando y la aceptación de uno mismo con ese tema. Es muy importante saber que si no me acepto con el problema, no voy a poder darle solución.

Las frases pueden tener distintos contenidos que van acompañados de un lema el cual pone un tono positivo en tu experiencia cuando piensas en el problema negativo. La frase conserva el recuerdo del problema en tu experiencia.

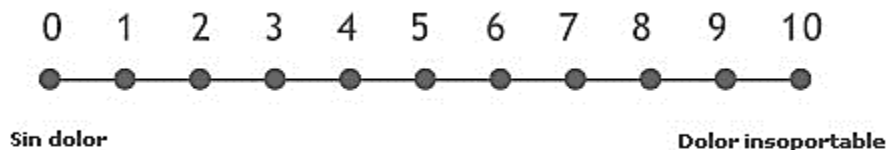
Ejemplo:

- “Aunque tengo este/a _____ (mencionas el problema o frase), me acepto total y completamente”.
- “A pesar que estoy muy preocupado por mi examen de psicología, me acepto total y completamente”.

Paso N° 4: CALIFICA EL TEMA CON EL SUD

¿Cuánto me molesta en este momento? Para medir la intensidad del malestar o el estrés que produce pensar en él, se utiliza una escala de 0 a 10. Esta escala, llamada SUD (del inglés Subjective Units of Distress), es tan solo una escala de Unidades Subjetivas de Malestar, donde cero es el valor más bajo, o sea nada de malestar, y el 10 el valor más alto, es decir, lo más intenso que se siente.

Es importante anotar este valor en un papel para poder observar el proceso durante cada ronda de tapping. Generalmente las personas olvidan como se sintieron en el inicio del tratamiento.



Medición 0 – 10
10 es lo más intenso, 0 no hay intensidad

Paso N° 5: LA FRASE PREPARATORIA EN VOZ ALTA

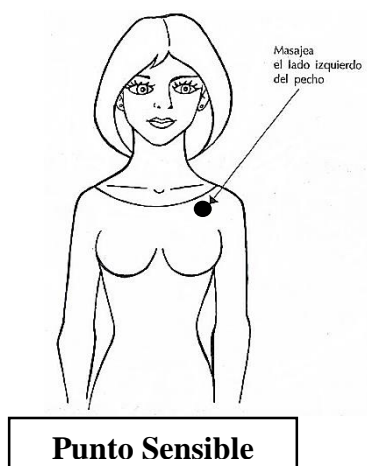
Una vez que has evaluado el SUD, se tiene que verbalizar la frase preparatoria en voz alta:

- “Aunque tengo_____ (mencionas el problema o tema en que estas enfocado), me acepto total y completamente”.

Mientras, estimulas 3 veces a través de un masaje el punto sensible y 3 veces haciendo Tapping el punto karate.

Cuando dices la frase preparatoria en voz alta, ayudas a enfocarte mejor en el problema.

Nota: parte esencial de verbalizar la frase preparatoria es la aceptación con el problema, no podemos resolver un problema si no aceptamos que lo tenemos o negamos su existencia.

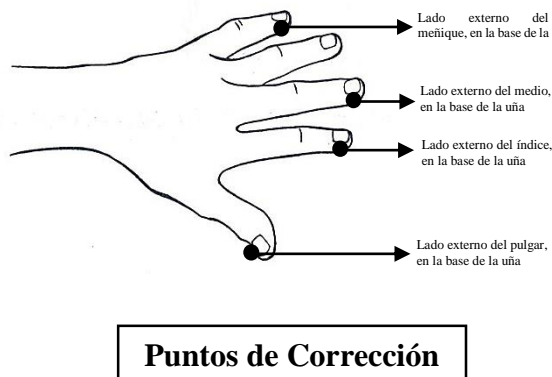
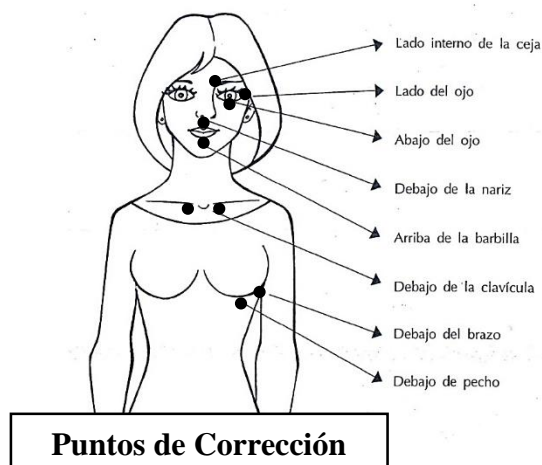


