



Un cuento para leernos

**Sistematización de una experiencia basada en el uso de la literatura
(lectura y producción escrita) para la disminución de la ansiedad
en estudiantes de preuniversitario**

Maribel Higueta Bedoya

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicóloga

Asesora

María Orfaley Ortiz Medina Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Medellín, Antioquia, Colombia
2021

Cita	(Higuita Bedoya, 2021)
Referencia	Higuita Bedoya, M. (2021). <i>Un cuento para aprender. Sistematización de una experiencia basada en el uso de la literatura (lectura y producción escrita) para la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Asesora: María Orfaley Ortiz Medina.



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda Céspedes.

Decano/Director: John Mario Muñoz Lopera.

Jefe departamento: Alberto Ferrer Botero.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

*Llegar aquí tras veinticinco vueltas
de la espiral que dibujó esta historia,
y celebrar, y compartir la vida;
invitada especial es la memoria.
Aquel ayer, pretérito imperfecto,
por imperfecto dejó pasar la brisa,
frescura ideal para aprender sonriendo
pues sonreír es no ahogarse en la risa.
Punto y seguido, que esta historia no termina;
cada llegada es nuevo punto de partida.*

Efrén Orozco, Punto y seguido

Dedicatoria

A mi hijo Juan José, por comprender mi ausencia en muchos momentos, y por su amor y apoyo incondicional durante todo este proceso.

A Leo, mi compañero de vida, por ayudarme con amor a perseverar.

Agradecimientos

A Instruimos, por permitirme crecer como profesional y apoyarme en este proyecto de vida.

A Wilmar Tuberquia, mi coordinador de práctica, por su orientación y apoyo.

A mis estudiantes, por hacer parte esencial de mi proyecto de práctica psicológica: Taller *Un cuento para leernos*, y permitirme crecer junto a ellos en este espacio.

A mi profesora María Orfaley, asesora de práctica y trabajo de grado, por mostrarme el camino en el que la Literatura y la Psicología se encuentran, y por enseñarme que las ideas se pueden materializar cuando se persevera en su búsqueda. Infinitamente agradecida, mi profe querida.

A mis padres y hermanos, por su acompañamiento y apoyo.

A mis amigos entrañables, por ser luz durante todo este tiempo.

A mi griego, mi compañero de vida, por sus buenas ideas, conocimientos y enseñanzas.

Tabla de contenido

Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción	10
1 Planteamiento del problema.....	12
1.1 ¿Por qué sistematizar esta experiencia?.....	12
2 Antecedentes, o del uso de la literatura como estrategia de intervención	16
3 Justificación	24
4 Objetivos	25
4.1 Objetivo general.....	25
4.2 Objetivos específicos	25
5 Marco teórico.....	26
5.1 El vínculo entre la Literatura y la Psicología.....	26
5.2 El uso de la literatura en la intervención psicológica	29
5.3 El concepto de ansiedad.....	31
5.4 El CAEX, un instrumento para medir el nivel de ansiedad.....	32
6 Diseño metodológico: La sistematización de una experiencia	34
6.1 Observación y propuesta.....	35
6.2 Revisión bibliográfica.....	35
6.3 Reconstrucción de la historia de la experiencia	36
6.4 Reflexiones	36
7 ¿Cómo posibilita la literatura, a partir de la lectura y producción escrita, la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario?	41
7.1 Descripción de hallazgos	41
7.1.1 Reconocimiento de emociones y sentimientos a partir de la lectura de los cuentos	41

7.1.2 Hallazgos a partir de los resultados del Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes (CAEX).....	48
7.2 Aprendizaje y transformación personal como parte del proceso de una construcción grupal	49
7.3 La convicción de que los sueños no son utopías conlleva a la búsqueda de alternativas que permitan alcanzarlos	57
8 Intervención de carácter psicológico en un contexto pedagógico	63
9 Consideraciones éticas	70
9.1 Principios rectores.....	70
9.2 Aspectos legales.....	72
10 Conclusiones	74
11 Recomendaciones	76
Referencias.....	77
Anexos	81

Lista de tablas

Tabla 1: Cronograma de lecturas37

Resumen

El presente trabajo es la sistematización una experiencia basada en el uso de la literatura (lectura y producción escrita) para la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario, cuyo propósito es identificar los cambios percibidos por los estudiantes participantes en el taller *Un cuento para leernos*, como consecuencia del proceso que cada uno experimentó en relación con la ansiedad frente a un examen de admisión universitario. La propuesta metodológica se basa en una técnica principal: la reconstrucción cronológica, la cual comprende dos momentos: la reconstrucción del proceso vivido, y ordenamiento y clasificación de la información. Para lo cual se utilizaron como instrumentos los registros bajo la modalidad matriz de ordenamiento y reconstrucción, y ficha de recuperación de aprendizajes. En dicha lectura se ordenaron, clasificaron y analizaron las diferentes categorías asociadas con la ansiedad en los estudiantes, la cual se fue transformando en un sentimiento de seguridad por medio de un proceso psicopedagógico en el que se reforzaron tres mecanismos sociocognitivos relevantes en la elección de una trayectoria: la autoeficacia, la expectativa de los resultados y los objetivos.

Palabras clave: psicología, literatura, cuentoterapia, ansiedad, mecanismos sociocognitivos, matriz de ordenamiento, autoeficacia, aprendizaje vicario.

Abstract

The present academic paper is the systematization of an experience based on the use of literature (lecture and written production) for the reduction of anxiety in pre-university students, whose purpose is to identify the changes perceived by the students participating in the workshop *Un cuento para leernos* “A tale to read ourselves”, as a consequence of the process that each one experienced in relation to anxiety related to a university admission exam. The methodological proposal is based on a main technique: chronological reconstruction, which comprised by two moments: the reconstruction of the process lived, and the ordering and classification of the information. For which the registers under the ordering and reconstruction matrix modality were used, as well as the learning recovery record were used as instruments. In said reading, the different categories associated with anxiety in students were ordered, classified and analyzed, which transformed into a feeling of security through a psychopedagogical process in which three relevant socio-cognitive mechanisms were reinforced in the choice of a path: self-efficacy, the expectation of results and the objectives.

Keywords: psychology, literature, story therapy, anxiety, sociocognitive mechanisms, ordering matrix, self-efficacy, vicarious learning

Introducción

La idea de crear en Instruimos el taller *Un cuento para leernos* surgió de mi labor como docente en las aulas de dicha institución, de mi interacción diaria con jóvenes que se preparan con disciplina por alcanzar un cupo en la Universidad de Antioquia y estudiar la carrera que por mucho tiempo han deseado. Como docente de Competencia Lectora trabajaba con mis grupos de estudiantes sobre los vacíos conceptuales que tenían en el área y les enseñaba estrategias de comprensión lectora; pero como psicóloga en formación veía la necesidad de implementar un programa integral que los preparara en el ámbito emocional, ya que era una constante escucharlos hablar en las clases del temor, la angustia, la preocupación y el nerviosismo que les generaba el examen de admisión a la universidad. Durante varios semestres estuve pensando en la manera de implementar una metodología que permitiera integrar los saberes adquiridos sobre la literatura en el pregrado de Licenciatura en Español y Literatura con lo aprendido hasta el momento en Psicología, pues no me parecía una simple casualidad lo que la lectura literaria había generado en mí como lectora asidua de novelas y cuentos, en personas cercanas que también hablaban de las bondades de las lecturas literarias que hacían, en los estudiantes que en clase sentían regocijo al escuchar un relato, un cuento, la sinopsis de una novela y el análisis espontáneo de sus símbolos, que algunas veces se generaba al calor de una clase de tipología textual o de la comprensión lectora de un texto que suscitaba la rememoración de otros.

Precisamente, después de un día de clase cualquiera, leyendo un texto de Reinaldo Spitaletta titulado “¿Es inútil la literatura?” en el que cita a Harold Bloom con la frase “leer bien es uno de los mayores placeres que puede proporcionar la soledad, porque, al menos en mi experiencia, es el placer más curativo”, se me ocurrió buscar libros de Bloom que orientaran mis ideas y así comencé a encontrar textos que hablaban de la literatura como una herramienta que puede ser utilizada en procesos psicológicos.

Por otro lado, detectar en mis estudiantes ansiedad ante el examen de admisión no fue una tarea difícil, porque mi interacción día a día con ellos en el aula me permitió percibirlo y hasta escucharlo. Partiendo de este somero diagnóstico empecé a escribir mi propuesta en el curso de Metodología de la investigación, la pude desarrollar un poco más en Diseños de investigación y la fui enmarcando en una metodología al llegar a Formulación de proyectos. Con la asesoría de docentes expertos en el tema fui puliendo mi propuesta bajo el rótulo de Una metodología basada

en el uso de la literatura (lectura y producción escrita) para la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario, a la cual se fueron adhiriendo nuevas ideas, conceptos y hallazgos, dando como resultado un proyecto de práctica que fue aprobado por las directivas de la institución y que se me permitió implementar en mi primera práctica profesional.

Así nació el taller *Un cuento para aprender*, el cual describo como un espacio que les permitió a los estudiantes escuchar y ser escuchados a partir de la imaginación, la sensibilidad y las ideas que genera la interpretación de un cuento.

Escuchar a mis estudiantes más destacados académicamente decir cosas como “por más que me prepare sé que no voy a pasar porque ya me he presentado tres veces y cada vez es más difícil” hizo que pensara la literatura como un instrumento para afrontar la ansiedad y todo lo que esta emoción genera, entre otras cosas la inseguridad, como se percibe en la cita anterior.

Los estudiantes asistieron a las primeras sesiones del taller motivados por la expectativa y la curiosidad, pero cada sesión les fue permitiendo adentrarse a su mundo interior y sacar a flote sus temores, compartirlos con los demás compañeros; reconocer las habilidades académicas que habían desarrollado o potenciado durante el tiempo de preparación en el preuniversitario y descubrir los recursos psíquicos que les permitirían afrontar el examen de admisión con seguridad en sí mismos, en sus capacidades. Este proceso pudo ser identificado a través de las tertulias que se llevaban a cabo tras la lectura de un cuento, también de la producción escrita guiada por unas preguntas sobre las situaciones analógicas y la simbología de los cuentos, que eran formuladas luego de la lectura en voz alta.

Esta modalidad de lectura me permitió ir descubriendo a lo largo de las sesiones del taller algo muy interesante y es que el discurso oral y escrito de los estudiantes fue mostrando la transición progresiva de un estado de ansiedad a uno de autoeficacia, concepto que Albert Bandura (1995) define como la confianza que una persona tiene en sí misma para tener éxito en una situación determinada a partir del reconocimiento de las capacidades necesarias para gestionar las acciones requeridas.

1 Planteamiento del problema

1.1 ¿Por qué sistematizar esta experiencia?

Para los jóvenes colombianos obtener un cupo en la universidad pública es casi una utopía, para el caso de la población aspirante a los programas académicos que ofrece la Universidad de Antioquia es un sueño, porque cada semestre se presentan a esta universidad alrededor de 48.000 aspirantes, pero solo se ofrecen 5.000 cupos, aproximadamente.

En el segundo semestre de 2017, 50.132 personas presentaron el examen de admisión para quedarse con alguno de los 5.327 cupos que hay en total en los distintos pregrados y empezar clases en el primer semestre de 2018. [...] Según datos del Departamento de Admisiones y Registro de la U. de A., “de los 115 programas de pregrado ofertados (70 en Medellín, 41 presenciales en las regiones y 4 virtuales), Medicina, con 9.398 aspirantes, es el de mayor demanda en la institución. Le siguen Derecho con 2.406 aspirantes, Ingeniería Civil con 2.118, Psicología con 2.079 y Medicina Veterinaria con 2.022 inscritos”. (El Tiempo, 24 de septiembre de 2017).

Sumado a esto, hay semestres en los que la población se incrementa considerablemente como ocurrió en el segundo semestre de 2018 en el que se presentaron 50.490 personas que aspiraban obtener uno de los 5.000 cupos disponibles para iniciar sus estudios en el semestre 2019-1. Esta fue la jornada con mayor número de inscritos en los últimos años, según la página oficial de noticias Telemedellín (25 de septiembre de 2018).

De acuerdo con la información publicada en el Sistema oficial de Matrícula y Registro de la Universidad de Antioquia, llamado MARES, para el semestre 2020-1 se presentaron 41.827 aspirantes a los diferentes programas de pregrado, sin embargo, solo fueron admitidos 4.919 (MARES, 10 de julio de 2020).

Debido a esta alta demanda, diferentes instituciones educativas de carácter no formal preparan a la población aspirante a las universidades públicas, en este caso de la ciudad de Medellín, centradas específicamente en el componente académico, omitiendo la importancia de preparar al aspirante también a nivel emocional y actitudinal frente a una prueba que le genera angustia, temor, inseguridad y otros síntomas asociados a la ansiedad. Esto se debe a que el componente académico ha sido el único considerado como importante en este proceso, lo cual tiene su justificación en los requisitos de admisión que las universidades públicas han determinado

desde hace décadas y que se centran únicamente en saberes declarativos y procedimentales, y no en aspectos emocionales y actitudinales, como se afirma a continuación:

En el año 1993 la universidad decide dejar de lado el examen de admisión y emplear el puntaje en los ICFES para seleccionar los aspirantes a la misma, a partir de este momento surgen asambleas y huelgas de hambre, pues por estadísticas el puntaje en los ICFES es más alto en los colegios privados que en los públicos. Gracias a las asambleas y huelgas esta nueva forma de admisión con el puntaje del ICFES no se utiliza hoy, sin embargo, surgieron semilleros en 1993 de matemáticas y luego oficialmente en 1996 los cuales tuvieron muy buena acogida, pero no hubo continuación de este proyecto; estos semilleros los retoma la universidad, pero cobrando (semilleros que conocemos actualmente en la Universidad). (Equipo de trabajo Papalotl, 2011, p. 168).

A partir de ese momento empiezan a surgir en la ciudad instituciones de educación no formal, actualmente denominadas de Educación para el Talento y el Desarrollo Humano, cuya misión es preparar a los aspirantes a la universidad pública para el examen de admisión, entre ellas Instruimos, que desde el año 1994 implementa una metodología especializada en la oferta de cursos de PreICFES y Preuniversitarios para la Universidad de Antioquia y la Nacional.

Gracias a esta metodología “en el año 2019 pasaron a las universidades de Antioquia, Nacional y de Cartagena 1.191 estudiantes de Instruimos, para un acumulado de 25.365 desde el año 2002 hasta el 2019, entre los cuales se cuentan 1.293 de los estudiantes admitidos a medicina a la Universidad de Antioquia”. (Publicidad Preuniversitario Instruimos, 2020).

Sin embargo, los cursos ofrecidos se habían enfocado en la explicación de temas y contenidos teóricos de las áreas de Matemáticas y Lenguaje, principalmente, y a partir del año 2015 se empezó a intensificar la preparación de los estudiantes con mejores puntajes en los parciales, (un grupo de 30 estudiantes, aproximadamente) ofreciéndoles un horario extraclase de 3 horas más para profundizar en los temas, de esta manera recibían instrucciones orientadas a la alta competitividad. Pero, muchos de ellos, a pesar de haberse comprometido de manera disciplinada con esta preparación y, por ende, obtener óptimos resultados en las evaluaciones y simulacros, no pasaron a la universidad y regresaron a Instruimos para repetir el curso, junto a otros aspirantes nuevos. Mi interacción diaria con estos estudiantes en el aula de clase, como docente de Lenguaje, sumada a los conocimientos que la academia me permitía ir descubriendo

como psicóloga en formación, me llevaron a identificar síntomas asociados con la ansiedad, producidos por la idea de tener que presentar un examen de admisión.

Sobre este tema se ha encontrado que la ansiedad, dentro del contexto académico, puede definirse como el temor intenso y persistente ante la presentación de exámenes y evaluaciones que midan las habilidades y conocimientos de los estudiantes (Furlan, 2006). El formato de estas pruebas puede variar, ya que pueden presentarse en forma oral o escrita, en trabajos, informes o exposiciones, pero, en cualquier caso, exige la respuesta acertada por parte del evaluado, de la cual dependerá su aprobación. Muchas situaciones en la que las capacidades de la persona son evaluadas se convierten en situación de ansiedad, como ocurre con la prueba de admisión de la universidad ante la que el aspirante anticipa un futuro no favorable en caso de no ser admitido.

Las personas con ansiedad ante este tipo de pruebas experimentan diversas manifestaciones emocionales, fisiológicas y psicológicas. Pueden sentir miedo, tensión, inseguridad, inquietud y pánico. También experimentar síntomas físicos como taquicardia, palpitaciones, mareo, dolor de cabeza, tensión muscular, sudoración, dificultad para respirar, molestias digestivas, etc. Y a nivel mental se les puede dificultar la capacidad para concentrarse y pensar, para controlar las preocupaciones y los pensamientos negativos, en general, sienten confusión ante un destino incierto (Furlan, 2006).

Torrano Martínez, Ortigosa Quiles, Riquelme Marín, & López Pina (2017) mencionan, entre las situaciones por las que se pueden generar elevados niveles de ansiedad en el proceso de aprendizaje, las situaciones de evaluación típica en las que no se alcanza el nivel de rendimiento exigido por el profesor o el deseado por el alumno. Agrega, además, que estos altos niveles de ansiedad impiden el desarrollo de una ejecución adecuada en la tarea, lo cual tiene como consecuencia el no logro de los objetivos propuestos previamente.

De acuerdo con Glanzman y Laux (1987 como se citó en Torrano Martínez et al. 2017), la ansiedad de evaluación en el contexto educativo es un rasgo específico y situacional que se produce ante los exámenes en contextos relacionados con el rendimiento.

Por su parte Gutiérrez Calvo (2002, como se citó en Torrano Martínez et al., 2017) afirma que responder con ansiedad ante situaciones que evalúan las aptitudes es una tendencia relativamente estable de algunos individuos que centran su preocupación en el posible mal rendimiento en el desempeño de la tarea, lo cual tiene consecuencias adversas para la autoestima, el estatus o la pérdida de algún beneficio.

