RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE –	UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia

FACULTAD DE PSICOLOGIA
CURSO DE ESPECIALO INTERES
ANSIEDAD Y DEPRESION
BOGOTÁ D.C.

AÑO DE ELABORACIÓN: 2013

TÍTULO: PROGRAMA DE TONMA DE DESICIONES Y REDUCCION DE NIVELES DE ANSIEDAD EN FUTUROS PRACTICANTES

AUTOR (ES): CAICEDO VELASQUEZ, Liliana, CAÑON PINEDA, July y GARCIA MEDINA, Alonso

DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES):

ALEJO CASTAÑEDA, Ivonne

MODALIDAD:

PÁGINAS: [x] **TABLAS:** [ ] **CUADROS:** [ ] **FIGURAS:** [ ] **ANEXOS:** [ ]

CONTENIDO:

Un abordaje de la ansiedad en el contexto universitario,

Factores relacionados con la ansiedad: clasificación, evaluación e intervención,

Justificación

Resumen

Ansiedad en Adultos Jóvenes Universitarios,

Objetivos,

Descripción del producto,

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE –	UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia

Nombre, logo-símbolo y slogan,

Producto

Clientes

Mercado

Competencia,

Resultados,

Conclusiones,

Referencias,

Apéndices,

PALABRAS CLAVES: Palabras Clave*:* Ansiedad: SC03310, Toma de Decisiones: SC13190, Solución de Problemas: SC40550.

DESCRIPCIÓN: programa dirigido a facilitar la toma de decisiones y reducir los niveles de ansiedad en estudiantes que inician prácticas profesionales. Consta de 4 sesiones, abordando tematicas como: Toma de decisiones, solución de problemas, inteligencia emocional, entrenamiento en habilidades sociales y competencias del psicólogo, haciendo uso de una metodología teórico práctico, se establece como fase complementaria asesoría personalizada finalizado el programa.

METODOLOGÍA:

Partiendo de un conocimiento teorico se establece la identificacion de la ‘problemática abordar en relacion al tema de ansiedad en estudiantes proximos a estudiantes universitarios . Para identificar las caracteristicas del producto que se quiere elaborar se aplica se elabora una encuesta de mercadeo la cual costa de 8 items a una poblacion de estudiantes

universitarios de dos universidades,obteniendo como resultado un programa desarrollado en 4 sesiones, durante dos fines de semana en horas de la mañana, abordando tematicas como: Toma de decisiones, solución de problemas, inteligencia emocional, entrenamiento en habilidades sociales y competencias del psicólogo, haciendo uso de una metodología teórico práctico, se establece como fase complementaria asesoría personalizada finalizado el programa.

CONCLUSIONES: Las diferentes etapas académicas a las que se ve enfrentado el estudiante y la ausencia de estrategias de afrontamiento son fuentes generadoras de ansiedad, por ende es de suma importancia establecer estrategias de intervención que permitan reducir su manifestación contribuyendo al buen desempeño y un estado de salud óptimo.

Es necesario y de suma importancia establecer una herramienta que permita al estudiante próximo a prácticas profesionales fomentar y fortalecer las estrategias de afrontamiento vitales para la adaptación a esta nueva etapa.

La ansiedad se debe a la falta de seguridad en las propias capacidades y en el desconocimiento de los procesos, por tanto al facilitar un programa que brinde herramientas e información del proceso de práctica, a los jóvenes universitarios poseerán muchos más elementos los cuales les permitan tomar decisiones de forma más seguras y tener un grado de satisfacción más sólida ante ellas.

FUENTES:

Referencias

Báez, G. (2002). Guías de educación sanitaria 2: ansiedad como controlarla. Servicios de Salud Mental Extra hospitalaria de Gipuzkoa.

.http://www.osakidetza.euskadi.net/r85ckdrog02/es/contenidos/informacion/salud_mental/es_4050/adjuntos/ansiedadComoControlarla_c.pdf

Balmes, J. (2000). Ética. Elalphe. http://www.educ.ar/

Caballo, V, (1998). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España: Siglo XXI de España Editores..

Castellanos, M., Guarnizo, C. & Salamanca, Y, (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una Universidad Colombiana. *International Journal of Psychological Research*. *4* (1), 50-57. http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3699507

Evaluación e Intervención en Ansiedad y Depresión. (2012) .TEA ediciones.

Fernández, P. & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación*. Universidad de Málaga, España. http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernandez6.pdf

Goleman, D. (1997). Inteligencia Emocional Bantam Books

Góngora, V. & Casullo, M. (2009). Factores protectores de la salud mental: un estudio Comparativo sobre Valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general interdisciplinaria. *26* (2), 183-205. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011827002

Kantilal, M. (2013). Construction and standardization of anxiety measurement test for the students of standard 9th and 10th of Anand district. *International Journal of Research in Humanities and Social Sciences*. 1(1). http://raijmr.com/wp-content/uploads/2013/03/9_53-58-Mehul-K.-Patel.pdf

Martínez., A., Reyes del Paso, G., García, A., González, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. (18)1, 66-72. http://www.psicothema.com/pdf/3177.pdf

Mercado, F. (2004). Sesgos atencionales en la ansiedad rasgo y en la ansiedad estado: un estudio electrofisiológico de actividad cerebral. (Tesis de doctorado inédita) Universidad autónoma del Madrid. http://areas.cs.urjc.es/psicologia/www/Tesis_fmercado.pdf

Montaña, L. (2011). La Ansiedad en situación de examen y de afrontamiento en alumnos universitarios de primer y quinto año. (Tesis de Licenciatura en Psicología). http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf

Montero, M. (2003). Teoría y práctica de la psicología comunitaria: la tensión entre comunidad y sociedad. Buenos Aires: Paidós.

Reinoso, L. & Seligson, I. (2005). Psicología de la salud un enfoque conductual. Ed. Manual Moderno, S.A.

Rivas. & González, L. (2007). Comportamiento y cognición en solución de problemas: influencias y paralelismos. *Acta Colombiana de Psicología 10(2)* , 59-70. http://portalweb.ucatolica.edu.co/easyWeb2/acta/pdfs/v10n2/art-06_59-69.pdf

Sierra, J., Ortega, V. & Zubeidath, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Malestar e subjetividad e fortaleza. 3 (*1), 10 – 59. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482003000100002&script=sci_arttext

Sosa, F., Zubieta, E. (2010). Afrontamiento y aculturación en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, *6*(12), 65-84. http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/afrontamiento-aculturacion-estudiantes-universitarios.pdf

LISTA DE ANEXOS:

Lista de Apéndices

Apéndice A. Localidad geográfica de Chapinero, 76

Apéndice B. Encuesta de mercadeo, 78

Apéndice C. Temática toma de decisiones y solución de problemas, 80

Apéndice D. Temática inteligencia emocional, 89

Apéndice E. Temática Psicología, áreas aplicadas y competencias del profesional, 91

Apéndice F: Temática Ética, 95