Paso N° 6: APLICAS LA SECUENCIA

Ahora escogemos unas palabras de la frase preparatoria para armar una frase recordatoria; que es simplemente una 'palabra o frase corta que describe el problema y que se repite en voz alta cada vez que se estimula cada uno de los puntos. Esto se hace tomando el tema que estamos tratando, por ejemplo:

- Preocupación por mi examen
- Sensación de vacío
- Presión en el pecho

Comenzamos a estimular con la yema de los dedos dando aproximadamente de 5 a 7 golpecitos en cada uno de los puntos de corrección de los principales meridianos, Iniciando por el punto “lado interno de la ceja” y repitiendo la frase recordaría por cada punto.



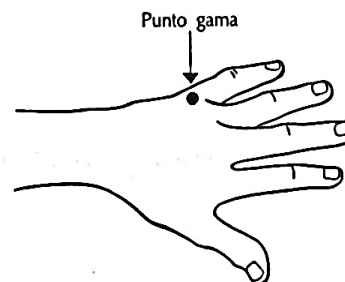
Sugerencias para estimular:

- Puedes estimular con cualquier mano, pero usualmente, es más conveniente hacerlo con la mano dominante (es decir con la mano que utilizas normalmente para escribir).
- Se dan golpecitos con las yemas de los dedos índice y mayor. Esto cubre un área un poco más grande que si los hicieras con la yema de un solo dedo y te permite cubrir los puntos de estimulación con mayor facilidad. Y además es un toque neutro.
- La mayoría de los puntos de estimulación son bilaterales por lo que no importa cual lado utilizas; tampoco si cambias de lado durante la secuencia.

Paso N° 7: EL 9 GAMA - PROCEDIMIENTO DE LOS 9 RANGOS

El procedimiento de los 9 rangos es tal vez el proceso que se ve más raro dentro de EFT. Su proceso tiene como objetivo “Afinar el Cerebro”, y lo hace a través de algunos movimientos de ojo, tararear un poco y contar números.

- Se estimula un punto del dorso de la mano que se encuentra en el canal que está entre el meñique y dedo anular.











A través del cuerpo calloso, los hemisferios cerebrales son estimulados cuando se mueven los ojos. Asimismo, el lado derecho del cerebro (el lado creativo) está involucrado cuando tarareamos una canción (hacerlo con la boca cerrada), y el lado izquierdo (el lado racional) está involucrado cuando contamos números o letras.

El procedimiento de los 9 rangos es un proceso que toma 20 segundos, en el cual se ejecutan 9 de estas acciones “estimuladoras del cerebro” al tiempo que se estimula continuamente sobre uno de los puntos energéticos, el Punto Gama.

Desarrollo de los 9 rangos:

Mientras haces tapping en el Punto Gama, te concentras en el tema que estas tratando y sin dejar de dar golpecito, realizas lo siguiente:

1. Cierra los ojos.
2. Abre los ojos.
3. Mira hacia abajo a la derecha. (sin mover la cabeza).
4. Mira hacia abajo a la izquierda. (sin mover la cabeza).
5. Gira los ojos en un círculo en el sentido de las agujas del reloj.
6. Gira los ojos en un círculo al contrario de las agujas del reloj.
7. Tararea 2 segundos una canción. (hum – hum – hum).
8. Cuenta rápidamente de 1 a 5.
9. Tararear de nuevo 2 segundos de la misma canción. (hum – hum – hum).

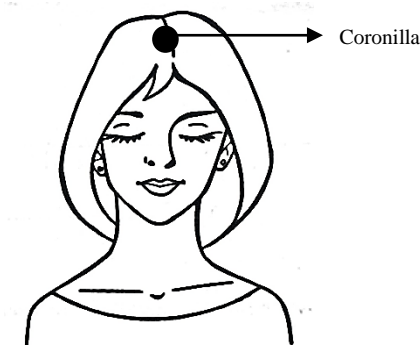
Secuencia 9 Gamma	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	1..2..3..4..5
9	

Estas 9 acciones están presentadas en cierto orden, y debes hacerlas en la secuencia dada.

Paso N° 8: LA SECUENCIA NUEVAMENTE

Finalizado el 9 gama, comienzas nuevamente la secuencia haciendo tapping sobre las cejas y todos los puntos de corrección, al igual que en el paso N° 6.