De las múltiples evidencias de la influencia de la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico se ha determinado que las preocupaciones y los pensamientos irrelevantes, aspectos del componente cognitivo, son los que mayor interferencia pueden generar a la hora de llevar a cabo procesos de codificación, organización, almacenamiento y recuperación de información que el estudiante debe realizar cuando se está preparando o rindiendo un examen (Furlan, 2006).

Lo anterior permite pensar en la posibilidad de implementar estrategias que, desde la psicología, se consideren adecuadas para el abordaje de la ansiedad, como se ha visto que ocurre con la lectura literaria, concepto que es definido en el *Diccionario Digital de nuevas formas de lectura y escritura* como un viaje a través de las palabras que nos van a mostrar la verdad de las cosas y será precisamente en esa verdad donde encontremos el deleite estético.

Ahora bien, no nos estamos refiriendo al placer desde una postura hedonista, puesto que el texto literario nos pone muchas veces frente a frente con el dolor. (...) El placer estético al que aludimos, por tanto, se manifiesta en la recreación del lector ante un texto alejado de lo vulgar, porque es diferente al resto; y lo que lo hace diferente es su forma distinta de expresar lo mismo que pudieran haber contado otros. La disposición mental del lector al afrontar un texto de estas características es especial, porque se encuentra, al menos, con una doble incógnita: qué le van a contar y cómo van a hacerlo. (...) El bagaje lector de cada uno va a marcar significativamente el acercamiento a cada obra y provocar una lectura muy personal. Son las palabras y su deleite lo que convierte el acto de la lectura en una *lectura literaria* (Quiles).

Desde esta perspectiva se evidencia el lenguaje como el vínculo inherente entre la Psicología y la Literatura, por lo que vimos de suma importancia implementar la aplicación de una metodología basada en el uso de la literatura (lectura y producción escrita) para la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario.

Una propuesta como esta es necesaria dado que complementa la preparación académica y posibilita un proceso de formación integral que involucra aspectos psicológicos como el reconocimiento de emociones, y el afrontamiento y control de las mismas, lo cual les aporta a los estudiantes de preuniversitario seguridad y confianza en sus capacidades, como se verá en la sistematización de esta experiencia.

2 Antecedentes, o del uso de la literatura como estrategia de intervención

En este apartado se citan autores cuyos trabajos presentan la lectura literaria como una herramienta de formación humana, en la medida en que le posibilita al sujeto lector construir sentido de acuerdo con sus necesidades emocionales, permitiéndole, de esta manera, experimentar un encuentro consigo mismo y con el otro a través de la comprensión de situaciones ficticias que son análogas a su propio contexto de vida. En este orden de ideas, también se hace referencia a textos en los que la literatura es utilizada como un instrumento para llevar a cabo procesos de educación emocional.

Por otro lado, se mencionan algunas construcciones e investigaciones en torno al tema de la ansiedad frente a los exámenes académicos y las técnicas utilizadas en algunos procesos de intervención psicológica que permiten desarrollar estrategias de afrontamiento para esta emoción.

En el artículo “La cuentoterapia en el desarrollo infantil y en procesos terapéuticos”, Carmen González (2013) conceptualiza el término cuentoterapia, el cual fue acuñado por Lorenzo Hernández Pallarés y definido por este como “el arte de sanar a través de los cuentos”, quien los ha utilizado por más de 24 años como un instrumento educativo y de prevención, también los ha utilizado en psicoterapia como una herramienta para el crecimiento personal, a partir de la exploración de los contenidos simbólicos que hay en estos. En este sentido, dice González que, “los cuentos son como mapas psicológicos y de conciencia, que ayudan a hacer consciente el mensaje que recibe el inconsciente” (párr. 4).

La autora explica que el trabajo en cuentoterapia se hace a partir de tres clases de cuentos, los emosémicos que son aquellos que producen alguna emoción, los monosémicos que tienen un mensaje específico, y los polisémicos que tienen múltiples significados (párr. 7).

De esta manera, “el trabajo terapéutico con los cuentos permite desentrañar un mensaje encriptado que se transmite a través de los símbolos y que llega al inconsciente”. Al respecto, dice González

En cuentoterapia analizamos los cuentos a dos niveles: 1) el Interpersonal o Interpsíquico: porque cada personaje nos hace de espejo con nuestras propias relaciones personales: padres, hermanos, pareja, amigos... Y 2) el Intrapersonal o Intrapsíquico: porque todos los personajes y símbolos son diferentes aspectos de nosotros mismos (2013, párr. 10).

Además, agrega que su trabajo como cuentoterapeuta está enfocado a incidir en el desarrollo de los niños a partir de las herramientas que se encuentran en los cuentos para afrontar situaciones problemáticas para ellos como: la relación con los padres, el egoísmo, la envidia, la rivalidad entre hermanos, la identidad sexual, la independencia, la muerte, entre otros.

En el texto “El cuento como vehículo de crecimiento: la cuentoterapia en la escuela”, Lorenzo Hernández Pallarés propone la utilización del cuento en todas las áreas de desarrollo del currículo en educación infantil, ya que son un vehículo de crecimiento en cualquier etapa de la vida del ser humano, dado que a través de los personajes y las circunstancias que los rodean se reflejan aspectos propios de la naturaleza humana, en este sentido “son la pantalla en la que nos vemos reflejados en los aspectos más íntimos, ya que el cuento posee un registro completo de emociones encerrando en sí verdades fundamentales y conflictos humanos básicos” (Hernández Pallarés, 2016, párr. 1).

En este texto Hernández Pallarés desarrolla la idea del cuento y sus símbolos como reflejo de la realidad a través del rol de los personajes representados en los protagonistas, las figuras de poder y los seres mágicos.

En este orden de ideas Cecilia Latorre Cosculluela (2014) en su tesis de grado *Érase una vez... una emoción: La educación emocional a través de los cuentos de hadas* propone la educación emocional como una manera de educar para la vida. Dado que la educación emocional se orienta hacia la adquisición de competencias que les permitan a los niños desarrollar las habilidades de pensamiento que requieren para reconocer sus propias emociones y tener control sobre las reacciones que estas le produce, aceptarse a sí mismo y a los demás. Para tal fin Latorre indica que el docente que imparta este tipo de educación debe recibir una formación que le permita ser emocionalmente inteligente, también indica que el instrumento idóneo para llevar a cabo este tipo de educación en las aulas es el cuento de hadas ya que permite conocer y profundizar en el mundo emocional de los niños, reconociendo y tratando los diferentes conflictos con los que estos pueden encontrarse a lo largo de su desarrollo.

Por su parte, Carbajal García (2014) en su texto “Incidencia de la psicología cultural en el aprendizaje de la literatura” plantea que en la psicología cultural se pueden encontrar los referentes teóricos para que el aprendizaje sea concebido como un proceso complejo que no puede desarrollarse apartado de la dimensión cultural del sujeto constructor de su conocimiento.

Desde esta perspectiva, la cultura es analizada a partir del pensamiento filosófico contemporáneo “como la dimensión espiritual presente en toda actividad humana, que cobra relevancia en los procesos de educación formal” (2014, p. 276).

Por otro lado, desde una perspectiva psicopedagógica, el fundamento es el enfoque histórico – cultural de Vigotsky. Carbajal también reflexiona sobre los efectos liberadores de la literatura y los contenidos en los que se manifiesta una cultura.

Teresa Colomer (2001) en su texto “La enseñanza de la literatura como construcción del sentido” habla de los objetivos de la educación literaria, de los cuales dos son del interés para los fines de este trabajo de investigación. El primero es la formación de la persona a partir de la construcción de la sociabilidad, la cual se puede llevar a cabo a partir de la confrontación con los textos, ya que por medio de su contenido y su lenguaje puede apreciarse la actividad humana de generaciones anteriores y actuales. El segundo tiene que ver con la intertextualidad entre los diversos textos literarios que los estudiantes pueden hacer para enriquecer sus conocimientos sobre la diversidad social y cultural y poderla enfrentar en el momento que sea necesario.

Por otro lado, Colomer, en consonancia con el planteamiento principal de este trabajo, afirma

La mayoría de libros infantiles potencian la lectura identificativa del lector a través de protagonistas infantiles que llevan a cabo acciones muy parecidas a las del lector en su vida real. En bastantes casos, esos protagonistas se convierten en personajes de series, lo cual gusta a los niños y niñas porque hacen previsible las historias y alargan el contacto con sus personajes predilectos. Los libros presentan entonces formatos, dibujos, etc. idénticos y crean una sensación de orden en una etapa de la vida muy necesitada de regularidades. El desarrollo de expectativas sobre los personajes incluye también el conocimiento de las connotaciones que se les atribuyen culturalmente, especialmente en el caso de los animales y en el de los seres fantásticos (2001, p. 10).

En este mismo sentido, Sebastián Amaya (2017) en su investigación La alfabetización emocional para potenciar la creación literaria, define la alfabetización emocional como la exploración y el reconocimiento de las emociones en los niños y las niñas en diferentes contextos, a partir del cual se desarrollan herramientas que les permitan actuar de manera consciente en

situaciones específicas. Este proceso de reconocer sus propias emociones y las de su entorno les permitirá también experimentar las emociones de los personajes literarios.

En este orden de ideas Amaya agrega que

El reconocimiento de las emociones permite mejorar los procesos de comprensión literaria, puesto que el estudiante construye relaciones entre sus propias emociones y las emociones subyacentes al texto literario, lo cual posibilita entender lo que sienten los personajes y hacer paralelos con sus propias experiencias (2017, p.7).

Riquelme y Munita (2011), en “La lectura mediada de literatura infantil como herramienta para la alfabetización emocional” afirman que la “lectura mediada” de literatura durante la infancia le permite al niño habitar mundos de ficción en los que se dan interacciones sociales tal como ocurre en su contexto real, las cuales, a su vez, le permiten vivenciar procesos emocionales. El rol del adulto lector en este proceso es el de mediador entre la experiencia emocional “ficcional” de los personajes del relato y los procesos reales que caracterizan el contexto vital de los niños.

De acuerdo con lo anterior, los autores proponen trabajar las habilidades emocionales en los contextos educativos a partir de la lectura mediada de la literatura, permitiendo de esta manera la interacción entre los aspectos cognitivos y afectivos en la educación formal.

Del mismo modo, Mesa y Montoya (2000) proponen el uso de la literatura como un instrumento que propicia el diálogo entre la historia narrada en el texto y el lector. Estos autores hablan de la elección personal de textos de literatura de terror por parte de los adolescentes como una manera de reconocer sus temores e identificarse con situaciones vividas por los personajes en las que pueden visualizar soluciones a sus conflictos emocionales, en este sentido la lectura literaria se constituye en un espacio en el que el lector vivencia experiencias a través del personaje y sus aventuras.

“De autores y personajes desquiciados en la literatura”, Alcántara (1999) propone al autor de textos literarios como un fabulador de historias en las que recrea sus propias experiencias y las de otros, dando a conocer al lector un mundo imaginario, pero dotado de la verosimilitud que le permite sentirse identificado con algunas situaciones o personajes del relato, como una manera de comprender la vida.

El texto de Caceres (2008) “Los naufragios de Maqroll: alcances y límites de la conciencia trágica en la narrativa de Mutis”, y el de Gómez (1978) “Una psicología de la dominación en

Dostoievski” dan cuenta del interés de los escritores literarios por desentrañar a través de sus personajes los deseos y los conflictos internos del ser humano.

Por su parte, en el texto “Lo fantástico y el inconsciente”, Bellemin (2002) afirma que “en definitiva, escribir historias fantásticas es una forma de eludir la angustia ayudando a otro a eludir la suya”, lo cual implica para el autor mostrar el contenido psíquico que lo condujo a escribir por la necesidad de liberarse de él, manifestando así sus temores y angustias a través de la palabra escrita. De esta manera el contenido manifiesto del relato devela un contenido latente con el que el lector establece asociaciones con su propio material psíquico, todo esto a través de las historias narradas que suscitan unas veces emociones positivas y en otras pueden intensificar contenidos psíquicos negativos, todo lo cual está asociado con el carácter liberador de la lectura literaria.

“La desmitificación del “paraíso perdido” en Tomás Carrasquilla”, de Cogollo (2009); “La voz de la sombra: el sentido y sinsentido de la paradoja en Doce cuentos peregrinos”, de Fernández (1997); “Cien años de soledad o Thánatos enamorado de Macondo”, de Valencia (1998); “Animales en la obra de Juan José Arreola”, de Samperio, (2003) y “El duelo en el duelo”, de Figueroa (2004), presentan los textos literarios, en especial cuentísticos, como la representación de situaciones y fenómenos propios de un contexto real en la que los personajes no son idealizados, como podría suceder con otro tipo de narrativa, sino que tipifican, a través de sus roles, el comportamiento del ser humano en un ámbito determinado. Los autores antes citados analizan la narrativa de algunos escritores para establecer una simbología en ciertos elementos de la trama relacionados con contenidos psíquicos en los que el lector encuentra identificación, como es el caso de la significación de la muerte y la relación que establece el ser humano con esta, también otros asuntos que hacen parte del mundo psíquico conflictivo como los relacionados con la ética y la moral.

Los textos “Algunas reflexiones sobre la relación entre la psicología social y la literatura” (Ovejero, 2008) y “Lo que la Literatura puede aportar a la Psicología Social” (Ovejero, 2016) dan cuenta de que el principal vínculo entre la Psicología y la Literatura se encuentra en el uso dado al lenguaje, ya que en ambas áreas este se constituye en la herramienta que permite el encuentro con el otro, o el reconocimiento de sí mismo en el otro, de ahí que “toda Psicología que quiera conocer realmente al ser humano deberá por fuerza acercarse a esas historias narradas, es decir, a la Literatura” (2008), esta afirmación se constituye, de acuerdo con los planteamientos de este autor, en una premisa obligatoria de la Psicología Social, dado que las producciones literarias a través

del tiempo han dado cuenta de la evolución, y por ende, de la transformación, del comportamiento del ser humano en diferentes épocas de la historia y de su manera de relacionarse con los demás.

En este mismo sentido, Morales (2006) habla del ser literario de la Psicología manifestado a través de la escritura como instrumento que permite reflejar la realidad experimentada por el autor, la cual luego es reconocida en la cotidianidad del lector, es así como este reconoce a través de las historias contadas y vividas por otros su propia realidad.

El artículo de Petit (2014) “¿Por qué incentivar a los jóvenes para que lean literatura?” Y el de Morales, J. (2006) “El ser literario de la psicología” desarrollan la idea de la lectura literaria como un vehículo que les permite a los lectores – jóvenes para el caso de Petit- adentrarse a un mundo asociado a su realidad en el que construyen y reconstruyen sentidos que conllevan a encontrar salidas sanas frente a los conflictos externos de su cotidianidad que les causan temores y angustias, constituyéndose el ejercicio de la lectura literaria en un proceso reparador que, además, permite experimentar el placer que proporciona el componente estético de este tipo de textos.

Este poder demostrado que ejerce la lectura literaria se vislumbra como un instrumento psicopedagógico que permitirá reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes, por lo que es necesario referenciar investigaciones que vinculan la ansiedad con el contexto académico, como una emoción experimentada por estudiantes que cursan diferentes niveles, pero que se sienten afectados de manera similar por factores bio- psico- sociales a la hora de presentar una prueba evaluativa o un examen de carácter académico:

En la investigación “Las competencias socioemocionales como factor protector ante la sintomatología de ansiedad y depresión en adolescentes”, se identificó el papel de estas competencias que en efecto protegen ante la sintomatología ansiosa o depresiva en adolescentes, avalando la importancia de desarrollar programas basados en el uso de la inteligencia emocional, a partir del modelo de las competencias socioemocionales que contribuyan a formar seres emocionales y socialmente inteligentes, capaces de autoentenderse y autoexpresarse de manera eficaz, que puedan desarrollar la empatía y, por ende, las competencias interpersonales e intrapersonales que les posibilitan la prevención de la aparición temprana de trastornos afectivos de acuerdo con (Ruvalcaba, Gallegos, Flores Ibarra, & Fulquez Castro, 2013).

Por su parte, en “Ansiedad estado – rasgo y estrategias de afrontamiento en estudiantes del ciclo de Iniciación Universitaria de la Universidad Simón Bolívar”, utilizando los instrumentos:

planilla de información personal, Escala de Ansiedad – estado y Ansiedad – rasgo de Spielberg y el cuestionario de Afrontamiento de Carver, se encontró que los estudiantes de dicha institución presentaron en un 45% ansiedad estado – media; y el 47% una ansiedad – rasgo media. En relación con la variable Afrontamiento, los estudiantes utilizan, en primera instancia, estrategias centradas en el problema y, en segundo lugar, aquellas que se centran en la emoción. Concluyendo que el afrontamiento y la ansiedad son dos componentes de carácter cognitivo que interactúan de manera significativa en las situaciones demandantes (García & Hernández, 2006).

“Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios” es un texto que da cuenta del análisis de las estrategias de afrontamiento y la ansiedad producida ante la situación de examen en estudiantes universitarios, para estas dos variables se evaluaron las diferencias y semejanzas entre el género, las materias cursadas y el año académico. Con esta investigación se llegó a la conclusión que los estudiantes utilizan como estrategias de afrontamiento la búsqueda de Gratificaciones Alternativas y la Descarga Emocional, y que existen relaciones significativas entre la ansiedad ante exámenes y las estrategias de afrontamiento, y de estas variables asociadas al género y al año cursado (Martín Casari, 2014).

En esta misma línea se sitúa “Ansiedad en situaciones de evaluación o examen en estudiantes secundarios de la ciudad de lo Loja (Ecuador)” una investigación sobre niveles de ansiedad en situaciones de evaluación o examen en estudiantes hombres y mujeres que cursan secundaria, el enfoque se basa en la escuela de pensamiento conductual cognoscitiva. En el texto se afirma que entre las causas de la ansiedad ante situaciones de examen se encuentran las ideas irracionales que preceden a los sentimientos y creencias sobre dichas situaciones, y que uno de los métodos para su control es el denominado desensibilización sistemática - autoadministrada. Los resultados obtenidos frente a la variable estudiada (sexo) indicaron que casi en su totalidad las estudiantes mujeres presentan un mayor nivel de ansiedad ante situaciones de evaluación (Ayora, 1993).