Al finalizar se debe hacer tapping sobre el punto de la coronilla, mientras tomas tres veces una respiración profunda por la nariz y sueltas el aire por la boca. Luego tomas conciencia de los cambios



Paso N° 9: VOLVER A EVALUAR EL TEMA CON EL SUD

Vuelve a revisar el tema que has trabajado evaluándolo con el SUD; anótalo y lo comparas con el SUD anterior para medir si la intensidad del malestar ha disminuido.

Lo esperable es que el SUD baje 2 puntos por ronda, disminuyendo hasta que haya alcanzado un 0 o 1. Si está en 0 comienzas con “otro tema”; Pero si aún está entre 1 y 10 debe preguntar si hubo una sensación física o apareció un recuerdo, una emoción o imagen. Y trabajas con ese aspecto desde el punto N° 3.

Si todo sigue igual o queda algo del problema repites la receta básica a partir del punto N° 5. Pero para las siguientes rondas hay que adaptar la frase de preparación para describir mejor la nueva situación, por ejemplo:

- “Aunque TODAVIA tengo este/a _____ (mencionas el problema), me acepto total y completamente.

Se deben repetir las rondas hasta que se logre bajar la sensación a 0 – 1; o a un nivel mucho más soportable de lo que estaba al inicio.

CONCLUSIONES

- La Técnica de Liberación Emocional, EFT disminuye, de manera altamente significativa el nivel de ansiedad ante los exámenes, obtenido en la comparación entre el grupo experimental y el grupo control después del tratamiento, en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo.
- En el grupo control y experimental, antes del tratamiento, se encontró predominancia del nivel superior y alto en ansiedad ante los exámenes, así como en las sub áreas de preocupación, respuestas fisiológicas, situaciones y respuestas de evitación.
- En el grupo control, después del tratamiento, sigue predominando el nivel superior y alto en ansiedad ante los exámenes, mas no en el grupo experimental, pues el nivel de perturbación obtenido inicialmente (pre test) disminuyó a un nivel muy bajo y bajo.
- Existen diferencias altamente significativas en el nivel de ansiedad ante los exámenes al igual que en las sub áreas de preocupación, respuestas fisiológicas, situaciones y respuestas de evitación entre el grupo control y experimental después de la aplicación de la técnica. Evidenciando que los resultados alcanzados en el grupo experimental son inferiores al grupo de control, lo que comprueba la eficacia de la técnica EFT para disminuir el nivel de ansiedad ante los exámenes.

RECOMENDACIONES

- Difundir y utilizar la Técnica de Liberación Emocional, EFT para trabajar problemas de ansiedad de forma individual o grupal, dada la eficacia encontrada en mejorar los niveles de ansiedad ante los exámenes.
- Capacitar a los profesionales de la salud mental y educadores en la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional, EFT como estrategia de estabilización de emociones y recuperación del estado de bienestar de las personas, Puesto que es de fácil acceso, rápida y de resultados eficaces en el alivio de diversas perturbaciones.
- Realizar otras investigaciones utilizando las Técnicas de Liberación Emocional EFT© para conocer los efectos de la misma sobre diferentes casuística, a fin de revalidar su eficacia e incrementar antecedentes y referencias que contemplen rigor científico, lo que mejoraría el bagaje teórico para futuros estudios.
- Formalizar los resultados de la presente investigación para tener mayor evidencia científica y extender el uso de la Técnica de Liberación Emocional EFT, en los diferentes procesos del ámbito educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar H. y Orozco P. (2001)". "Ansiedad Estado Rasgo y Depresión en Pacientes hospitalizados en Medicina y Cirugía del Hospital IV Víctor Lazarte Echegaray de Trujillo". Tesis de licenciatura publicada en la Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.
- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM IV TR.
- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998). Test psicológicos. Madrid: Prentice Hall.
- Ansorena, a.; Cobo, j.; Romero, (1983). El constructor de ansiedad en Psicología. Estudios de Psicología, 16, 31-45.
- Apa. (2010). Diccionario conciso de psicología. México: Manual Moderno.
- Apa. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM - 5®). Madrid: Panamericana.
- Bazán, C. y Carrillo, O. (2008). Efectos de EFT Técnica de Libertad Emocional efectuada sobre el trauma psicológico en víctimas de maltrato infantil del Hogar San José. Trujillo, Perú, tesis para obtener el título de licenciado en Psicología en la Universidad César vallejo.
- Bausela, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: Evaluación e intervención psicopedagógica. Educere, 31(9), 553-558.
- Bauermeister, J. J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana, Vol. 1.
- Baddeley, A. D. (1986). Working Memory. Oxford: Oxford University Press.
- Baker, A. & Siegel, L. (2010). Emotional freedom techniques (EFT) reduce intense fears: a partial replication and extension of Wells, Polglase, Andrews, Carrington & Baker (2003). [Las técnicas de liberación emocional (EFT) para reducir los miedos intensos: réplica parcial y extendida del estudio realizado por Wells, Polglase, Andrews, Carrington & Baker (2003)]. Revista Energy Psychology. Pag. 13-30.
- Bermúdez, J. Y Luna, D. (1980). Ansiedad. En Fernández Trespalacios (Ed.), Psicología General II. Madrid: IJNIED.