La ansiedad producida ante la presentación de una prueba de carácter evaluativo o un examen está relacionada con la preocupación de poner a prueba las aptitudes y conocimientos, ya que es posible obtener un mal rendimiento que afectaría la autoestima del estudiante. “Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación secundaria obligatoria” es un estudio cuyo objetivo es aportar datos preliminares sobre las respuestas de ansiedad fisiológica, cognitiva y de evitación ante el examen de cualquier materia. Los resultados obtenidos sugieren que la mayor

vulnerabilidad a experimentar ansiedad ante los exámenes se presenta en las estudiantes mujeres, en el alumnado con peores calificaciones y con mayor frecuencia de cursos repetidos (Torrano-Martínez, 2017).

Así mismo, “Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios” es un estudio sobre la ansiedad realizado a estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín y su asociación con aspectos demográficos y académicos, ya que este tipo de población es más vulnerable a la ansiedad por las exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés al que están expuestos. “La importancia de su estudio radica en que es un problema que afecta la salud física, emocional y social, lo cual se agrava en personas que están con presiones laborales o académicas, como sucede en la educación superior universitaria. Además, las investigaciones en este tema permitirían formular métodos de estudio y estrategias que, a futuro, ayuden a identificar los factores de riesgo que llevan a una complicación, establecer o desarrollar un plan de detección e intervención de casos, y, en general, evitar las repercusiones negativas de la ansiedad en el desempeño académico y la calidad de vida” (Cardona-Arias, 2015).

3 Justificación

El escaso material bibliográfico y de investigación con propuestas que articulen el efecto terapéutico de la literatura en procesos psicológicos condujo a la necesidad de narrar esta experiencia en la que la literatura y la psicología se encuentran en un espacio psicopedagógico, el cual permitió reafirmar la idea de que las bondades de la literatura no se reducen solo al placer estético que produce su lectura, pues es del dominio público el poder que ejerce esta sobre el sujeto lector, el cual es mayor cuando el texto logra acercarse a su mundo interior, a sus creencias, hábitos, pensamientos y deseos.

Algunos críticos literarios como Harold Bloom destacan el poder de la lectura literaria como paliativo para los malestares anímicos del hombre, ya que es una actividad en la que se apela a la subjetividad, a diversos sentimientos y a pensamientos profundos.

Al plantear el problema de la condición humana, la literatura se constituye en el pretexto que propicia el diálogo en los espacios de encuentro entre el psicólogo y el sujeto lector, motivo por el que surgió la idea de aplicar una metodología basada en el uso de la literatura (lectura y producción escrita) para la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario. De tal manera, que la sistematización de esta experiencia pueda constituirse en material de apoyo para otros profesionales que deseen implementar en sus contextos laborales, educativos o psicoterapéuticos, la metodología que aquí se propone.

Desde esta perspectiva, se propone la lectura literaria como una herramienta que le permite al psicólogo desentrañar los pensamientos y sentimientos que afectan emocionalmente al sujeto causándole ansiedad ante eventos específicos de su cotidianidad, con el fin de implementar estrategias que le permitan a este afrontar dicha emoción, la cual afecta negativamente su estado anímico y le impide desempeñar con eficacia tareas específicas.

4 Objetivos

4.1 Objetivo general

Sistematizar la experiencia *Un cuento para leernos* realizada en Instruimos en el segundo semestre del año 2019 y primer semestre del 2020, a partir de la pregunta ¿Qué aportes tiene una metodología basada en el uso de la literatura -lectura y escritura- para el abordaje de la ansiedad en estudiantes de un curso preuniversitario?

4.2 Objetivos específicos

- Formalizar una experiencia de aplicación de una metodología basada en el uso de la literatura (lectura y producción escrita) para la disminución de la ansiedad en estudiantes de un curso preuniversitario.
- Identificar los cambios percibidos por los estudiantes participantes en el taller *Un cuento para leernos*, como consecuencia del proceso que cada uno experimentó en relación con la ansiedad frente al examen de admisión.
- Evaluar el impacto de la metodología basada en el uso de la literatura, aplicada en estudiantes con algún nivel de ansiedad ante pruebas evaluativas.

5 Marco teórico

En este apartado se desarrollan algunas categorías conceptuales que permitirán comprender la fundamentación teórica de esta investigación. En este orden de ideas, es esencial citar textos y autores que hablan sobre el vínculo estrecho que se ha dado entre la Literatura y la Psicología, gracias al uso del lenguaje como instrumento fundamental en ambos campos. Por lo tanto, sobre este tema se abordan las consideraciones de Naranjo (2018), Cerezo (1995), Gallardo (2011) y Petit (2009). También, se retoman los postulados sobre el uso de la literatura en la intervención psicológica de autores como Itzigsohn (2007), Yalom (2000), Petit (2009), Guimón (1993) y Bettelheim (1977).

Por otra parte, se especifica el concepto de ansiedad desde la perspectiva de autores citados como Kaplan, Sandock y Sadock, y Beck.

5.1 El vínculo entre la Literatura y la Psicología

El vínculo entre Literatura y Psicología ha sido un interés de vieja data. En la Grecia clásica Platón ya había hablado sobre la poesía y el poder de influencia sobre los lectores; en el libro III este critica el uso de la poesía imitativa con fines educativos por el hecho de que personas sin un criterio sólido como los niños son incapaces de distinguir la ficción de la realidad, de modo que sus mentes pueden ser fácilmente impresionables y moldeables, lo cual los conduce a formarse cualquier tipo de creencias, de ahí el poder de influencia de esta poesía imitativa en la formación y desarrollo de su personalidad y carácter. Parafraseando a Naranjo quien afirma que para Platón la imitación en el contexto educativo debe orientarse hacia lo bueno, lo verdadero, o lo importante, es decir, aquellos elementos que contribuyan a forjar el temple y el carácter (Naranjo 2018).

También Aristóteles vislumbró lo que posteriormente se identificó como el efecto catártico de la literatura sobre el lector, así lo expresa Cerezo quien citando a Aristóteles dice que los orígenes de la poesía son dos: la capacidad de imitar que aparece en el hombre desde niño, aludiendo a la facultad de reproducir mimética humana, quien a su vez aprende por medio de dicha capacidad; y la complacencia y el placer que reporta la reproducción imitativa; la interacción actor/público, cantor/ oyente, escritor/lector, al menos en lo que se refiere a la conexión lúdica entre ambos componentes interactivos (Cerezo 1995, p. 37).

La estética de la recepción estudia los efectos de la literatura en el lector y la consecuente respuesta a dicho efecto, esta escuela ejerció una gran influencia hasta mediados de los años 80, H. R. Jauss es su teórico principal. Sánchez (2005) sobre Jauss afirma que “la concepción de la historia de la literatura se contrapone a la de la historia basada en la experiencia que de la obra tiene el lector, la cual es de carácter dialógico” (p. 43). En este sentido el historiador, para desempeñar su trabajo como escritor, también debe ser un asiduo lector de textos referentes a su obra.

El psicoanálisis freudiano estableció que la creación literaria implica un placer para el escritor, pero también para el lector que logre identificarse con la obra y proyectar sus propias necesidades de descarga pulsional. Freud analizó (*El chiste y su relación con lo inconsciente*, 1905) el vínculo entre la literatura y el placer a partir de los chistes que están relacionados con el ingenio, el humor y lo cómico. El chiste debe materializarse a través del lenguaje, como la literatura, y en la base de su elaboración se encuentran los mecanismos propios de la elaboración onírica, el desplazamiento y la condensación: al escribir una obra o al contar un chiste, el autor ahorra una considerable energía, un “gasto psíquico”. Las modificaciones que se hacen en la expresión (el lenguaje) o en el contenido son las que provocan el placer de la risa (Gallardo, 2011).

Michel Petit, antropóloga y novelista francesa que ha centrado sus estudios en la lectura y la relación de los distintos sujetos con los libros, sintetiza esta idea en el prólogo de su libro *El arte de la lectura en tiempo de crisis*, en el que hace un recuento de la lectura como un lenitivo en diferentes épocas de crisis de la humanidad, así:

La idea de que la lectura puede ayudar al bienestar de la gente es muy antigua, sin duda tanto como la creencia de que puede ser peligrosa o dañina. Sus poderes reparadores, en particular, no han dejado de ser observados a lo largo de los siglos. “Para mí, el estudio ha sido el supremo remedio contra el hastío de la vida, pues no ha habido pesar que hora de lectura no me haya quitado”, escribió Montesquieu. Más cerca de nosotros, en el siglo XX, pensemos en el papel que jugaron la lectura o los recuerdos literarios para tantos deportados a los campos de concentración nazi, o para quienes sufrieron el confinamiento estalinista. [...]

En las cárceles de los militares argentinos o uruguayos, muchos hombres y mujeres redescubrirán esa importancia vital de los libros o de los recuerdos de textos leídos. Tal

como lo hará Jean-Paul Kauffmann, rehén durante tres años en Líbano: cuando no tenía nada más que leer, recordaba las poesías o novelas “de antes”, afanándose en recuperar “su impregnación. [...]

Pero no solo en los momentos de desastres íntimos los libros llegan al rescate; también cuando sobrevienen crisis que afectan simultáneamente a un gran número de personas. “En los años treinta, de acuerdo con varios análisis, en Estados Unidos la crisis lanzó a millones de estadounidenses a sus bibliotecas”. (...)

Y así por el estilo en todas partes, la segunda Guerra Mundial provocó un fuerte aumento en las prácticas de lectura, como mucha gente lo ha atestado. (Petit, 2009, p. 9).

Petit también ha escrito una serie de libros que se derivan de sus estudios e investigaciones sobre la lectura y el papel que esta juega en el sujeto lector, en ellos destaca y profundiza sobre la contribución de la lectura al bienestar de las personas, pues a partir del encuentro con la palabra escrita el lector construye un escenario que le permite transformar sus pensamientos y emociones, experimentar vivencias a partir del universo simbólico presente en los libros de literatura, en los cuales, por supuesto, representa un rol fundamental el autor. Al respecto dice:

Los escritores son creadores de sentido que se toman el tiempo necesario para darle significado a un acontecimiento individual o colectivo, a una experiencia singular y universal. Se trata de profesionales de la observación que, muy de cerca con el pensamiento “soñador” próximo al inconsciente y sus mecanismos (la condensación y el desplazamiento...), trabajan la lengua, la empujan, la desempolvan de los clichés (al menos, los buenos escritores). Muchas de las obras que escribieron han nacido ellas mismas de una falta, de una pérdida, de una transfiguración de las penas de la que el autor se desprendió por ese medio y que incluso le ha proporcionado alegría por haber llevado a cabo esa transformación. Al resonar con este trabajo, psíquico y literario, las palabras leídas y oídas tranquilizan, brindan inteligibilidad e incluso dicha. Sobre todo, cuando se propone a los lectores no un calco de su propia historia sino una transposición, una metáfora. (2009, p. 296).

5.2 El uso de la literatura en la intervención psicológica

Por todo lo anterior adquiere especial importancia hacer uso de la lectura literaria en intervención en psicología, dado que, como dice Itzigsohn (2007)

El lenguaje es el instrumento fundamental de la actividad psicológica del hombre. Gracias al lenguaje recibimos el conocimiento de las generaciones que nos han precedido y de nuestra generación actual, incluso el mundo de los valores, y es esta extrema importancia del lenguaje que nosotros reconocemos, la que desgajada del proceso histórico dio lugar precisamente al pensamiento idealista. Al identificar el alma con el logos, al identificar el alma con la palabra, los pensadores de la antigüedad no hacían otra cosa que rendir homenaje al papel de la palabra como organizadora de nuestra percepción del mundo y como organizadora de nuestros sentimientos y de nuestro pensamiento. Tan solo que para nosotros ese factor organizador tan poderoso no aparece como un elemento desarticulado de nuestro mundo, sino que aparece como el producto de la interacción social de los hombres y de la correspondiente organización de su propia naturaleza material, es decir, la organización de su propio cerebro, en función de la posesión del lenguaje. De tal manera en este nivel al cual el hombre accede sobre todo gracias al lenguaje y a la organización social que lo rodea, tenemos encuadrado el campo de lo psicológico. Es decir, lo psicológico es esa actividad, organizada por medio del lenguaje, que tiene como órgano al cerebro, que tiene como sujeto al hombre íntegro y como objeto al mundo, que permite justamente esta tina adaptación, y al mismo tiempo las perturbaciones de tipo patológica, con las cuales nosotros nos encontramos. (p.13)

La literatura, como expresión del arte, recoge cultura y experiencias universales que se conectan con las experiencias de vida de los lectores, que tocan sus emociones y sacuden sus pensamientos, la narración de historias imaginadas que relatan vivencias de personajes ficticios afectan la realidad del sujeto lector, modifican su pensamiento y lo llevan a asumir una actitud diferente frente a situaciones específicas (Yalom, 2000).

Dice Yalom (2000) que la literatura le permite al lector comprender mejor el entorno que lo rodea y comprenderse a sí mismo, en la medida en que se va adentrando a mundos imaginarios

que le plantean situaciones muchas veces verosímiles que harían parte de la vida de cualquier ser humano, con todas las complejidades que ello implica.

En la literatura se refleja al ser humano en su forma más esencial, con sus aciertos y desatinos, con sus pasiones y desamores, con dudas y certezas, con sus alegrías y tribulaciones y con todo el intrincado de relaciones que se pueden establecer con los demás, este reconocimiento reconforta al lector en la medida en que sabe que no está solo ante situaciones que le causan ansiedad, pues otros, los personajes de sus obras, experimentaron situaciones similares y las afrontaron. De esta manera la literatura es el paliativo frente a la angustia (Petit, 2009).

A través de la literatura, de sus personajes, de las tramas y desenlaces se develan diversas características del psiquismo, es con respecto a este elemento esencial en el que la literatura y la psicología se encuentran, en el interés por auscultar y desentrañar aspectos del psiquismo para abordarlos desde perspectivas diferentes (Guimón, 1993).

Para que una historia mantenga la atención debe divertir y excitar la curiosidad del lector, pero, “para enriquecer su vida, ha de estimular su imaginación, ayudarle a desarrollar su intelecto y a clarificar sus emociones; ha de estar de acuerdo con sus ansiedades y aspiraciones; hacerle reconocer plenamente sus dificultades, al mismo tiempo que le sugiere soluciones a los problemas que le inquietan” (Bettelheim, 1977, p.8).

También se ha trabajado la relación psicoanálisis y literatura desde las aportaciones que aquel ha hecho a esta en campos tales como la mitología, las leyendas, la comprensión de los movimientos literarios y artísticos, la génesis de algunas obras de arte y la relación entre el psiquismo del escritor y la obra literaria (Guimón, 1993).

Obras literarias de carácter dramático y épico como *Edipo Rey*, de Sófocles, por ejemplo, han sido tomadas por el psicoanálisis para nombrar sus conceptos. A partir del análisis de la trama de esta obra y de sus personajes Freud “descubrió que los mismos conflictos psíquicos que había hallado en los individuos se encontraban en manifestaciones colectivas del espíritu, como los mitos de los pueblos” (Guimón, 1993). También estableció relación entre los mitos y los sueños en su obra *La interpretación de los sueños*, encontrando que tanto unos como otros revelan sentimientos dolorosos para la conciencia del ser humano, como señala Guimón (1993). Sobre este punto cabe agregar que en *Nuevas conferencias introductorias sobre psicoanálisis* y en obras publicadas posteriormente Freud “demostró que a menudo hallamos en el contenido manifiesto de los sueños

imágenes y situaciones que recuerdan los cuentos de hadas, las leyendas y los mitos, mostrando material ilustrativo de los instintos, conflictos y anhelos humanos” (Guimón, 1993).

También la psicología analítica y la psicología humanista han tomado obras literarias con el fin de analizar el psiquismo de los personajes para revelar a través de su narrativa las regiones ignotas del alma humana, y que en el sujeto lector (el de la realidad) permanecen ocultas.

Por todo lo anterior, es posible, de acuerdo a los planteamientos de los distintos autores, pensar que la literatura se constituye en un recurso terapéutico que puede ayudar a disminuir la ansiedad en estudiantes de preuniversitario que se sienten presionados a pasar el examen de admisión de la universidad a la que aspiran, pues el buen resultado de este marcará el inicio de un futuro profesional y laboral. Para tal fin es necesario desarrollar estrategias de afrontamiento para la ansiedad con el fin de disminuir su nivel.

5.3 El concepto de ansiedad

De acuerdo con el planteamiento anterior, es indispensable desarrollar en este trabajo el concepto de ansiedad:

Sobre la ansiedad como emoción Kaplan, Sandock y Sadock, (como se citó en Cardona-Arias, J. y otros, 2015), dicen que

Todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida; esta se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud. En una condición clínica normal, es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza (p. 80).

El concepto de ansiedad es especificado en todos sus niveles por Acuña, Botto y Jiménez, citados en Cardona-Arias, J. y otros (2015), así:

La ansiedad puede presentarse en tres formas: 1) normal, en la cual hay manifestaciones afectivas como respuesta a un estímulo tanto del mundo exterior como interior; 2) patológica, donde, a diferencia de la normal, no hay un estímulo previo; y 3) la

generalizada, que se caracteriza por miedos prolongados vagos e inexplicables sin relación con un objeto.

Desde un enfoque conductual, la ansiedad se presenta como señal de alarma ante situaciones amenazantes generando una respuesta adaptativa que se anticipa frente a un peligro irreal (Bortoli, Jofré y Páez, 2009).

Para Beck en la ansiedad, como en otros trastornos emocionales, existe una distorsión o sesgo sistemático en el procesamiento de la información. En este sentido, ante la amenaza de una situación de peligro, la valoración que hace el sujeto de las capacidades que tiene para enfrentarse a tal peligro, lo cual cobra valor en cuanto a la preservación de la propia supervivencia, se presenta de manera sesgada ya que atribuye un mayor valor al grado de peligro y una infravaloración de las propias capacidades de enfrentamiento (Sanz, 1993).

Desde un enfoque cognitivo, la ansiedad también se manifiesta ante un suceso de pérdida o fracaso provocando en la persona un alejamiento temporal emocional y conductual, de esta manera genera un ahorro de energía a favor de la supervivencia (Sanz, 1993).