- Borkovec, D.; Weerts, C. y Bernstein, A. (1977). Assesment of anxiety. En Alt Ciminero, K.S. Caihon, y Adams, H. E. (Eds.), Haná bock of beitavioral assesment. New York: Wiley.
- Cassady, J. C. & Johnson, R. E. (2002). Cognitive text anxiety, procrastination, and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270-295.
- Cattell, R y Scheier, H (1961). El significado y la medida del neuroticismo y la ansiedad, Ronald Press, New York, 1961.
- Craig (1997). “técnicas para la liberación emocional”. Barcelona ediciones Grixó.
- Craig (2011). The EFT Manual (2nd Ed.). Energy Psychology Press.
- Chávez, H., Chávez, J., Ruelas, E., Gómez, M. (2012), Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I. Universidad nacional mayor de san marcos, Lima, Perú.
- Church, D., Piña, O., Reategui, C., y Brooks, A. (2012). Single-Session Reduction of the Intensity of Traumatic Memories in Abused Adolescents after EFT. *SAGE journals*. Recuperadode:[http://tmt.sagepub.com/content/early/2011/11/12/1534765611426788](http://tmt.sagepub.com/content/early/2011/11/12/1534765611426788.abstract).abstract.
- Church, D. (2009). The treatment of combat trauma in veterans using EFT (emotional freedom techniques): a pilot protocol. [El tratamiento del trauma de combate en veteranos usando EFT (Técnicas de Liberación Emocional): un protocolo piloto]. *Revista Traumatology Online*first. Pag 1-11.
- Conde, E. (2004). La ansiedad en la educación musical. *Revista de Psicodidáctica*, 17, 101-107.
- Dawson, C., De Asis, M. & Brooks, A. (2012). Brief group intervention using emotional freedom techniques for depression in college students: A randomized controlled trial. *Depression research and treatment*, 1-7, para presentación de revistas indexadas.
- Díaz, S. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de Medicina de una universidad particular, Chiclayo 2012. Tesis para optar el título de licenciado en psicología, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.

- Díaz, J. & Lozada, M. (2014). Ansiedad ante examen de admisión en postulantes a una universidad estatal y privada de la ciudad de Chiclayo, 2014. Tesis para optar el título de licenciado en psicología, Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.
- Dollard, J. & Miller, N.E. (1950). *Personality and psychotherapy*. New York: McGraw-Hill
- García, J. (2007). Ansiedad. Extraído el 8 Abril, 2014, de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/ansiedad.htm>.
- Gutierrez Calvo, M., Ramos, P. & Eysenck, M. (1993). Estrés, ansiedad y lectura: Eficiencia versus eficacia. *Aprendizaje cognitiva*, 5(1), 77-93.
- Gutierrez Calvo, M. & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento vs. Falta de confianza. *Psicothema*, 3(7), 569- 578.
- Gutiérrez Calvo, M. (1996). Ansiedad y Deterioro Cognitivo: Incidencia en el rendimiento académico. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2(3), 173-194.
- Hartmann, S. (2001). "Aventuras con EFT". Barcelona ediciones Grixó.
- Hegarty, Ch. (2003). Técnicas de Liberación Emocional (EFT): un nuevo momento en la ciencia. Recuperado de: <http://www.eftmx.com/newsletter/hegarty-new-moment-sp.html>
- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlan, L. & Pérez, E. (2008). Adaptación de la escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen (COPEAU). *Avaliação Psicológica*, 7(1), 1-9.
- Hernández (2005). Ansiedad ante los exámenes: Una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles. Salamanca.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F: Mc Graw Hill
- Hernández, A., Pozo, M., y Polo C. (1994). Ansiedad ante exámenes. Un programa para su afrontamiento de forma eficaz. Valencia: Promolibro.
- Hodapp, V., Glanzmann, P.G. & Laux, L. (1995). Theory and measurement of test anxiety as a situationspecific trait. In: Spielberger, C.D. and Vagg, P.R. (Eds.), *Test Anxiety. Theory, Assessment, and Treatment*, pp. 47_/58. Taylor & Francis, London.
- Hull, C. L. (1952). *A behavior system*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Hull, C. L. (1986). *Principios de la conducta*. Madrid: Debate. (Trabajo original publicado en 1943).

- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J. U. H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy*, (Vol. 3, pp. 90- 102). Washington: American Psychological Association.
- Leyva, F. (2009). Efectos de las Técnicas de Libertad Emocional EFT© en los síntomas evitativos e intrusivos generados por el Impacto del Terremoto en Bomberos del Distrito de Pisco. (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.
- Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Mischel, W. (1968). *Personalidad y Evaluación*. Nueva York: Wiley
- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognoscitivas-conductuales. *Revista de Aprendizaje y Comportamiento*, Vol. 7, N. °1.
- Nolte, M. (2010). Efecto de la Técnica de Libertad Emocional en Síntomas Intrusivos y de Evitación víctimas de abuso sexual de una Institución Educativa Pública. Piura – Perú. Perú, tesis para obtener el título de licenciado en Psicología en la Universidad César vallejo.
- Onyeizogbo, E. U. (2010). Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 20 (8), 299-312.
- Ortiz, V. (2007). *Deja atrás tus limitaciones: EFT Técnicas de liberación emocional*. México: Pax.
- Papalia, D. (1994). *Psicología*. Madrid: Editorial Mc Graw-Hill.
- Pérez, C., Bonnefoy, C., Cabrera, A., Peine, S., Muñoz, C., Baquedano, M. y Jiménez, J. (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción (Chile). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29 (1), 148-160.
- Pérez, P. (2004). El concepto de trauma y de respuesta al trauma en psicoterapia. *Norte de salud mental*, 29-36.
- Piemontesi, S., Heredia, D. & Furlan, L. (2008). Relaciones entre las dimensiones de la ansiedad frente a los exámenes y las estrategias de afrontamiento: una comparación trans-cultural. *Aportes de la investigación en psicología*, 1, 341-342

- Rojas, E. (2004). La ansiedad; como diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones. Temas de hoy; Barcelona.
- Rojas, Aguijo y Ramírez (2011). Influencia la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico de los estudiantes de psicología general de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras de Tegucigalpa, Francisco Morazán. Honduras: UNAH.
- Rosario, P., Núñez-Pérez, J. C., Salgado, A., González-Pineda, J. A., Valle, A., Joly, C. y Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20 (4), 563-570.
- Rubio, F. (2004). Manual práctico de prevención y reducción de ansiedad en los exámenes y pruebas orales. Málaga: Aljibe Ediciones.
- Salomón, S. (2009). Está en sus manos: Técnica de liberación emocional. Pensilvania: SpiralPress.
- Salas, M., Brooks, A., y Rome, J. (2011). The immediate effect of a brief energy psychology intervention (EFT) on specific phobias. EFT Recuperado de: http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com_content&view=article&id=3573&Itemid=2071
- Solvey & Ferrazano (2013). Terapias de avanzada: Técnicas basadas en la energía. Argentina: TdeA ediciones.
- Solvey & Ferrazano (2006). “Terapias de Avanzadas. Técnicas de Integración Cerebral Técnicas de Energía” Buenos Aires: Ed. R. Vergara vol. 1 y 2.
- Solvey & Ferrazano (2008). “Terapia de avanzada”. Buenos Aires: TdeA Ediciones V. 3 II.
- Spielberger, C. D., González, H. P., Taylor, C. J., Algaze, B., & Antón, W. D. (1978). Examination stress and test anxiety. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.). *Stress and Anxiety* (Vol. 5). New York: Hemisphere/Wiley.
- Spielberger, C. (1980). Test anxiety inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stein, D. J., & Hollander, E. (2002). The American Psychiatric publishing textbook of anxiety disorders (1st ed.). Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Tobal, J. (1996). La Ansiedad. Guías prácticas. Psicología y bienestar. Madrid: Aguilar.