En cuanto a la diferencia entre el “rasgo” y el “estado” de ansiedad Furlan (2006) dice:

El primero describe la tendencia a reaccionar emocionalmente con estados ansiosos ante cierto tipo de situaciones, de modo que resulta un patrón estable de respuesta del individuo. El segundo es de carácter transitorio e implica la aparición conjunta de tres sistemas de respuesta que interactúan entre sí. Estas son la experiencia subjetiva, la activación fisiológica, y la conducta manifiesta.

5.4 El CAEX, un instrumento para medir el nivel de ansiedad en estudiantes

Sobre el instrumento de medición que se utiliza en casos como el de la ansiedad ante los exámenes dice Furlan (2006) que existen muchos cuestionarios que evalúan el rasgo de ansiedad como constructo, pero a diferencia de los tradicionales *Test AnxietyScale* “TAS”(Sarason, 1978) o el *Test AnxietyInventory* “TAI”(Spielberger, 1980), el cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes CAEX (Valero,1997), evalúa las características comportamentales de la ansiedad incluyendo respuestas cognitivas, verbales, motoras y fisiológicas.

La razón por la que se desarrolló fue reunir en una única prueba todas las expresiones de ansiedad que un estudiante puede sentir respecto a los exámenes, para poder evaluarlo conductualmente. Ya que en las carreras universitarias existen diferentes situaciones evaluativas, y cada estudiante tiene una manera subjetiva de percibir sus preocupaciones, es necesario discriminar los niveles de ansiedad.

El CAEX consta de 50 ítems y se evalúan cuatro factores; a saber: respuestas de evitación, preocupaciones antes o durante el examen, respuestas fisiológicas y situaciones o tipos de examen más frecuentes.

6 Diseño metodológico: La sistematización de una experiencia

La sistematización como proceso y como producto de un *conocimiento ubicado*, como diría Jara (2018, p. 75), implica un proceso no solo de organización y clasificación de datos sino de reconstrucción descriptiva en la que se dé cuenta del análisis de la experiencia llevada a cabo en la práctica profesional y la reflexión subsecuente que permite identificar, a partir de la comprensión de los procesos vividos, conceptos que se fueron vinculando, para este caso particular, a parte de la ansiedad, la autoeficacia y el autocontrol de emociones.

La propuesta metodológica de la *sistematización de una experiencia basada en el uso de la literatura (lectura y producción escrita) para la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario* se fundamenta en una técnica principal: la reconstrucción cronológica, la cual comprende dos momentos: la reconstrucción del proceso vivido, y ordenamiento y clasificación de la información. Para lo cual se utilizaron como instrumentos los registros (Jara, 2018, p.138) bajo la modalidad matriz de ordenamiento y reconstrucción, y ficha de recuperación de aprendizajes, que permitieron documentar todo lo que iba ocurriendo en cada sesión del taller y registrar las modificaciones que se le debieron hacer al cronograma de actividades de acuerdo con las circunstancias (sentimientos y emociones expresadas por los estudiantes). La primera modalidad permitió “tener una síntesis visual de lo realizado en la experiencia ordenada cronológicamente, identificar los momentos significativos y las diferentes etapas del proceso, y facilitó el análisis de aspectos por separado (Jara, 2018, p. 211). Por su parte, la ficha de recuperación de aprendizajes permitió ir conformando un banco de información que posibilitó posteriormente recuperar momentos significativos del proceso.

Con el fin de reafirmar la pregunta eje de la investigación fue necesario también hacer una revisión bibliográfica sobre la ansiedad en contextos académicos y de metodologías basadas en la literatura como instrumento de intervención en procesos terapéuticos, tales como la biblioterapia y la cuentoterapia.

La matriz de ordenamiento y reconstrucción permitió clasificar los cuentos y las temáticas relacionadas con el objetivo de cada sesión, en ella se establecieron unas categorías conceptuales derivadas de los discursos de los estudiantes frente a las relaciones analógicas y simbólicas interpretadas en cada cuento. La información de esta matriz iba siendo registrada luego de cada encuentro, durante 21 sesiones que se llevaron a cabo de agosto a diciembre del año 2019, durante

el periodo de práctica psicológica llevado a cabo en el Preuniversitario Instruimos. A lo largo de este tiempo fue posible registrar en la matriz de ordenamiento y la ficha de recuperación de aprendizajes los discursos producidos de forma escrita por los estudiantes en los que se pudo hacer un seguimiento de la manifestación de emociones asociadas con la ansiedad y otros temas relacionados con el contexto cotidiano de cada uno y que fueron aflorando a través de la mediación de las lecturas.

Por lo tanto, esta sistematización surge como producto de la experiencia personal del practicante en psicología en el campo educativo, enfocada en la lectura de cuentos, su comprensión y la interpretación de elementos simbólicos utilizados como instrumentos para procesos terapéuticos. Este proceso se desarrolló en varias etapas, las cuales se presentan a continuación:

6.1 Observación y propuesta

Entre los meses de agosto y diciembre de 2019 se lleva a cabo la práctica psicológica en el Preuniversitario Instruimos. Como docente de Lenguaje en esta institución, desde hace varios años, propuse trabajar desde la literatura (lectura y producción escrita) como estrategia que permite afrontar la ansiedad generada por pruebas académicas como el examen de admisión a la universidad, a partir del taller *Un cuento para aprender*. Para ello se trabaja con un sector de la población estudiantil de dicha institución, que cuenta con los promedios más altos en el simulacro examen de admisión diagnóstico, conformada por dos grupos de 15 estudiantes cada uno. A partir de la primera sesión del taller se hace el registro de los hallazgos por medio de la narración de la experiencia en la ficha de recuperación de aprendizajes.

6.2 Revisión bibliográfica

Se lleva a cabo la indagación y selección de textos, artículos y libros, cuya temática sea la lectura literaria como instrumento de intervención en procesos terapéuticos con el propósito hallar los referentes conceptuales que permitieran fundamentar teóricamente la pregunta eje de investigación. Este proceso de revisión se realizó durante el año 2018, dos semestres antes de iniciar la práctica psicológica, y a lo largo del año 2019.

6.3 Reconstrucción de la historia de la experiencia

Inicialmente se elaboró un cronograma con los cuentos que se trabajarían en cada sesión y las preguntas que direccionarían la lectura. En la sexta sesión se aplicó el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes CAEX (Valero,1997), el cual permite el análisis de los datos a partir de resultados objetivos en la medición de los niveles y las características comportamentales de la ansiedad incluyendo respuestas cognitivas, verbales, motoras y fisiológicas.

Los resultados de este test permiten reunir en una única prueba todas las expresiones de ansiedad que un estudiante puede sentir respecto a los exámenes, para poder evaluarlo conductualmente (Furlan, 2006).

Luego de cada sesión se registraba en una matriz de ordenamiento y reconstrucción y en una ficha de recuperación de aprendizajes los momentos más significativos manifestados en acciones, preguntas, textos escritos y actitudes de los participantes.

Al finalizar las 21 sesiones del taller, se realizó una lectura detallada y, posteriormente, global de los momentos más importantes ocurridos de manera sucesiva y cronológica a lo largo de las 21 sesiones del taller *Un cuento para leernos* que fueron registrados en la matriz de ordenamiento y reconstrucción y en la ficha de recuperación de aprendizajes. En dicha lectura se ordenaron, clasificaron y analizaron las diferentes categorías asociadas con la ansiedad, las cuales iban emergiendo a partir de la revisión del registro de los sentimientos y emociones manifestadas por los estudiantes durante la lectura dirigida en cada sesión del taller y en los textos escritos por ellos, producto de la reflexión sobre el tema y la simbología presente en cada uno de los cuentos leídos.

6.4 Reflexiones

Cada encuentro del taller *Un cuento para leernos* permitió escuchar y leer en los estudiantes los pensamientos y sentimientos en los que la ansiedad era la emoción más notoria. Para confirmar este somero diagnóstico inicial, en la sexta sesión del taller, se les aplicó el CAEX (cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes, de Luis Valero Aguayo), cuyo resultado arrojó que todos los estudiantes tenían algún grado de ansiedad. A partir de este resultado se comenzó la búsqueda de cuentos que permitieran trabajar la ansiedad desde contextos cercanos a sus narrativas

orales y escritas, lo cual implicó que se modificara el listado de textos que se había elegido inicialmente para el cronograma de actividades y se fueran incorporando, poco a poco, de acuerdo con los sentimientos, las emociones y las inquietudes que los estudiantes manifestaban en cada sesión, el material que les permitiera encontrar elementos análogos a su situación a través del rol de los personajes y de la simbología presente en cada cuento.

De esta manera, cada uno de los encuentros del taller estaba orientado por una lectura específica (ver Tabla 1) que les permitió a los estudiantes hablar a partir de la identificación y la interpretación de símbolos que a lo largo de las 21 sesiones fueron modificando los pensamientos y las actitudes frente a la preparación que estaban realizando para presentar el examen de admisión a la universidad, el cual les generaba angustia, temor e inseguridad.

En el apartado titulado *¿Cómo posibilita la literatura, a partir de la lectura y producción escrita, la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario?* se puede ver cómo el discurso de los estudiantes fue dando cuenta de la modificación de sus pensamientos y de su percepción frente a la prueba académica que estaban próximos a presentar, a partir de la lectura guiada de cada uno de los cuentos y poemas que se presentan en la siguiente tabla con su respectivo objeto de análisis y reflexión.

Cronograma de lecturas:

SESIÓN	TEXTO	TEMA QUE MOVILIZA A LA DISCUSIÓN Y REFLEXIÓN
1	Ítaca (Kavafis) introducción al taller y lectura de apertura	El proceso de aprendizaje es el camino en el que se ganan experiencias que llevan a la consecución de la meta.
2	El velo de la reina Mab (Rubén Darío)	las herramientas poderosas que cada uno tiene para pasar a la universidad.

3	Las tres preguntas (León Tolstoi)	Cada uno tiene preguntas que hacerse frente a los proyectos, las metas y los sueños que tiene, de tal manera que le permitan modificar acciones en pro de alcanzarlos.
4	Felicidad perdida – Arrepentimiento (Maupassant)	vale la pena intentar llevar a cabo acciones en pro de nuestros proyectos y metas para no darle cabida al arrepentimiento; sin embargo, primero se deben afrontar los temores que nos lo impiden.
5	La tristeza (Chejov)	Somos seres sociables por naturaleza, por tal motivo interactuar y compartir con los demás siempre será una experiencia enriquecedora
6	Aplicación del test CAEX (Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes)	
7	El zar y la camisa (León Tolstoi)	La felicidad no se define como un concepto teórico sino que se construye a partir del contexto de vida de cada uno.
8	La tejedora (Marina Colasanti)	Debo valorar y aprovechar todo lo que está a mi alcance para construir mi proyecto de vida (por ahora académico) cada día y las circunstancias que lo acompañan es un medio para lograrlo.
9	Producción escrita a partir del cuento La tejedora (Marina Colasanti)	<p>Qué necesito destejer en este momento para lograr mi objetivo más próximo que es pasar a la universidad</p> <p>Qué debo tejer durante este tiempo que queda para presentar el examen de admisión de la universidad (1 mes)</p>
10	Diálogo del silencio (Pedro Baquero)	Saber quién soy implica confrontarme conmigo mismo y aceptarme con cualidades y defectos que me cuesta reconocer; sin embargo, este ejercicio me permitirá replantear mis actitudes frente a los proyectos que emprendo.

11	Producción escrita a partir del cuento Diálogo del silencio (Pedro Baquero)	Quién quiero ser (soy la promesa de... pensando en mi futuro profesional).
12	Creación artística (un dibujo o esquema) a partir del cuento Diálogo del silencio (Pedro Baquero)	Cuáles son las herramientas con las que cuento en el presente y las capacidades que puedo potenciar que me convierten en la promesa del profesional que quiero ser
13	Socialización de los dibujos o esquemas inspirados en el cuento Diálogo del silencio	Soy la promesa del profesional que quiero ser porque cuento con estas herramientas y tengo estas capacidades
14	Francisca y la Muerte (Onelio Jorge Cardoso)	Hay situaciones y pensamientos que debo alejar porque se convierten en obstáculos de mi proyecto académico.
15	Tiempo de sequía (Manuel Mejía Vallejo)	Dada la posibilidad de que no pase este examen de admisión, debo tener otros planes para continuar con mi proyecto de vida académico.
16	Producción escrita a partir del cuento Tiempo de sequía (Manuel Mejía Vallejo)	¿Qué pasaría conmigo y con mi proyecto de vida si no paso esta vez a la universidad? ¿Tengo un plan B? ¿Qué me gustaría hacer en caso de que no pasara?
17	Carta # 4 de Rilke	Hablar de lo que nos preocupa con un amigo y escuchar su apreciación es otra manera de vivenciar las emociones.

18	Conversatorio en torno al texto Carta # 4 de Rilke	Mi amigo o mi compañero tiene algo que decirme frente a los sentimientos que he manifestado que me genera presentar esta prueba
19	El viaje a Praga	El discurso del otro debe hacer eco en el mío para replantear mis planes y acciones.
20	Taller, a partir del clown, En busca del elemento. Descubriendo mis pasiones	“El cuerpo más allá de su biología tiene una historia, una cultura y así mismo unas emociones que nos amplían la idea que hemos tenido de este. En este sentido es importante ir más allá en el trabajo con el cuerpo para posibilitarnos búsquedas que conlleven a una consciencia de sí mismos permitiendo unas reflexiones sobre cómo afrontar los caminos que transitamos, si son los que nosotros mismos trazamos o, si estamos recorriendo el camino de otros; en otras palabras, podríamos estar aplazando nuestros sueños para vivir los de otros”. (Nora Elena López, tallerista)
21	No te rindas (Mario Benedetti)	Evaluación y cierre del taller UN CUENTO PARA LEERNOS.

Tabla 1

7 ¿Cómo posibilita la literatura, a partir de la lectura y producción escrita, la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario?

7.1 Descripción de hallazgos

7.1.1 Reconocimiento de emociones y sentimientos a partir de la lectura de los cuentos



En este apartado se describe la fase inicial del proceso por medio del cual se empezaron a identificar en los participantes sentimientos asociados con la ansiedad, como el miedo y la angustia, los cuales afloraban ante la idea de tener que presentar el examen de admisión a la universidad. Dicha identificación tiene lugar gracias a una metodología de intervención psicopedagógica llevada a cabo a partir de la utilización de un texto lírico, algunos cuentos y la aplicación de la prueba CAEX (Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes), los cuales permitieron hacer un diagnóstico inicial sobre el nivel de ansiedad.

Utilizar la lectura literaria como instrumento de intervención en psicología le permite al sujeto lector pasearse entre el placer estético que producen los recursos literarios utilizados y la identificación por medio de la cual se develan sus sentimientos, permitiéndole expresar sus ideas y compartir sus temores con los demás. De acuerdo con Bettelheim es de esta manera como se

logra que la temática de cada relato y la manera como se desarrolla la trama muevan a los lectores a hablar de lo que los toca como seres humanos, los conmueve y les altera el ánimo; que la caracterización, las actitudes y acciones de los personajes les permitan asociar ese contexto de fantasía con su propio contexto de vida y puedan, debido a la identificación con el héroe o cualquier otro personaje, imaginar que sufren junto a este sus penas y tribulaciones, pero también que celebran sus triunfos (1994).

El proceso de aprendizaje es el camino en el que se ganan experiencias que llevan a la consecución de la meta, con esta reflexión sobre la lectura del poema *Ítaca*, de Kavafis, se abrió el diálogo que permitió hacer un diagnóstico inicial sobre el nivel de ansiedad que les produce presentar el examen de admisión a la universidad y todo lo que implica el resultado de este para el proyecto de vida de cada uno de los jóvenes participantes en el proceso. Este era el meollo de sus temores, la incertidumbre de no saber si pasarían a la universidad y qué harían en caso de no hacerlo. De esta manera también fueron asociando un cupo en la universidad con un futuro exitoso, por lo cual manifestaban el deseo de que ese futuro llegara pronto.

A partir de la lectura de este primer texto, que no es precisamente narrativo sino lírico, por su contenido y modo expresivo, se suscitó la participación de los estudiantes, pues a partir de la lectura dirigida con preguntas relacionadas con su sentido y los simbolismos presentes en cada estrofa, develaron sentimientos asociados a la ansiedad, el más recurrente en sus discursos fue el miedo.

“Mis miedos no son más grandes que yo”.

“Hay que partir a Ítaca con calma y si no tengo a los cíclopes en mente no van a causarme problemas”.

“Conoce al enemigo para vencerlo”.

“Los obstáculos me los pongo yo mismo”.

“En el camino a Ítaca habrá miedos, yo decido si dejo que se apoderen de mí”.

“A veces el obstáculo más grande es tu mente”.

Es así como con este texto inició un proceso de autoconocimiento que puede evidenciarse a partir de los escritos que hablan sobre la identificación de debilidades y actitudes que pueden representar obstáculos, como la inseguridad, la indecisión y la distracción.

Manifestaron en sus textos la necesidad de cambio, de aprendizaje, de adquirir una disciplina que les permita modificar hábitos que pueden estar entorpeciendo la consecución de sus metas y en este sentido buscar referentes en personajes reales y literarios que han logrado alcanzar sus sueños, a pesar de las adversidades, frente a las cuales, contrario a lo que se espera normalmente, han mostrado entereza y perseverancia.

“Para superar tus objetivos, hay que conocerse primero para emprender el camino”.

“Debo cambiar mi actitud si en verdad quiero pasar”.

“¿Cómo puedo cambiar de mí aquello que me impide avanzar?”.

“¿Qué es lo que debo corregir para aprovechar todas mis capacidades?”

“¿Estoy haciendo lo correcto para cumplir mi sueño de pasar a la universidad?, Si no ¿qué es lo que debo cambiar?”

Comenzaron a aceptar esta etapa de sus vidas y el proceso de preparación por el que estaban pasando como un requisito indispensable para ser universitarios, yendo, así, mucho más allá del propósito por el que inicialmente llegaron a Instruimos: aprender sobre temas de razonamiento lógico y estrategias de competencia lectora. Darle un lugar importante a la preparación emocional requería iniciar un proceso de autoconocimiento para identificar debilidades, fortalezas y capacidades por desarrollar. Esta idea puede leerse en el siguiente escrito

“Tomarse el tiempo necesario y conocer sus debilidades, es lo que va a ayudar a convertirlas en fortalezas”.