- Valero, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de UN Cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 15(2), 223,231.
http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF.
- Watson and Rayner. "Conditioned emotional reactions." *Journal of Experimental Psychology* (1920): 3.1-14

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO CAEX

Nombre completo: Fecha:

Edad: Sexo: Ciclo: Escuela:

INSTRUCCIONES

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

0 = nunca me ocurre | 1 = muy pocas veces | 2 = algunas veces | 3 = a menudo suele ocurrirme
4 = muchas veces | 5 = siempre me ocurre

	Respuesta
1. En los exámenes me sudan las manos.	
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.	
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	
4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	
5. Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.	
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado.	
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.	
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen.	
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen.	
22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	

0 = nunca me ocurre | **1** = muy pocas veces | **2** = algunas veces | **3** = a menudo suele ocurrirme
4 = muchas veces | **5** = siempre me ocurre

	Respuesta
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.	
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	
28. He sentido mareos y náuseas en un examen.	
29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	
36. Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

0 = No siento nada | **1** = Ligera ansiedad | **2** = Un poco intranquilo | **3** = Bastante nervioso |
4 = Muy nervioso **5** = Completamente nervioso

	Respuesta
40. Un examen de entrevista personal.	
41. Un examen oral en público.	
42. Una exposición de un trabajo en clase.	
43. Un examen escrito con preguntas alternativas.	
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.	
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	
46. Un examen tipo oposición ante un tribunal.	
47. Un examen de cultura general.	
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	
49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	
50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	

ANEXO 2

PLAN TERAPÉUTICO

1. FUNDAMENTACION

La investigación “Técnica de Liberación Emocional, EFT en el nivel de perturbación del trauma psicológico en las adolescentes de un albergue” tiene como objetivo aplicar una técnica de gran eficacia y de rápido alcance a la población indicada. Para el trabajo correspondiente se aplicará la Técnica de Liberación Emocional EFT, a fin de obtener resultados beneficiosos y así poder generalizar a efectividad de la técnica EFT y a su vez brindar un aporte a la psicología y la institución estudiada.

2. PRE-REQUISITO

Para participar en el presente estudio los estudiantes elegidos serán aquellos que su puntaje sea igual o mayor a 55 en el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes. L. Valero (1997)

3. INFORMACIÓN GENERAL

- Participantes: estudiantes del 1er de psicología de una universidad particular de Chiclayo
- Procedimiento Terapéutico

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD
1	Sensibilizar a las participantes acerca de la investigación. Aplicar el cuestionario de ansiedad ante los exámenes - CAEX – Pre test.	1. Consentimiento informado. 2. Evaluación de participantes con CAEX
2	Aplicar EFT- Técnica de Liberación Emocional a los participantes del grupo experimental (una semana después de sesión N°1)	1. Tema a tratar. 2. Registro de SUD (Escala Subjetiva de Perturbación). 3. Trabajo con EFT 4. Evaluar resultados.

3	Aplicar EFT- Técnica de Liberación Emocional a los participantes del grupo experimental (una semana después de sesión N° 2).	1. Tema a tratar. 2. Registro de SUD (Escala Subjetiva de Perturbación). 3. Trabajo con EFT 4. Evaluar resultados.
4	Aplicar EFT- Técnica de Liberación Emocional a los participantes del grupo experimental (una semana después de sesión N° 3). Aplicar CAEX	1. Tema a tratar. 2. Registro de SUD (Escala Subjetiva de Perturbación). 3. Trabajo con EFT 4. Evaluar resultados.
5	Aplicar el cuestionario de ansiedad ante los exámenes - CAEX Post test / DESPUÉS de sesión 4	Evaluar resultados
6	Aplicar el cuestionario de ansiedad ante los exámenes - CAEX UN MES DESPUÉS de sesión 5.	Evaluar resultados

4. OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar el efecto de la Técnica de Liberación Emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo.

Objetivos Específicos

- Conocer el nivel de ansiedad ante los exámenes, antes de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional, EFT en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo.
- Conocer el nivel de ansiedad ante los exámenes, después de la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional, EFT en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo.

- Conocer si la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional, EFT disminuye el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo.

5. MATERIALES

Técnica de Liberación Emocional

Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes. L. Valero (1997)

6. TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL – EFT

Solvey y Solvey (2008), definen que la Técnica de Libertad Emocional EFT es como una técnica de curación basada en el sistema de meridianos de la Medicina Tradicional China.