Con la lectura del segundo cuento *El velo de la reina Mab* (de Rubén Darío) algunos estudiantes manifestaron en sus escritos sentimientos de angustia, inseguridad y desesperanza.

La inseguridad era un sentimiento generalizado en muchos de los estudiantes, pues en sus escritos se refirieron a la palabra “error” como aquellas acciones o actitudes que no consideraban idóneas como parte de su proceso. También hicieron alusión a la queja como consecuencia de una

mediocridad que no les permitía progresar en su rendimiento académico y la incertidumbre que les generaba el creer que no serían capaces de mejorar, a pesar de estar preparándose y sacando buenos resultados en las pruebas.

“Perdida mi alma en la gran ilusión de mis sinfonías, temo todas las decepciones” (Fragmento tomado del cuento El velo de la reina Mab).

“Mi problema es quedarme en el error y no mirar hacia un futuro exitoso”.

“En vez de preocuparse, ocuparse y conocer nuestras herramientas para poder esculpir metas guiados por el deseo”.

“El camino para lograr mi sueño de pasar a la universidad lo veo como algo complicado y por eso mismo en ocasiones soy pesimista y creo que no seré capaz de lograrlo, pero conozco a muchas personas que fueron capaces, lo único que debo ver es eso que no me deja avanzar y las herramientas que tengo para pasar esta prueba”.

Mediante la lectura de este cuento pudieron mirar a su alrededor y darse cuenta de que era el momento para aprovechar a las personas que los apoyaban en este proceso y los espacios de aprendizaje como instrumentos que tenían a su disposición para ser mejores. También aceptaron que tenían virtudes que no sabían cómo explotar a su favor y que tal vez por eso las estaban desaprovechando.

“Llenarme de pensamientos positivos. Dejar atrás la pereza. Aprovechar las personas, los espacios, las herramientas y mis capacidades”.

“El cuento plantó en mí la necesidad de saber cuáles son mis fortalezas y si de verdad las estoy aprovechando, o solo sé quejarme por lo que siento que me falta; también entendí que cada esfuerzo tiene su fruto, a su debido tiempo”.

Además, hablaron del compromiso como un elemento indispensable para alcanzar las metas que se proponían. Si tenían la oportunidad de ser mejores porque las condiciones estaban dadas, la pregunta que se hacían era ¿qué nos impide lograr el objetivo? de esta manera, volvían sobre la necesidad de cambio:

“Las oportunidades siempre están presentes, pero debemos tener la capacidad de mirar la vida con ojos de esperanza, y tener la fe en que así será”.

“Las cosas positivas las atraigo yo mismo, yo soy quien hace que todo lo bueno pase en mí, debo reconocer mis debilidades, pero lo principal es encontrar mis capacidades”.

“Existen dones que tenemos, mas lo que debemos encontrar es el cómo usarlos”.

“Es de suma importancia empeñarse en conocerse y comprometerse con las metas y propósitos”.

La lectura del tercer cuento tenía como propósito principal llevarlos a cuestionarse sobre los aspectos de su personalidad que consideraban que estaban influyendo para que sintieran inseguridad y miedo, no solo frente a la prueba sino frente a la preparación que estaban teniendo en el preuniversitario en la cual no sentían que estuvieran dando lo mejor de sí. Este ejercicio permitió que confiaran a uno de sus compañeros un sentimiento o un pensamiento que le generaba el proceso escuchar la sugerencia que este podía darle la misma posición como aspirante a la universidad, pero desde otra perspectiva, logrando con este juego de roles un acercamiento, comprensión y empatía frente al sentir del otro, llevándolos a ser solidarios y apoyar a sus compañeros con los recursos que les fueran posibles. Por lo que, después de leer e interpretar el cuento *Las tres preguntas* (de León Tolstói), se hizo una construcción de grupo en la que quedó como consigna: cada uno tiene preguntas que hacerse frente a los proyectos, las metas y los sueños que tiene, de tal manera que le permitan modificar acciones en pro de alcanzarlos. Y de esta se derivaron dos preguntas:

- Si tuvieras la oportunidad de encontrarte con el sabio ermitaño, ¿qué le preguntarías?
- Si tú fueras el sabio ermitaño ¿qué contestarías frente a la pregunta(s) de tu compañero?

Fue así como cada uno escribió la(s) pregunta(s) que le haría al sabio ermitaño y, luego de intercambiarlas con las de sus compañeros, cada uno contestó la pregunta que le correspondió, desde su punto de vista. De esta actividad surgieron autocuestionamientos en los que se evidencian sentimientos asociados a la ansiedad como la incertidumbre frente al futuro, ligada a la inseguridad que les genera el presente.

“¿Qué hacer para que los nervios, la ansiedad y el miedo no interfieran a la hora de presentar el examen?,

¿Cómo lograr avanzar si no paso a la U. de A.?”.

“¿Qué he hecho mal durante todo este tiempo? ¿Lo merezco? ¿Hago lo suficiente?”.

“¿Cuál es la mejor forma de afrontar las debilidades que puede generar el examen para tener el mejor desempeño posible?”.

“Estoy priorizando de forma adecuada todas las actividades que hago? ¿Me estoy esforzando lo suficiente para lograr mi objetivo? ¿Qué más necesito?”.

“¿Estoy haciendo las cosas bien? ¿Estoy donde debo estar?”.

“¿Cómo reconocer si este es el camino correcto?”.

También hubo escritos en los que valoraban esta etapa de sus vidas como parte de la experiencia que debían vivir para llegar mejor preparados a la universidad, y en este sentido, no solo estaban pensando en afrontar el examen y pasar, sino también en adquirir las herramientas para permanecer en el contexto universitario.

“¿Qué virtudes me hace falta cultivar para ser estudiante de medicina en la U. de A.? ¿A qué cosas debo renunciar para lograr mi meta o qué cosas debo restringir un poco?”.

“¿Qué aprendizaje me falta por obtener para el ingreso a la universidad? ¿Cuál experiencia debo pasar para el ingreso a la universidad?”.

“Si estoy aquí es por algo ¿qué es lo que debo aprender antes de dar el siguiente paso? ¿La pasión o vocación es capaz de superar los obstáculos?”.

A partir de esta actividad en la que la opinión de sus pares era una respuesta para sus inquietudes, se fortaleció la confianza en un grupo en el que se podía crecer y avanzar con apoyo sincero porque todos caminaban hacia la misma meta, aunque a su propio ritmo, y es precisamente por esto que los más inseguros necesitaban el acompañamiento de los más decididos.

Así, cuando se hizo la lectura del cuento *El zar y la camisa* (León Tolstói) a partir de la premisa: la felicidad no se define como un concepto teórico sino que se construye a partir del contexto de vida de cada uno, y de la pregunta principal que guio esta lectura ¿La camisa de quién me pondría (real o imaginario) que tenga lo que a mí me falta para ser feliz?, se empezó a develar un discurso en el que la identificación con personajes reales o imaginarios permitió ver que se abría paso a un proceso de autoconocimiento con el cual iniciaban una nueva etapa en esta

preparación: la construcción, o reconstrucción para algunos, de un proyecto de vida enfocado en su persona, sus anhelos, sus propósitos y sueños.

La lectura de este cuento les permitió hablar de sus debilidades en este proceso, así, unos nombraron algunas como la distracción, proyectándose en personajes tranquilos y con capacidad de fácil concentración: otros, querían parecerse a un personaje "con espíritu de búsqueda de decisión a la hora de realizar algo" y con un profundo deseo de realizar sus proyectos y sus sueños. La mayoría, escribió sobre la inseguridad, que desde el inicio de los talleres se percibía como uno de los síntomas de la ansiedad más notorios en estos jóvenes. En sus escritos manifestaron que se creían seguros de las cosas que podían lograr, pero que si algo salía mal sentían gran desmotivación. Por esta razón, hablaron del deseo como el remedio contra la desmotivación, dado que consideraban que aquel es suficiente para mantener los sueños en pie. También, por medio de sus escritos sobre este cuento, expresaron la importancia no solo de reconocer sus debilidades sino también de encontrar sus capacidades. En este punto se compararon con otras personas que tuvieron el mismo proceso de preparación en Instruimos y pasaron a la universidad, dando lugar al aprendizaje vicario del que habla Bandura en su teoría del aprendizaje social.

Ser capaz de dejar el miedo y la falta de confianza en sí mismos les permitiría afrontar el examen con tranquilidad y, por ende, optimizar los resultados. Por eso, a la pregunta derivada del cuento ¿La camisa de quién te pondrías para mejorar tu proceso? la mayoría respondió que sería la de alguien seguro de sí mismo, "que posea determinación y autoconfianza".

Este hallazgo pudo observarse a través de textos como los que se citan a continuación:
“Después de leer El principito por tercera vez vi cualidades que admiro profundamente y que de verdad siento que son casi vitales, como la capacidad de asombro y de imaginación, ese espíritu de búsqueda y decisión a la hora de realizar algo, la manera como forma los lazos con las demás ‘personas’, además del sentido de pertenencia que tiene y ese deseo de regresar a casa, entre otras cosas”.

“Me gustaría ponerme la camisa de alguien valiente, alguien que tenga plena confianza en sí mismo y que nunca la pierda sin importar qué pase; porque yo sí creo en mí, pero siento que fácilmente esa confianza puede tambalear si la situación no sale como espero.

“Quiero la camisa de la valentía para dejar el miedo atrás y lograr hacer cosas sin el miedo al qué dirán”.

“La camisa que necesito es una que posea determinación y autoconfianza, ser consecuente con mis pensamientos y estar a gusto con ello sin dar tanto peso a lo que digan los demás, pues estaría siendo fiel a mí mismo y eso es lo más valioso que podría adquirir”.

“Me pondría la camisa de mi hermano para creer en mí mismo, no dudar de mí y menos en esos momentos que es necesario que yo tenga toda la confianza en mí y en lo que sé.

“Bruce Lee fue un destacado artista marcial del cual quiero destacar sus mayores cualidades que sé que me ayudarán a mi felicidad. Contó con una fuerza interior tan grande para realizar sus sueños que ni el más trágico accidente fue impedimento para lograr los objetivos, al contrario, supo superar y beneficiarse de ello”.

Este proceso de autoconocimiento también les permitió darse cuenta de que, el hecho de estar en el Preuniversitario recibiendo esta preparación, era un mérito ganado, por lo tanto debían disfrutarlo. Esta idea asociada con la autoestima como un reconocimiento a su disciplina, y al beneficio que estaban recibiendo por ella, se relaciona con otras en la que expresan que la seguridad en sí mismos les permitiría alcanzar las metas que se propusieran, con lo cual también estaban reconociendo que sentirse segura de sí misma conlleva a una persona a mantener una actitud positiva ante los desafíos y los distintos retos que se le puedan presentar y, por ende, a enfrentar sin miedos sus proyectos.

“Para ser feliz necesito la camisa de una persona muy segura de sí misma, muy tranquila y que se pueda concentrar con facilidad. Una persona con más autoestima y que crea que puede lograr todo en la vida”.

“La persona que estoy buscando es muy seguro de sí mismo, no se derrumba fácilmente ante cualquier adversidad, pues la ve como una oportunidad de mejorar a cada error o fracaso que aparece. También es muy valiente y audaz, no le teme a la toma de riesgos”.

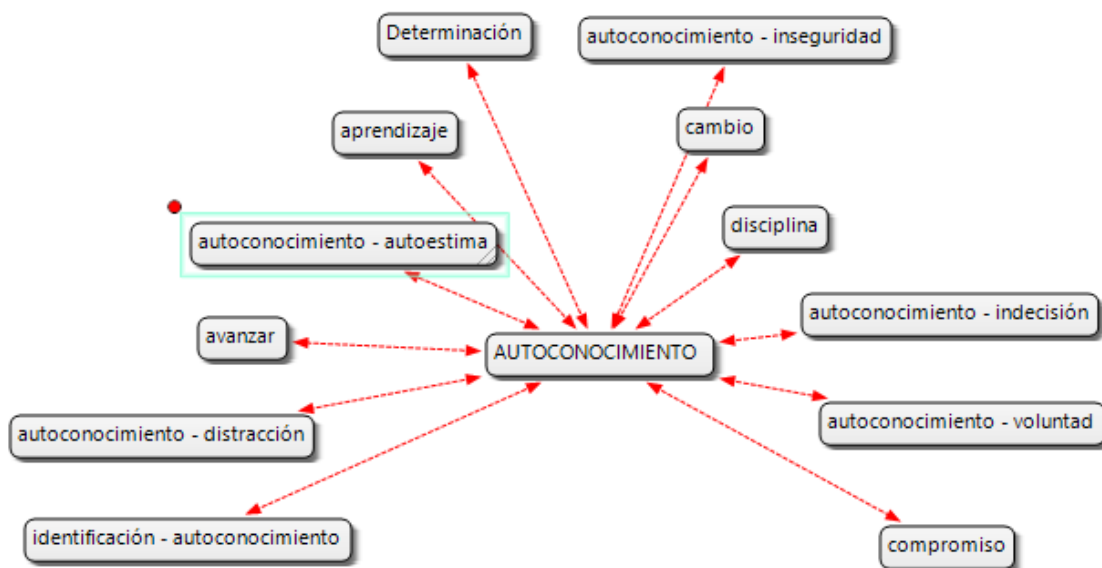
7.1.2 Hallazgos a partir de los resultados del Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes (CAEX)

Además de los textos escritos por los estudiantes, se contó con otra herramienta de recolección de información, el test CAEX, que permitió corroborar los síntomas asociados a la

ansiedad frente al examen de admisión, ya que esta es una prueba específica para medir el nivel de ansiedad que genera la presentación de pruebas evaluativas.

Por medio del CAEX se evaluaron cuatro factores; a saber: respuestas de evitación, preocupaciones antes o durante el examen, respuestas fisiológicas y situaciones o tipos de examen más frecuentes. El análisis de los resultados permitió establecer que el puntaje más alto en la mayoría de estudiantes era el del factor preocupación, específicamente en el ítem 24: “Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado”, lo cual confirmó que el principal síntoma asociado con la ansiedad que manifestaba durante todo el proceso la gran mayoría de este grupo de estudiantes era la inseguridad, la cual les producía una inestabilidad emocional que afectaba negativamente su autoestima, desencadenando en muchos de ellos respuestas fisiológicas, el segundo factor con mayor puntaje en los resultados del test. En el que se registraron niveles más altos en los ítems 11: “Antes de entrar al examen siento un ‘nudo’ en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir; y 27: “Me pone nervioso que el examen sea multitudinario”. De lo cual se puede concluir que los pensamientos negativos e intrusivos acerca del examen generaban respuestas fisiológicas manifiestas en el nerviosismo y malestar estomacal.

7.2 Aprendizaje y transformación personal como parte del proceso de una construcción grupal



Este segundo apartado presenta la manera como se indujo a los participantes a un proceso de autoconocimiento a partir de la utilización de dos cuentos principales: *La tejedora* (de Marina Colasanti) y *Diálogo del silencio* (de Pedro Baquero), cuyo contenido simbólico les permitió explorar e identificar las capacidades y debilidades de cada uno en esta etapa del proceso de preparación para presentar el examen de admisión a la universidad. Hubo también un reconocimiento de que el apoyo grupal y su propia participación en la construcción de los proyectos académicos de sus pares es un medio que les permitía avanzar.

En este punto del proceso es importante aclarar que cada uno de los estudiantes asistentes al taller tenía un alto nivel de compromiso con su proceso de preparación y un rendimiento óptimo en las actividades evaluativas, dado que se trataba de un grupo especial al que se le estaba haciendo seguimiento con actividades extracurriculares para mejorar su rendimiento y “garantizar” que pasaran a la universidad, entre estas actividades estaba el taller de *Un cuento para aprendernos*. Esta aclaración permite comprender que, aunque los estudiantes tenían habilidades que les permitían sobresalir entre toda la población estudiantil del preuniversitario y, por ello, pertenecer a este grupo de estudiantes destacados, la falta de seguridad y credibilidad en sus conocimientos sobre los temas evaluados en el examen de admisión de la universidad les impedía avanzar.

Esta falta de confianza en sí mismos los llevaba, muchas veces, a desistir del propósito por el cual llegaron a Instruimos: mejorar académicamente pasar a la universidad de Antioquia, razón por la cual algunas veces manifestaron desmotivación y desesperanza, como se puede ver en los escritos citados en el apartado anterior.

Esta actitud se fue transformando a lo largo de las sesiones del taller, en las que se fueron proponiendo cuentos cuya temática pusiera de manifiesto, a través de sus escritos, estos sentimientos asociados con la ansiedad. Así, con la lectura de los cuentos: *La tejedora* (de Marina Colasanti) y *Diálogo del silencio* (de Pedro Baquero), se empezó a evidenciar un cambio de actitud hacia sus capacidades no identificadas, que les permitió reconocerse como parte de un grupo que avanzaba hacia la misma meta y percibir a sus compañeros como sus pares.

Con la lectura del cuento *La tejedora* fue necesario realizar varias sesiones en torno al eje temático: así como la tejedora poseía un telar mágico yo tengo instrumentos (capacidades, personas, espacios y orientación) para construir el proyecto que quiero. A partir del cual se construyó, de manera grupal, la consigna “debo valorar y aprovechar todo lo que está a mi alcance

para construir mi proyecto de vida (por ahora académico) cada día y las circunstancias que lo acompañan es un medio para lograrlo”.

Las preguntas con las que se dirigieron las sesiones dedicadas a este cuento fueron:

- ¿Por qué tejer era lo único que quería hacer la tejedora?
- ¿Por qué destejió todo lo que había tejido?
- ¿La tejedora del final del cuento es la misma de la del inicio?
- ¿Qué necesito destejer en este momento para lograr mi objetivo más próximo que es pasar a la universidad?
- ¿Qué debo tejer durante este tiempo que queda para presentar el examen de admisión de la universidad (1 mes)?