EFT funciona percutiendo una serie de puntos del cuerpo correspondientes a puntos de acupuntura del sistema de los meridianos de energía. Es muy simple de aplicar, es una versión modificada de la acupuntura, sin necesidad de aplicar agujas. Los puntos se estimulan con una suave percusión con la yema de los dedos. Es una verdadera técnica de curación mente-cuerpo, porque combina los efectos físicos del tratamiento sobre los meridianos, con los efectos mentales al focalizar el pensamiento en el dolor o la emoción al mismo tiempo. La terapia basada en los meridianos trabaja más rápidamente que otras técnicas, y logra sus resultados sin causar dolor (emocional).

7. PROCEDIMIENTO

1. Identificar el tema a tratar.
2. Registrar Emoción, SUD.
3. Aplicar la técnica EFT.
4. Aplicar el SUD (si obtiene una medición de 0 a 1, terminar, sino regresar al principio)
5. Evaluar después de 7 días y 30 (seguimiento)

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA INVESTIGACIÓN

“Efectos de la técnica de liberación emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo”.

PARTE 1. SOBRE EL ESTUDIO:

- La presente investigación es desarrollada por Rodrigo Paz Valle y Mercedes Llacsá Vásquez, quienes financiarán el estudio.
- La participación de las personas será exclusivamente para los fines y objetivos de la investigación además; los datos obtenidos serán procesados en secreto y estricta confidencia.
- El objetivo de esta investigación es conocer si la aplicación de la Técnica de liberación emocional, EFT disminuye significativamente la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de una universidad particular de Chiclayo”.
- Dependiendo del grupo en el que participe, se puede llegar a seis (06) sesiones distribuidas en dos meses.
- La persona es libre de negarse a participar en el estudio y puede retirarse en cualquier momento, sin que esa decisión tenga alguna consecuencia.
- Este estudio no implica efectos secundarios significativos para el participante.
- Entre los beneficios que pueden esperarse al participar de este estudio tenemos: la disminución y/o ausencia del malestar asociado a la ansiedad ante los exámenes. Descarga de contenidos de vida. Alivio de tensiones. Hablar con alguien de un tema difícil.

Por la presente, declaro haber leído y comprendido toda la información sobre el estudio y los detalles de mi participación; por lo que acepto participar del estudio.

Nombre del participante: _____

Firma y DNI: _____

ANEXO 4

PRUEBAS DE NORMALIDAD

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ET	.190	14	.184	.938	14	.393
EP	.098	14	,200*	.965	14	.802
EFIS	.122	14	,200*	.959	14	.715
ESIT	.207	14	.107	.908	14	.149
EEVI	.170	14	,200*	.952	14	.586
CT	.253	14	.016	.839	14	.076
CP	.122	14	,200*	.971	14	.894
CFIS	.190	14	.183	.917	14	.198
CSIT	.167	14	,200*	.953	14	.604
CEVI	.205	14	.115	.913	14	.174

*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de la significación de Lilliefors

ANEXO 5

AUTOEVALUACIÓN DEL TERAPEUTA

Instrucciones: Luego del trabajo terapéutico con cada participante del grupo experimental, el terapeuta cumplimentará la siguiente autoevaluación, marcando SI o NO respecto al indicador, para cuidar el aspecto de cumplir con el procedimiento de la variable independiente.

DIMENSIÓN	INDICADOR	CATEGORÍA	CATEGORÍA
Identificación del tema	Identifica tema a trabajar	SI	NO
	Registra creencia negativa/peor escena/emoción actual/SUD (Escala de Unidades de Perturbación)/sensación corporal.	SI	NO
	Registra una frase en positivo (lo que quisiera lograr, la meta). CEP (Creencia Emocional Positiva)	SI	NO
	Psico-educar: Informa al paciente que durante el trabajo debe mantenerse enfocado en el tema a trabajar.	SI	NO
Receta básica	Prepara el cuerpo para inicio de trabajo, tocando punto doloroso y punto de karate, ambos con frases específicas.	SI	NO
	Realiza “tapping” en los 14 puntos correspondientes al inicio o fin de los meridianos principales.	SI	NO
	Implementa 9 “gamut”	SI	NO
Evaluación final	Evalúa peor escena/emoción actual/SUD (Escala de Unidades de Perturbación)/sensación corporal. Si SUD es igual a cero o uno ecológico, entonces finalizar trabajo, si no, regresar a receta básica.	SI	NO

ANEXO 6

CUADRO DE LOS CONTENIDOS IDEACIONALES, RESPUESTAS FISIOLÓGICAS Y CONDUCTUALES DE LOS ESTUDIANTES

Se obtuvo valiosa y detallada información sobre la problemática de los estudiantes, reconociendo sus componentes en los diversos sistemas de respuesta (cognitivas, psicofisiológicas, emocionales, y conductuales), frente a la ansiedad ante los exámenes. De esta manera se pudieron apreciar las situaciones que percibía como relevantes (amenaza, peligro), las estrategias que utilizaba en el afrontamiento, y las consecuencias que éstas producían.

SITUACIÓN	ANTES DEL TRATAMIENTO			DESPUÉS DEL TRATAMIENTO
	Respuestas cognitivas (lo que piensa)	Respuestas fisiológicas y emocionales (lo que siente)	Respuestas conductuales (lo que hace)	Evaluación del SUD luego de aplicar la técnica de liberación emocional, EFT.
ANTES DE LOS EXÁMENES	<ul style="list-style-type: none"> - “Voy a suspender como siempre”. - “Si no apruebo me castigarán sin salir”. - “No me va a dar tiempo a estudiar todas las lecciones”. - “No me puedo concentrar”. - “Para que estudiar si me voy a quedar en blanco”. - “No sirvo, no puedo, es demasiado para mí”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tensión muscular. - Nerviosismo. - Estrés. - Irritabilidad. - Problemas digestivos. - Inquietud. - Insomnio. - Impaciencia. - Miedo. - Taquicardia. - Insatisfacción. 	<ul style="list-style-type: none"> - No presentarse ante los exámenes. - Interrumpir o posponer el estudio para más tarde. - Estudiar sin interés. - Hacer herramientas para copiarse en el examen. - Romper los apuntes. - Llorar 	<ul style="list-style-type: none"> - Se logró reducir el nivel de perturbación presentado, ya que luego de trabajar con EFT se obtuvo un SUD entre 0 y 1 (ecológico). Los estudiantes al pensar en la situación de examen ya no presentan niveles altos de ansiedad, y lograron superar las respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales presentadas antes del tratamiento.

<p>DURANTE LOS EXÁMENES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Esto es muy complicado”. - “No me acuerdo casi de nada”. - “Voy a suspender seguro”. - “No puedo concentrarme”. - “Tengo la mente bloqueada”. - “Me ha vuelto a pasar lo mismo”. - “Se me ha olvidado lo más importante”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento del ritmo cardiaco. - Tensión muscular. - Sensación de Náuseas. - Temblor en las manos y las rodillas. - Sudoración. - Opresión en el pecho. - Sequedad en la boca. 	<ul style="list-style-type: none"> - Morderse las uñas. - Interrumpir el examen y entregarlo casi en blanco. - Contestar sin sentido el examen. - Responder apresuradamente - Copiarse de los compañeros. - Hacer tachaduras en el examen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes lograron sentirse más seguros al momento de responder sus exámenes, logrando una puntuación SUD de 0 y 1 (ecológico). Logrando concentrarse adecuadamente, recordando con facilidad lo estudiado sin presentar ninguna molestia física, ni pensamientos negativos; esto evidencia la eficacia de la técnica EFT para disminuir el nivel de ansiedad ante los exámenes.
<p>DESPUÉS DE LOS EXÁMENES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “He perdido el tiempo haciendo el examen”. - “No sirvo para nada, soy un desastre”. - “El profesor ha puesto el examen muy difícil”. - “No voy a aprobar esta asignatura”. - “No quiero estudiar más”. - “No paso más por este agobio”. - “No debo seguir adelante”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tristeza. - Estrés. - Desesperanza. - Ira. - Baja autoestima. - Inseguridad. - Pesimismo. - Desilusión. - Insatisfacción. - Culpabilidad. - Frustración. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aislamiento social. - Refugio en el alcohol y el tabaco. - Llanto. - Negación a comer de forma equilibrada. - Se refugia en la música, los videojuegos e Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Después de haber rendido el examen los estudiantes se sienten más seguros con las respuestas dadas, sintiéndose a gusto con los resultados obtenidos por la aplicación de la técnica EFT. lograron un SUD entre 0 y 1, lo que evidencia que la técnica fue eficaz para trabajar el nivel de ansiedad ante los exámenes y las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras relacionadas a este problema