Un momento muy especial y revelador del trabajo con este cuento fue cuando expresaron sus pensamientos sobre el mensaje que les dejaba la lectura, lo cual propició una tertulia en la que algunos estudiantes participaron. Después, al irles formulando una a una las preguntas anteriores, se abrió paso a la narración de anécdotas de su vida personal. Finalmente, debían responder por medio de un escrito la última pregunta formulada sobre el componente simbólico de este cuento: Qué debo tejer durante este tiempo que queda para presentar el examen de admisión de la universidad (1 mes).

Fue así como faltando un mes para presentar el examen de admisión los pensamientos de algunos se orientaban hacia el deseo de tener una actitud positiva hacia el proceso que ya sentían que estaba finalizando y en el que era importante el apoyo grupal, sentir el respaldo de sus compañeros y también ofrecérselo a ellos.

En este momento del proceso podían reconocer que tenían a su alcance herramientas que los ayudarían a avanzar con firmeza hasta el día del examen, sus capacidades eran las principales, también estaba el acompañamiento de sus profesores y el apoyo de sus compañeros.

“En este mes quiero destejer todos los pensamientos negativos para solo inspirar buenas energías a mis compañeros y a mí misma”.

“Quiero destejer el temor al fracaso, pues a pesar de que me esté preparando para que disminuya la probabilidad de fallar de nuevo, puede que este aún no sea mi momento y quiero aprender a aceptarlo, pues tengo toda una vida por delante con personas a mi alrededor que me apoyan”.

Ahora en su discurso incluían las palabras priorizar y esfuerzo como un deber, lo cual daba cuenta de un cambio de actitud orientado hacia la determinación de hacerse cargo de su preparación con mayor compromiso, en el tiempo que les faltaba para terminar el curso.

Hablaron de disipar las dudas frente a sus capacidades porque se hicieron conscientes de que todo el proceso que llevaban y todo el tiempo que le estaban dedicando a su preparación no podía ser en vano.

Quiero destejer también toda duda que estoy haciendo lo correcto y lo suficiente, pero con hechos, es decir estudiando para así no arrepentirme de haber podido dar algo mejor”.

Una actitud de resolución y decisión comenzó a evidenciarse cuando reconocieron la importancia del compromiso personal en este proceso, lo cual permitía introducir, de manera directa, el tema del proyecto de vida sobre el cual ya habían empezado a construir ideas relacionadas con su futuro profesional.

“Tejería en mí la seguridad, confiar en lo que hago, en lo que respondo, no ponerme a dar tantas vueltas en lo mismo ni preguntarle a otro y simplemente seguir”.

En algunos escritos hablaron de reconocer sus debilidades para poder enfrentar las emociones que les generaba el examen de admisión, de tal manera que fuera posible aceptar sentir las como una respuesta natural frente a esa situación, pero sin que les generara bloqueos y nerviosismo. Con estos pensamientos daban cuenta del proceso de autoconocimiento para el que se dispusieron, sin el cual no hubiera sido posible el cambio de actitud.

También reconocieron que tenían muchas habilidades que les permitirían alcanzar su meta, pero que era necesario saberlas usar, con lo cual se leía entre líneas la aparición de la autoeficacia, definida por Bandura que se refiere a la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados (Bandura, 1995).

Comprendieron que las emociones no se deben reprimir y mucho menos ignorar porque son una respuesta frente a una situación y, por lo tanto, los nervios y el temor estarían presentes durante la prueba, pero ahora sabrían controlarlos por medio de pensamientos referidos a los saberes aprendidos y a las capacidades desarrolladas, dando lugar a un proceso cognitivo en el que valoraban sus aprendizajes.

“Durante este mes me empeñaré en tejer mucha concentración y seguridad durante mi entrenamiento para el examen de admisión, para que cuando llegue el momento sea capaz de luchar contra todo pensamiento recurrente negativo, ya que tendré la certeza de haber hecho todo lo que podía.

Por otro lado, me encargaré de que no haya ningún tipo de remordimiento académico, ya que seguiré dando todo lo que puedo y que esté en mis manos para aportar.

También tendré presente que hay situaciones que no se encuentran en mis manos y que por lo tanto no debo culparme por ellas.

Finalmente, me rodearé de personas que me aporten en mi proceso de admisión a la universidad”.

Con el cuento *La tejedora*, los estudiantes empezaron a reconocer que necesitaban ser más seguros de sus capacidades para afrontar de manera asertiva el examen de admisión, esta necesidad de trabajar sobre sus inseguridades permitió, poco a poco, que la ansiedad disminuyera, pues saberse con capacidades los fortalecía frente a una prueba que al principio sobrevaloraban porque pensaban que no contaban con las habilidades necesarias para pasarla.

“En este mes que me falta para el examen tejería mucha confianza en mí y en mi conocimiento, tejería de nuevo mi motivación y mis sueños para hacer crecer mis ganas y mi seguridad”.

En este momento del proceso las lecturas y actividades que se habían realizado en el taller *Un cuento para leernos* motivaron a los estudiantes a verbalizar los sentimientos que predominaban en esta etapa de sus vidas, permitiéndoles dar cuenta de un pensamiento emocional, desarrollar la empatía y expresar conflictos internos.

“Durante este mes me empeñaré en tejer mucha concentración y seguridad durante mi entrenamiento para el examen de admisión, para que cuando llegue el momento sea capaz de luchar contra todo pensamiento recurrente negativo, ya que tendré la certeza de haber hecho todo lo que podía”.

Posteriormente, con la lectura del cuento *Diálogo del silencio* se propusieron actividades centradas en la siguiente idea: mi autoconocimiento me permitirá proyectarme hacia metas más claras.

De esta idea se derivó una conclusión construida en grupo: “saber quién soy implica confrontarme conmigo mismo y aceptarme con cualidades y defectos que me cuesta reconocer, sin

embargo, este ejercicio me permitirá replantear mis actitudes frente a los proyectos que emprendo”.

Las preguntas con las que se dirigieron las sesiones dedicadas a este cuento fueron:

- Quién soy
- Quién quiero ser (soy la promesa de... pensando en mi futuro profesional)

A partir de la simbología presente en el texto, se les formularon preguntas sobre la razón de ser y de estar y se les pidió que respondieran a través de un texto corto a las preguntas: ¿Quién soy? y ¿Quién quiero ser? parafraseando la frase principal dicha por los personajes del cuento “soy la promesa de...”, en términos de su futuro profesional.

Con esta actividad los participantes elaboraron textos en los que pudieron construir una visión personal a partir de la descripción de lo que deseaban ser en el futuro como profesionales. Esta descripción les permitió pensar y elaborar una representación metafórica con la cual visionaban en el tiempo presente las metas que esperaban alcanzar en el futuro, a corto y mediano plazo.

Fue significativo para algunos que se habían presentado varias veces a la universidad darse cuenta de que sus procesos no han sido malos sino más largos y de que no han sido personas fracasadas, sino que su preparación requería más tiempo.

“Soy una persona que como todas ha tenido sus batallas internas y externas y gracias a eso hoy soy alguien extremadamente positivo, de mente abierta frente a todo lo que me rodea. Creo en mí misma, a pesar de todo, incluso las derrotas”.

“Soy una persona que entiende que todas las cosas no van a llegar cuando uno las desee, sino cuando haya trabajado para ellas, y adquiriera todas las capacidades para desempeñarse de la mejor manera. Por este motivo no me preocupo porque ya comprendí que para lograr mis sueños debo luchar bastante por ellos”.

Sentirse seguro de sus capacidades les permitió también hablar con determinación sobre el futuro que deseaban y que ahora era posible alcanzar gracias a su preparación.

“Soy la promesa de uno de los primeros puestos de medicina y de los graduados de la cohorte 40 de la facultad de medicina de la Universidad de Antioquia”.

“Soy la promesa de un veterinario. Las manos en las que posará la esperanza de vida de aquellos que no pueden hablar. Un profesional comprometido a mejorar no solo en técnica sino también como persona”.

Afirmar que el proyecto académico que habían iniciado los conduciría a una formación del ser, es darle el reconocimiento a un aprendizaje integral en el que el campo emocional cobraba gran importancia. Este pensamiento también se ve reflejado en las cualidades y aptitudes que consideran importantes para ser un buen profesional.

“Quién soy: Soy un joven estudiante lleno de errores, pero se dio cuenta que está más lleno de cualidades que de errores. Que entendió que las cualidades que tengo, que son muchas, me hacen crecer y superarme. Que tal vez no he florecido porque para mantenerme muy alto hay que tener las raíces más fuertes, que la profundidad y la fuerza de mis raíces me mantendrán en lo alto. Y primero hay que fortalecer estas raíces para crecer y crecer y nunca dejar de hacerlo”.

“Soy la promesa de una gran médica, no solo en cuanto a conocimiento sino en cuanto a calidad humana, soy la promesa de servicio, empatía y comprensión. (...) Soy la promesa de un fruto del trabajo, la determinación y la pasión”.

Se programó una sesión del taller dedicada, exclusivamente, a la lectura en voz alta de cada uno de los textos que los estudiantes escribieron, el ejercicio fue muy significativo porque los estudiantes se motivaron bastante escuchando el discurso de sus compañeros y amigos, en los cuales encontraron proyectos y deseos similares a los suyos.

La lectura de algunos de los textos transmitía emotividad, pues a través de sus palabras se podían identificar seres humanos llenos de sueños y aspiraciones académicas y profesionales por las que llevaban luchando varios semestres. El texto de una estudiante que cambió de carrera (ya no quería ser la promesa de una médica sino la promesa de una maestra) fue muy significativo porque impactó en los demás como un ejemplo de crecimiento personal, capacidad de discernimiento y criterio frente a la toma de decisiones.

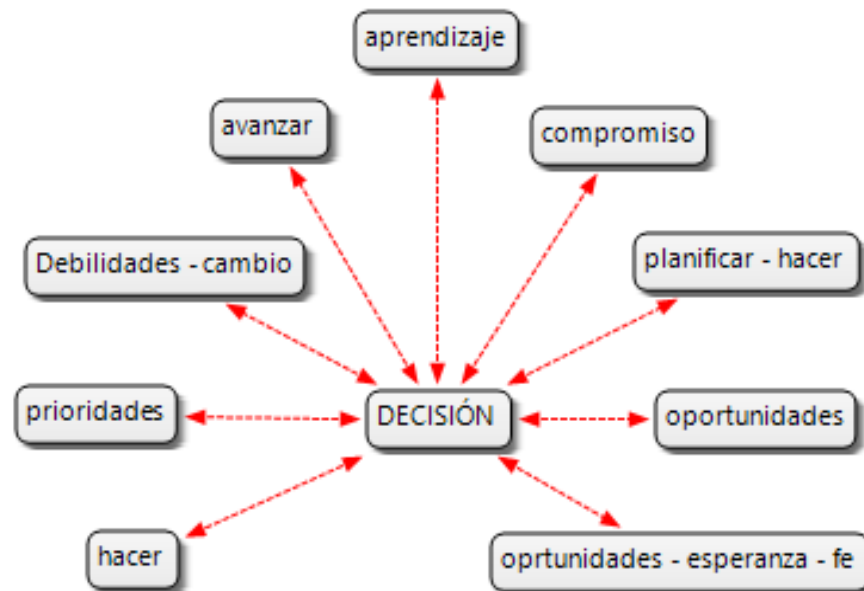
También se pudo identificar a través de estos escritos un sentimiento generalizado de seguridad frente a lo que querían ser como profesionales y la convicción de que el examen de admisión es uno de los medios que se los puede permitir. Ya no describían en sus textos sentimientos de angustia, inseguridad y desesperanza frente al examen que estaban próximos a

presentar, sino que lo percibían como una más de las tantas pruebas que tendrían que afrontar a lo largo del camino académico que ya habían empezado a andar.

Otra actividad que se les propuso a partir del mensaje que les dejaba este cuento fue elaborar una cartelera en la que cada uno debía representar por medio de un dibujo, un ícono o un esquema la promesa de lo que será en un futuro próximo. Cada uno imaginó la manera de plasmar sobre el papel con trazos de diferentes formas, letras y colores lo que pasaba en ese momento por su pensamiento con respecto a la profesión que querían ejercer. Cuando terminaron lo que, sin saberlo aún, era una representación de sus proyectos de vida académicos, identificaron que, ahora, sus aspiraciones iban mucho más allá de ser solo admitidos a la universidad, pues en sus textos hablaban de ser egresados y, por ende, profesionales.

En esta instancia del proceso la actitud frente al examen de admisión era de entereza, pues ya tenían conciencia de que la determinación los había llevado a emprender acciones en pro de mejorar su rendimiento académico, de que se estaban esforzando por obtener buenos resultados en sus pruebas y de que persistirían el tiempo que fuera necesario para poder alcanzar su meta. Esta idea puede evidenciarse a través de los escritos que elaboraron sobre los últimos textos, como se relatará en el siguiente apartado.

7.3 La convicción de que los sueños no son utopías conlleva a la búsqueda de alternativas que permitan alcanzarlos



En el siguiente texto se presenta el análisis del proceso que les permitió a los asistentes al taller mostrar grandes avances en la manera de percibir el examen de admisión, la angustia se transformó en seguridad por los conocimientos adquiridos, y el miedo, en certeza de contar con alternativas para afrontar un resultado adverso. La intervención en esta última fase se hizo a partir de la lectura del cuento *Tiempo de sequía* (de Manuel Mejía Vallejo), y del texto epistolar *Carta # IV*, de la antología de *Cartas a un joven poeta* (de Rilke), así como de la participación en un taller de clown *En busca del elemento. Descubriendo mis pasiones*.

De acuerdo con lo anterior, la primera actividad se realizó con el cuento *Tiempo de sequía* (de Manuel Mejía Vallejo), de cuya lectura se construyó el siguiente mensaje: “Dada la posibilidad de que no pase este examen de admisión, debo tener otros planes para continuar con mi proyecto de vida académico”. Y se formularon tres preguntas fundamentales que direccionaron la interpretación del cuento en relación con el contexto de vida de cada uno:

- ¿Qué pasaría conmigo y con mi proyecto de vida si no paso esta vez a la universidad?
- ¿Tengo un plan B?
- ¿Qué me gustaría hacer en caso de que no pasara?

La lectura del cuento y la discusión que se generó a partir de su interpretación suscitaron discursos orales y escritos en los que los estudiantes reconocieron la importancia de tener otras opciones en caso de no pasar a la universidad. Dicho reconocimiento les permitió, a su vez, visualizar la admisión a la universidad como una de las posibilidades para ser profesionales, pero no como la única; lo cual hizo que ya no sobredimensionaran la experiencia de presentar el examen de admisión y lo asumieran con más tranquilidad y confianza.

Considerar otras opciones en caso de no pasar a la Universidad de Antioquia les permitió afianzar su seguridad y aceptar que un proyecto de vida se va construyendo de acuerdo con las circunstancias y las posibilidades que con el hacer constante van surgiendo; no obstante, también aceptaron que las expectativas que se trazan con una meta, pueden variar de acuerdo con su entorno cotidiano. De ahí la importancia de contemplar otras alternativas que también les permitieran llevar a cabo su proyecto de vida a nivel profesional.

A través de sus escritos dieron cuenta de que la eficacia que estaban logrando en aspectos como la resolución de problemas, o pensar en alternativas para seguir adelante con sus proyectos, también les serviría para enfrentar situaciones similares en el futuro, cuando fueran universitarios.

“Si no paso este semestre a medicina en la U. de A. (cosa que no pasará porque sí voy a pasar) existen otras alternativas en otras universidades, sería con muchísimo esfuerzo por parte mía y de mi familia, podría considerarlo y todo dependerá de la situación, pero llegado el caso nunca dejaría de presentarme a la U. de A.”.

“Si no paso a la Universidad de Antioquia simplemente buscaría otra universidad para estudiar medicina, porque comprendí que aunque la universidad influye y le da un peso demás al diploma lo que realmente importa es el desempeño de cada quien”.

“Mi alternativa en caso de no alcanzar mi meta que es la de ser un médico, me dedicaría a estudiar alguna carrera que atraiga mi atención por los semestres que sean necesarios para pasar dicho examen. Claro está, no es rendirme, es aplazar el logro”.

La lectura de este cuento les mostró otras posibilidades para encaminar sus proyectos de vida académicos, pues en algunos se evidenció identificación con el personaje principal, quien debe tomar una pronta decisión para salvar su vida y la de su familia, pero lo detiene la obsesión por permanecer en un lugar, rechazando otras alternativas de supervivencia. De acuerdo con esta idea, algunos develaron pensamientos en los que identificaron que el deseo de pasar a la

universidad de Antioquia no obedece a un acto de terquedad o capricho sino a una elección razonada. Otros, hablaron de la posibilidad de aceptar otras alternativas que no habían contemplado debido a que pasar a la Universidad de Antioquia se había convertido en un reto, el cual les había fijado una idea que hasta hace poco parecía inamovible.

“Siento que soy un vecino que salió de tierras secas y busco nuevas alternativas. Yo he sacrificado a Gavilán y lo seguiría haciendo, porque siento que no es obstinación, es determinación y cuando lleguen las nubes e inicie una nueva etapa yo, a diferencia de Sebastián, no sentiré tristeza por el sacrificio que he hecho, porque, cuando inicie esta nueva etapa sabré que todo habrá valido la pena”.

“He estado muy motivada estudiando, me he esforzado, pero como sabemos, siempre existe la posibilidad de no pasar y desde ahora lo tengo muy claro, decidí no obsesionarme ni idolatrar tanto a la U. de A. estoy convencida de que salen excelentes profesionales de otras universidades. (...) Creo que el tiempo irá diciendo, si estudio en otra universidad, lo que voy a hacer, si encuentro mi lugar ahí y me siento feliz me quedo, si no, seguiré en mi lucha para poder ser estudiante de la Universidad de Antioquia”.

La preparación que recibieron, en la cual fue determinante el apoyo grupal, fue satisfactoria para muchos precisamente porque se sintieron identificados por su grupo de compañeros que tenían sueños y aspiraciones similares y que compartían las mismas angustias y los mismos temores, pero que para esta etapa del proceso ya habían logrado superar, o por lo menos controlar, por medio de la verbalización escrita u oral de las capacidades que habían reconocido en ellos mismos y en sus pares.

Hablar sobre la alternativa que tenían en caso de no pasar a la universidad les permitió reafirmar la confianza que les generaba el hecho de sentirse preparados y tomar decisiones en caso de no obtener el resultado esperado, de esta manera manifestaban pensamientos positivos frente a un futuro que aprendieron a planificar conscientes de que el logro de las metas propuestas no dependía solo de su preparación.

“Creo que todo ha sido positivo, creo fuertemente en mí y en mis compañeros, lo lograremos, confío en nosotros, podemos hacerlo. Creo que si estuviera en la situación de un resultado desfavorable (cosa que no pasará) consideraría hacer otro preu y seguiría dando lo mejor de mí hasta lograrlo, el pensamiento que tengo seguro en mi mente es no rendirse.

Ante una de las preguntas, formulada a partir de la lectura del cuento *Tiempo de sequía*, se hicieron escritos como el siguiente en el que el estudiante manifiesta la importancia de vivir el presente y aprovechar las oportunidades que el día a día le iba presentando. Esto permite observar que los pensamientos que verbalizaban en esta etapa del proceso eran positivos y fundamentados, no tanto en lo que pudiera pasar al presentar el examen de admisión, sino en los elementos que habían logrado construir hasta el momento, referentes al autoconocimiento y control de emociones, que seguirían enriqueciendo día tras día. Dando cuenta, de esta manera, de un trabajo cognitivo orientado a la consecución de metas.

Qué Gavilanes mataría: yo entiendo esto como los sacrificios que haría por entrar a la U. de A. y si vale la pena. He hecho varios y soy consciente de que tendré que hacer más, no solo por entrar a la U. de A. sino también por lograr ser la persona que espero llegar a ser y estoy dispuesta a eso, la cosa es, que yo no veo esas cosas como sacrificios, la vida se encarga de mantener un equilibrio y debemos dejar ir cosas para poder tomar las nuevas que se posan ante nosotros. Las cosas que he dejado atrás me han permitido abrirme a las nuevas que se presentan ante mí y con ellas he logrado empezar a construir el camino que deseo seguir, el rumbo que deseo que mi vida tome, ahora mismo no hay cosas que crea que debo sacar de mi vida, no tengo impedimentos para entrar a la U. de A. ni siquiera yo misma porque a pesar del miedo tengo la capacidad para transformarlo en algo positivo, siento que tengo lo necesario para entrar a la U. de A. al igual que mis compañeros y siento que lo vamos a lograr”.

Esta actividad de lectura se complementó con la visita de dos de los estudiantes del curso anterior que pasaron a medicina, uno de ellos ocupó el primer puesto de los admitidos. Por lo que su presencia y el relato de la experiencia personal vivida durante la preparación para el examen y la manera de afrontarlo, fueron muy significativos para el propio proceso de los asistentes al taller, ya que el hecho de tener en frente a una persona que, como ellos, se preparó y afrontó el examen con tanta vehemencia que los resultados sobrepasaron sus expectativas, ocupando el primer lugar de los admitidos a medicina para ese semestre. Esta experiencia sirvió de testimonio que impactó de manera muy positiva en los asistentes al taller ya que comprendieron que si hay preparación debe haber seguridad a la hora de afrontar la prueba. Por medio de esta actividad pudo evidenciarse

el aprendizaje vicario que se da por observación de un modelo, de acuerdo con la teoría del aprendizaje social de Bandura.

La segunda actividad se hizo a partir de *la Carta # IV*, de la antología de Cartas a un joven poeta (de Rilke), cuya lectura permitió plantearles un juego de roles que denominé Amigo epistolar, en el que todos asumirían el papel de destinatarios de una carta en la que debían aconsejar a su destinatario sobre la mejor manera de sobrellevar una emoción que le estuviera generando malestar. Así, todos a la vez fueron destinatarios de una carta escrita por uno de sus compañeros, que asumiendo el rol de Rilke, le escribieron a su amigo epistolar que hacía el rol de Kappus (amigo íntimo de Rilke, cadete de la escuela militar, y quién le había expresado en una de sus cartas un sentimiento de angustia generado por la soledad que experimentaba en aquel lugar), y como tal, habían nombrado una emoción o un sentimiento que les generaba en ese momento el examen de admisión, a pesar de toda la preparación que habían adquirido hasta ese momento. Fue así como, a través del ejercicio escritural de las cartas, develaron las maneras como cada uno afrontaría el sentimiento de malestar generado por la angustia que se manifestaba como emoción generalizada en la mayoría de ellos.

La tercera actividad consistió en una actividad a partir de un taller de clown *En busca del elemento. Descubriendo mis pasiones*, sobre el cual la tallerista, Nora Elena López, explica cuáles son sus fundamentos:

“el cuerpo más allá de su biología tiene una historia, una cultura y así mismo unas emociones que nos amplían la idea que hemos tenido de este. En este sentido es importante ir más allá en el trabajo con el cuerpo para posibilitarnos búsquedas que conlleven a una consciencia de sí mismos permitiendo unas reflexiones sobre cómo afrontar los caminos que transitamos, si son los que nosotros mismos trazamos o, si estamos recorriendo el camino de otros; en otras palabras, podríamos estar aplazando nuestros sueños para vivir los de otros”.

En este espacio los estudiantes participaron de manera espontánea en las diferentes actividades propuestas, se disfrazaron, actuaron, bailaron e hicieron imitaciones, demostrando que habían construido una confianza como grupo y que lo que al inicio del proceso fueron relaciones estrictamente compañeriles, y en algunos casos tratos de rivalidad, se habían transformado en lazos de amistad, lo cual le otorga al taller el beneficio de ser un espacio en el que los jóvenes, al

relacionarse con sus pares, vivenciaron estados de identificación, proyección y empatía que les permitieron reconocerse a través del otro y fortalecer la confianza en sí mismos.

8 Intervención de carácter psicológico en un contexto pedagógico

Hablar del uso de los cuentos para propiciar la interacción con el otro no es nada nuevo, pues una de las primeras formas de socialización humana consistía precisamente en reunirse alrededor del fuego para escuchar historias narradas que, como dice Vargas Llosa (2010), comenzaron a humanizar la vida. En este sentido los cuentos son un pre-texto para todo aquel que busque escuchar y ser escuchado, porque a través de la lectura de estos textos narrativos el lector se adentra a un mundo imaginado que en muchos aspectos se parece a su mundo real: espacios, personajes, actitudes y acciones que podrían ser, por analogía, su contexto de vida cotidiana.

Gracias al uso de literatura como instrumento de intervención en el taller *Un cuento para aprendernos* los jóvenes asistentes empezaron a identificar sentimientos asociados a la ansiedad, tales como la inseguridad, la preocupación, el nerviosismo, la inquietud y el miedo que, de acuerdo con la experiencia de muchos que previamente habían presentado exámenes de admisión, “les generaba bloqueo mental”. Este fue el inicio de un proceso que podría llamarse psicopedagógico en la medida en que se analizaron situaciones específicas en un contexto educativo y se implementaron estrategias de afrontamiento para los síntomas asociados a la ansiedad antes mencionados, los cuales experimentaban cada vez que presentaban un simulacro del examen de admisión y otras pruebas académicas preparatorias para obtener un cupo en la universidad pública. De ahí que de las múltiples evidencias de la influencia de la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico se ha determinado que las preocupaciones y los pensamientos irrelevantes, aspectos del componente cognitivo, son los que mayor interferencia pueden generar a la hora de llevar a cabo procesos de codificación, organización, almacenamiento y recuperación de información que el estudiante debe realizar cuando se está preparando o rindiendo un examen (Furlan, 2006).

De acuerdo con lo anterior, la principal estrategia consistió en seleccionar un cuento para cada sesión, que les permitiera modificar ideas y pensamientos asociados a la inseguridad, el síntoma de la ansiedad más notorio entre esta población, y que a partir de su lectura produjeran textos escritos de carácter narrativo y reflexivo sobre las ideas asociadas con los sentimientos que experimentaban en ese momento, a partir de la trama, símbolos y mensajes del cuento leído.

Así, desde las primeras sesiones se trabajaron cuentos que les permitieron a los participantes iniciar un proceso de autoconocimiento sobre sus respuestas emocionales frente a la prueba de admisión a la universidad que debían presentar, la cual percibían como un requisito

ineludible para continuar con su proyecto de vida académico. Este proceso en el que identificaron sus sentimientos y emociones, a través de la lectura de cuentos y la producción escrita, les permitió aprender a aceptarlas y, poco a poco, por medio de cada actividad propuesta, a encontrar, de manera individual, la forma de controlarlas.

Expresar los pensamientos sobre lo que los cuentos les sugerían permitió explorar la identificación con un personaje o una situación vivida por este, esta se constituye en la premisa fundamental de la Cuentoterapia “el arte de sanar a través de los cuentos”, como la define su creador Lorenzo Hernández Pallarés (2016), de esta técnica se tomaron varios elementos para aplicarlos en el taller, dado que a través de los personajes y las circunstancias que los rodean se reflejan aspectos propios de la naturaleza humana, en este sentido “son la pantalla en la que nos vemos reflejados en los aspectos más íntimos, ya que el cuento posee un registro completo de emociones encerrando en sí verdades fundamentales y conflictos humanos básicos” (Hernández Pallarés, 2016, párr.1).

Aprender a aceptar las emociones, a encontrar la manera particular que tiene cada uno de vivirlas y ejercer control sobre ellas como parte de un proceso grupal, en el que cada individuo ve en el otro un modelo digno de imitar permite determinar que este proceso se dio de una manera solidaria, tal como lo explica la teoría de la Psicología comunitaria “el entorno social no es algo necesario o únicamente negativo y fuente de problemas y conflictos para individuos y grupos, sino también fuente de recursos y potencialidades positivas” (Musitu, 2004, p. 4). Para el caso que nos ocupa se trata de un entorno que genera en los jóvenes gran presión por la exigencia de buenos resultados en una prueba que presentan miles de personas que aspiran a una universidad pública y que ofrece pocos cupos para tan alta demanda; por lo tanto, crear un espacio de encuentro y de interacción social como el taller *Un cuento para aprendernos* permitió que los jóvenes vieran en sus pares, aspirantes, que como ellos, llegaron hasta allí con el mismo propósito: aprender maneras de controlar la ansiedad para que esta no fuera un obstáculo a la hora de presentar la prueba de admisión a la universidad. Por lo tanto, asistir al taller implicaba escuchar a muchos de sus compañeros hablar de las mismas aspiraciones que cada uno tenía, lo cual generaba entre ellos actitudes de competitividad, pero también de admiración y deseos de superar a los mejores de su grupo. Es así como, de acuerdo con Musitu, el entorno social “impone limitaciones, pero también aporta recursos” (p. 4).

El uso de los cuentos en este proceso de intervención psicopedagógica permitió reafirmar que la literatura puede ser un instrumento para orientar procesos de educación emocional y construcción de sentido, pues, como lo afirma González (2013), “el trabajo terapéutico con los cuentos permite desentrañar un mensaje encriptado que se transmite a través de los símbolos y que llega al inconsciente”. Con respecto a esto aclara González que los cuentos pueden analizarse a dos niveles: “1) el Interpersonal o Interpsíquico: porque cada personaje nos hace de espejo con nuestras propias relaciones personales: padres, hermanos, pareja, amigos... Y 2) el Intrapersonal o Intrapésquico: porque todos los personajes y símbolos son diferentes aspectos de nosotros mismos” (párr. 10).

En este sentido, a lo largo de las 21 sesiones del taller, la lectura de los cuentos seleccionados les iba permitiendo a los jóvenes hablar sobre el contexto de vida de cada uno y, a partir de la trama de cada narración, relatar su propia historia en la que iban identificando cuál era la situación o razón específica por la que, estando preparados académicamente para el examen, sentían tanto miedo e inseguridad a la hora de presentarlo, y preguntándose de qué manera podían modificar ese sentimiento o vivenciarlo sin que les impidiera llevar a cabo sus actividades académicas con normalidad. Lo anterior, implicó hacer una revisión sobre la literatura del uso terapéutico de los cuentos, el cual fue promovido por Milton Erickson “quien empleaba relatos breves con sus pacientes, con la finalidad de incidir en sus pensamientos, emociones y conductas a través de las metáforas empleadas” (Bárcena, et al., 2006, como se citó en Sarabia, 2012). A parte del cuento, Erickson, también utilizó historias y otras narraciones en terapia familiar (Bárcena et. al, citados en Sarabia, 2012).

Esta búsqueda y selección de información permitió idear una metodología en la que la lectura de cuentos entre esta población de jóvenes aspirantes a la universidad trascendiera los límites meramente literarios y les permitiera adentrarse a su propio mundo y a la manera como cada uno de ellos lo concibe. Este proceso de autoconocimiento los llevó, de manera progresiva, a fortalecer la seguridad, aspecto fundamental para controlar la ansiedad ante los exámenes académicos. A este respecto Bárcena et al, citado en Sarabia (2012) dice

El valor de los cuentos como herramienta psicoterapéutica radica en que no implican una amenaza para el oyente, captan su interés, fomentan la independencia del individuo quien, al tener que conferir el sentido al mensaje, extrae sus propias conclusiones o emprende acciones por propia iniciativa; ofrecen un modelo de flexibilidad, pueden ser utilizados

para eludir la natural resistencia al cambio, imprimen su huella en la memoria, haciendo que la idea expuesta sea más recordable. (p. 1211).

Siendo la inseguridad la principal causa de bloqueo mental ante los exámenes, se trabajaron algunos cuentos que les permitieron a los jóvenes adentrarse al mundo de los personajes, a su rol y a sus propósitos, entre los que había metas por cumplir, las cuales, por analogía, también eran sus metas. En este sentido, no solo sus pares asistentes al taller, sino también los personajes se convirtieron en ese modelo que es imitado por observación, es decir, que por medio de estos se llevó a cabo el aprendizaje observacional de un modelo simbólico, según Shunk (1997) como se citó en Sanabria (2008, p. 475), y por la capacidad que tenemos de vernos a nosotros mismos en las conductas de los demás, en otras palabras, es aprender unos de otros o de manera recíproca.

Es por ello que una de las actividades fundamentales en un proceso psicopedagógico, en el que se utilicen cuentos como instrumento de intervención, es saber elegir aquellos cuyo contenido permita incidir en los pensamientos y creencias acerca de una situación específica, en este caso la presentación del examen de admisión, e identificar el porqué esta les genera ansiedad a los jóvenes aspirantes. Desde este punto de vista se tomaron elementos de la Teoría del Aprendizaje Social, de Bandura, quien “también demostró que el aprendizaje puede darse por observación o modelado sin necesidad de refuerzo lo que se conoce como aprendizaje vicario” (Pascual, 2009, como se citó en Figueroa, et al., 2017). En este tipo de aprendizaje el refuerzo lo recibe el modelo y no la persona que aprende a imitar dicho modelo. Esta teoría se conoce también como Teoría Social Cognitiva, dado que no solo opera el aspecto social, en el que el contexto de interacción es esencial para aprender y modificar los pensamientos, sino también el cognitivo en cuanto se puede dar explicación a ciertos procesos a partir de expectativas, creencias y pensamientos (Osorio, F. & Pereira, F., 2011).

Con respecto a estos elementos, la Teoría Social Cognitiva plantea tres mecanismos sociocognitivos relevantes en la elección de una trayectoria: la autoeficacia, la expectativa de los resultados y los objetivos (Osorio, F. & Pereira, F., 2011, p. 25).

La autoeficacia permite, junto a otros elementos como las aptitudes, los intereses y el reconocimiento de logros anteriores, obtener logros en pruebas subsecuentes, pues de acuerdo con Bandura, las creencias que las personas tienen acerca de sus capacidades pueden ser un mejor predictor de la conducta posterior que su nivel de habilidad real (Valiante, 2000). En concordancia

con este concepto, el reconocimiento de las capacidades que cada uno tenía para afrontar el examen de admisión a la universidad pudo lograrse a medida que los jóvenes escribían sobre el tiempo que le estaban dedicando a este proceso, lo cual les permitía visualizar el recorrido que llevaban hasta el momento; también cuando describían actividades en las que obtuvieron bajos puntajes y otras en las que los resultados fueron positivos, identificando, de esta manera, métodos en los que fueron eficientes.

Este proceso les permitió desarrollar la capacidad de transformar experiencias pasadas frente a la preparación para el examen de admisión en actos originales en previsión de una situación futura (el próximo examen de admisión que debían presentar) que, aunque para algunos ya había sido vivida, nunca antes la habían experimentado con las herramientas con las que ahora disponían para afrontar la ansiedad, dando lugar así al segundo mecanismo sociocognitivo que Bandura denomina expectativa de los resultados (Bandura 1986, citado en Osorio, F. & Pereira, F., 2011).

Para recapitular de manera sintetizada lo anterior, es preciso identificar que

Mientras que la autoeficacia se refiere a la respuesta de las capacidades (¿Puedo hacer esto?), la expectativa de los resultados se relaciona con las consecuencias de una conducta particular (Si hago esto, ¿qué pasará?). La expectativa de los resultados se manifiesta de tres maneras: la anticipación de los resultados tangibles (el emprendedor actúa esperando recompensas económicas), la anticipación de resultados sociales (el emprendedor actúa con la expectativa de ser reconocido por los demás) y la anticipación de resultados autoevaluativos (su autosatisfacción). (Osorio, F. & Pereira, F., 2011, p. 26).

Estas tres formas de manifestación de la expectativa de los resultados se observaron en el proceso con los jóvenes, sin embargo, es necesario aclarar que en la primera, “la anticipación de resultados tangibles”, dado que para nuestro caso el contexto es educativo, la recompensa por la que los jóvenes trabajaban con constancia y disciplina era obtener un cupo en la carrera a la que aspiraban en una universidad pública. En este sentido, precisan Osorio, F. y Pereira, F. que “los efectos de la autoeficacia y la expectativa de los resultados sobre la conducta dependen también de la naturaleza de la actividad” (2011, p. 27).

La idea anterior puede complementarse con lo que afirma Bandura (1989) sobre este tema

En situaciones donde la calidad del desarrollo garantiza ciertos resultados, la autoeficacia es un factor causal predominante y un factor parcial determinante de la expectativa de los resultados. Pero donde los resultados son un aspecto menor con respecto a la calidad del desarrollo, la expectativa de los resultados puede hacer una contribución independiente a la motivación y a la conducta. (Citado en Osorio, F. & Pereira, F., 2011, p. 27)

El tercer mecanismo sociocognitivo es el de los objetivos, sobre el que dicen Osorio, F. y Pereira, F. “que juegan un papel importante en la autorregulación de la conducta” (2011, p. 27). Trazarse objetivos claros con respecto al resultado que deseaban obtener en el examen de admisión, para ser ejecutados en tres meses que tenían de preparación, les permitió a los jóvenes pensar y diseñar métodos de estudio para optimizar el tiempo y desarrollar actividades, tanto grupales como individuales, que les posibilitaran ser más hábiles en la comprensión y resolución de las preguntas de la prueba, y así evitar la perturbación provocada por la ansiedad. Esto los llevó a concientizarse de que estos aprendizajes servirían para posteriores pruebas académicas a las que se tendrían que enfrentar como universitarios. Sobre este asunto Osorio, F. y Pereira, F. dicen que a las personas “la formulación de objetivos las ayuda a organizar y a guiar su conducta, a sostenerla durante largos periodos aun en ausencia de fuerzas externas, y a aumentar las posibilidades de lograr los resultados que se proponen” (2011, p. 27).

Escuchar de sus pares metas ya alcanzadas a través de objetivos trazados con posibilidades reales de ser ejecutados, les ayudó a los jóvenes a formular sus propios objetivos y visionar resultados positivos, pues las condiciones para ser alcanzados no diferían mucho de las de sus modelos, sus pares académicos. De esta manera “los objetivos operan principalmente a través de la capacidad de los individuos para representar simbólicamente los resultados esperados y reaccionar valorativamente a su propia conducta, basada en estándares internos” (Osorio, F. & Pereira, F., 2011, p. 27). En este sentido, puede decirse que muchas veces son los demás quienes fijan parte de nuestros objetivos de aprendizaje.

Finalmente, cabe destacar que el proceso psicopedagógico vivido en el taller *Un cuento para leernos* les permitió a los jóvenes percibir la literatura de manera diferente a como lo hacían antes. Ahora, esta también representa para ellos un espacio para vivenciar experiencias, a través de los personajes y las diferentes situaciones que se les presentan, y para beneficiarse, no solo del

placer que genera la estética narrativa, sino también de su poder sanador cuando nos acercamos con el interés de buscar en su trama un contexto que podamos asociar con situaciones de nuestra vida cotidiana que nos conflictúan. Así, los cuentos les permitieron a los jóvenes normalizar la experiencia de sentir ansiedad o sentimientos asociados a esta ante una prueba académica y descubrir que tienen habilidades y recursos propios que pueden usar para controlarla, incluso para afrontar otro tipo de problemáticas asociadas con otras emociones.

9 Consideraciones éticas

En conformidad con lo establecido en el Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo (2016) y en la Regulación ética en investigación con seres humanos en Colombia se tendrán en cuenta los siguientes principios rectores y normas legales que rigen la investigación con seres humanos y que han de guiar la actuación del profesional de la psicología.

9.1 Principios rectores

Beneficencia

Principio ético bajo el cual las personas no solo se abstienen de hacer daño, sino que buscan generar condiciones que contribuyan al bienestar de los demás.

Este principio reclama del profesional el mantener altos estándares de competencia en su trabajo, para garantizar que sus intervenciones ofrezcan el mayor beneficio posible a su consultante. Esto en correspondencia con el artículo 2 de la Ley 1090 de 2006 que trata de los Principios Generales y destaca la competencia profesional como condición encaminada al Bienestar del Usuario. Por lo anterior, así mismo, el psicólogo debe reconocer los límites de sus competencias y experticia. Los psicólogos en formación, o aquéllos que consideren en su juicio profesional que lo requieren, deben garantizar que sus usuarios estén protegidos por el adecuado seguimiento de un tercero calificado (Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo, 2016, p.27).

No-maleficencia

[...] Este principio señala que debe evitarse todo aquello que se considere injusto, violatorio o que provoque un agravio a la persona.

En el artículo 35 de la Ley 1164 de 2007, se establece que “[...] se deben realizar los actos que, aunque no beneficien, puedan evitar daño”.

[...] El principio de no-maleficencia indica que no se debe causar daño o hacer el mal a una persona; este principio es más obligatorio que el de beneficencia, dado que existen situaciones en las que no es posible realizar un bien; allí, al menos, se está obligado a no hacer el mal.

[...] La no-maleficencia se puede identificar con la abstención de causar cualquier tipo de mal a otro individuo —no interferir en su vida, dejarlo libre—; en esa medida, en psicología, acciones como no mentir deliberadamente, no revelar la información personal, no manipular la

conciencia, etc., son formas de evitar el mal, es decir, de no-maleficencia. (Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo, 2016, p.9).

Doble efecto

En su formulación clásica tiene cuatro condiciones. [...] 1) que la intención del agente busque la finalidad positiva; 2) que el efecto directo de la intervención sea el efecto positivo; 3) que el efecto positivo sea proporcionalmente superior al negativo; 4) que no haya otros remedios exentos de efectos negativos. Si la intervención se puede justificar por el principio del doble efecto, el efecto malo se considera voluntario indirecto y moralmente justificado (Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo, 2016, p.14)

Solidaridad

La aplicación del principio de solidaridad en el campo de la psicología exige de los profesionales el reconocimiento de la dignidad humana y, en consecuencia, el respeto, la promoción y el desarrollo de los derechos fundamentales de las personas y de los valores de las comunidades con las cuales trabajan (Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo, 2016, p.17).

Autonomía

Sobre este principio El Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo (2016, p.18) dice que frecuentemente se encuentra incluido dentro de principios enunciados como el respeto a las personas y a su dignidad. Algunos aspectos de la autonomía como principio universal fueron articulados dentro del principio del bienestar del usuario en la Ley 1090 de 2006:

Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación (Art. 2, ordinal 6).

Veracidad

Corresponde a la obligación moral de cuidar y respetar la información transmitida al consultante buscando siempre velar por su autonomía para que pueda tomar las decisiones correspondientes, es decir, implica el respeto a la autonomía de la persona que se traduce en el seguimiento de reglas que rigen la revelación de información para alcanzar el consentimiento del paciente. De esa manera, para que el consentimiento sea acorde con la autonomía, el profesional debe ofrecer información pertinente y clara acerca del proceso y de los beneficios y riesgos a los que se expone el usuario, tanto si acepta como si rechaza el servicio profesional (Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo, 2016, p.23).

El respeto a la dignidad de las personas y pueblos

Respetar la dignidad inherente a todos los seres humanos, lo que incluye reconocer la diversidad entre las personas y los pueblos y, sus costumbres y creencias que se pueden limitar solamente cuando afectan la vida y dignidad de una persona o una comunidad. Además, deben promover y respetar el consentimiento libre e informado, acorde a las costumbres propias. Se ha de respetar, también, la privacidad y se ha de garantizar la confidencialidad de la información personal, y, finalmente, se ha de actuar con equidad y justicia. (Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo, 2016, p.26).

9.2 Aspectos legales**Resolución 008430 del Ministerio de Salud (1993)**

Tiene por objeto establecer los requisitos para el desarrollo de la actividad investigativa. [...] comprende el desarrollo de acciones que contribuyan al conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos en los seres humanos; [...] prevaleciendo el criterio del respeto a la dignidad y la protección de los derechos y bienestar de las personas vinculadas a la investigación.

[...] Esta norma regula el tema de la investigación en seres humanos señalando aspectos éticos como la primacía del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos, la exigencia del

consentimiento informado sobre la investigación (Regulación ética en investigación con seres humanos en Colombia, p.2).

Reporte Belmont (1976-79)

Las aplicaciones prácticas de esta regulación son el consentimiento informado; el balance entre beneficios y riesgos; y la selección equitativa de los sujetos de experimentación.

Principios éticos del Reporte Belmont: Respeto por las Personas: Admite la dignidad y libertad de cada persona. Requiere de la obtención del consentimiento informado del sujeto en investigación (o sus representantes). Beneficencia: Requiere que los investigadores maximicen los beneficios y minimicen el daño asociado con la investigación. Justicia: requiere de la equidad en la selección y reclutamiento e imparcial tratamiento de los investigados. Las aplicaciones de los principios generales de la conducta de investigación llevaron a considerar los siguientes requisitos: consentimiento informado, evaluación de riesgo/beneficio y la selección de sujetos de investigación (Regulación ética en investigación con seres humanos en Colombia, p.3).

En conformidad con los principios y normas anteriormente descritos y como garantía de su cumplimiento durante la investigación, se firmará por cada uno de los sujetos seleccionados un consentimiento informado (ver anexo).

10 Conclusiones

Tras la *sistematización de la experiencia basada en el uso de la literatura (lectura y producción escrita)* para la *disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario*, se logró identificar aportes que posibilitaron en los jóvenes participantes al taller *Un cuento para leernos* el desarrollo de estrategias de afrontamiento para la ansiedad frente a los exámenes, lo cual permite concluir que:

- Utilizar la lectura literaria como instrumento de intervención en psicología le permite al sujeto lector pasearse entre el placer estético que producen los recursos literarios utilizados y la identificación por medio de la cual se develan sus sentimientos, permitiéndole expresar sus ideas y compartir sus temores con los demás.
- El taller *Un cuento para leernos*, se constituyó en un espacio que les permitió a los jóvenes escuchar y ser escuchados a partir de la imaginación, la sensibilidad y las ideas que genera la interpretación de un cuento.
- Los jóvenes asistentes al taller *Un cuento para leernos* aprendieron a identificar sus emociones y comprendieron que estas no se deben reprimir, y mucho menos ignorar, porque son una respuesta frente a una situación específica y, por lo tanto, los nervios y el temor estarían presentes durante la prueba de admisión a la universidad, pero, llegada la hora sabrían controlarlos por medio de pensamientos alusivos a los saberes aprendidos y a las capacidades desarrolladas, dando lugar a un proceso cognitivo en el que valoran sus aprendizajes.
- Realizar lecturas literarias mediadas, como las que se leyeron en el taller *Un cuento para leernos*, suscitan en los participantes la verbalización de los sentimientos asociados a la ansiedad, permitiéndoles dar cuenta de un pensamiento emocional, desarrollar la empatía y expresar conflictos internos.
- Este proceso por el que los jóvenes se sentían identificados con sus pares en cuanto a la angustia que les produce la idea de presentar el examen de admisión a la universidad, le permitió a cada uno reconocer y hacer uso adecuado de sus propios recursos psicológicos con los que podría disminuir o, por lo menos, controlar la ansiedad frente al examen de admisión.
- Aprender a aceptar las emociones, a encontrar la manera particular que tiene cada uno de vivirlas y a ejercer control sobre ellas como parte de un proceso grupal, en el que cada

individuo ve en el otro un modelo digno de imitar, permite determinar que este proceso se dio de una manera solidaria.

- El uso de los cuentos en este proceso de intervención psicopedagógica permitió reafirmar que la literatura puede ser un instrumento para orientar procesos de educación emocional y construcción de sentido en los individuos.
- El cambio de perspectiva de los jóvenes asistentes al taller *Un cuento para leernos*, frente al examen de admisión de la universidad, pudo observarse luego de potenciar un sentimiento de seguridad frente a las capacidades que les permitirían ser eficaces a la hora de presentar la prueba de admisión.

11 Recomendaciones

- Ampliar los antecedentes teóricos, extendiendo la búsqueda a tesis de grado y otros trabajos de investigación relacionados con el uso de la literatura en contextos psicopedagógicos.
- Implementar la metodología propuesta en contexto escolares, haciendo la selección de textos literarios adecuados, según la edad de los niños en cada grado, como una forma de desarrollar desde los primeros años escolares la educación emocional.
- Extender esta metodología a la orientación con los jóvenes que ingresan por primera vez a un programa de educación superior, para que desarrollen estrategias de control de ansiedad ante los exámenes y demás pruebas evaluativas, y puedan adaptarse mejor a las exigencias académicas de este nivel educativo.
- Indagar y teorizar sobre la implementación de este método terapéutico basado en el uso de la lectura literaria y la producción escrita en contextos diferentes al educativo, con el fin de que profesionales de otras áreas, afines o no a la psicología, puedan trabajarlo en sus contextos laborales.
- Desarrollar una propuesta teórica y metodológica sobre la implementación de la lectura literaria y la producción escrita en procesos psicoterapéuticos desde diferentes corrientes psicológicas.
- Como lector, acercarse a la lectura literaria no solo para apreciar su valor estético sino para desentrañar problemáticas emocionales y conflictos de la vida cotidiana que son vividos, y muchas veces resueltos, por los personajes, lo cual puede orientar procesos de resolución de conflictos en la vida de cualquier persona.

Referencias

- Alcántara, J. (1999). De autores y personajes desquiciados en la literatura. *Ciencia y Sociedad*, 24 (01), 69-87.
- Amaya, S. (20147). *La alfabetización emocional para potenciar la creación literaria* (tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.
- Ayora, A. (1993). Ansiedad en situaciones de evaluación o examen en estudiantes secundarios de la ciudad de Loja (Ecuador). *Revista latinoamericana de psicología*, 25(3).
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in changing societies*. New York. Cambridge University Press.
- Bellemin, J. (2002). Lo fantástico y el inconsciente. *Quimera*, (218), 51-56.
- Bettelheim, B. (1977). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Crítica.
- Bortoli, M., Jofré, M. & Páez, A. (2009). Ansiedad y depresión en pacientes con insuficiencia renal crónica en tratamiento de diálisis. *Universitas Psychologica*. <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/267/284>
- Caceres, C. (2008). Los naufragios de Maqroll: alcances y límites de la conciencia trágica en la narrativa de Mutis. *Análisis: Revista Colombiana de Humanidades*, (73), 15-40.
- Carbajal, G. (2014). Incidencia de la psicología cultural en el aprendizaje de la literatura. *Sophia*, (16), 275 – 298.
- Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., GómezMartínez, J. y Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.
- Cerezo, M. (1995). Aristóteles y la teoría del género literario. *Faventia*, 17(2), 33-44.
- Cogollo, S. (2009). La desmitificación del “paraíso perdido” en Tomás Carrasquilla. *Estudios de Literatura Colombiana*, (25), 79-90.
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (mayo, 2019). *Manual deontológico y bioético del psicólogo*. Colombia: Bogotá. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2020/12/Acuerdo-No.-15-ano-2018-1.pdf>
- Colomer, T. (2001). La enseñanza de la literatura como construcción del sentido. *Lectura y vida. Revista latinoamericana de lectura*, (22), 1-19.
- Cruz Solano, E., Cárdenas Alvarado, M., Escobar López, M., & González Monroy, A. (s.f.). *Regulación ética en investigación con seres humanos en Colombia*. https://www.uis.edu.co/webUIS/es/investigacionExtension/comiteEtica/normatividad/documentos/normatividadInvestigacionenSeresHumanos/5_Regulacioneticaeninvestigacion.pdf
- El Tiempo. (24 de septiembre de 2017). 50.132 personas quieren pasar a la Universidad de Antioquia. En *El Tiempo* <https://www.eltiempo.com/colombia/medellin/mas-de-50-000-personas-presentaran-examen-de-admision-en-la-universidad-de-antioquia-134150>

- Fernández, M. (1997). La voz de la sombra: el sentido y sinsentido de la paradoja en Doce cuentos peregrinos. *Núcleo: Revista de la Escuela de Idiomas Modernos*, (14), 3-25.
- Figuerola, H., Muñoz, K., Lozano, E. & Zavala D. (2017). Análisis crítico del conductismo y constructivismo, como teorías de aprendizaje en educación. *Revista Órbita pedagógica*, 4(1), 1-12.
- Figuerola, Mario. (2004). El duelo en el duelo. La persecución y la venganza. *Desde el Jardín de Freud*, (04), 34-55.
- Furlan, L. (2006). Ansiedad ante los exámenes. Qué se evalúa y cómo?. *Evaluar* (6), 32-51. https://www.researchgate.net/publication/237656811_Ansiedad_ante_los_examenes_Que_se_evalua_y_como
- Gallardo, E. (2011). Sobre poética: *Literatura y psicología*. <https://peripoietik.es/hypotheses.org/336>
- García , H., & Hernández, M. (2006). Ansiedad estado – rasgo y estrategias de afrontamiento en estudiantes del ciclo de Iniciación Universitaria de la Universidad Simón Bolívar. *Educación y Ciencias Humanas*, 81-93.
- Gómez, X. (1978). Una psicología de la dominación en Dostoievski. *Cuéntame tu vida: Revista de mujeres*, (02-03), 12-19.
- González, C. (2013, diciembre 27). La cuentoterapia en el desarrollo infantil y en procesos terapéuticos. <https://narracionoral.es/index.php/es/documentos/articulos-y-entrevistas/articulos-seleccionados/429-la-cuentoterapia-como-ayuda-en-el-desarrollo-infantil-y-en-procesos-terapeuticos>
- Guimón, J. (1993). *Psicoanálisis y Literatura*. https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=kgRGSR0XSPAC&oi=fnd&pg=PA9&dq=psicolog%C3%ADa+%26+literatura&ots=Tkb6cED4ze&sig=9qkn2CLd3LlzyLzosdhHnbqE6mo#v=onepage&q=psicolog%C3%ADa%20%26%20literatura&f=false
- Hernández, L. (2016, 24 de julio). El cuento como vehículo de crecimiento: la cuentoterapia en la escuela. *AICUENT*. <http://www.cuentoterapia.com/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández , C. & Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.
- Inscritos Universidad de Antioquia. (10 de julio de 2020). Universidad de Antioquia. <http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/institucional/data-udea/formacion/inscritos>
- Itzigsohn, J. (2007). Naturaleza de la actividad psíquica. [En línea] *Revista de Psicología*, 3,h 51-67. http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.868/pr.868.pdf
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Colombia: CINDE.
- Latorre, C. (2014). *Érase una vez... una emoción: La educación emocional a través de los cuentos de hadas* (tesis de pregrado). Universidad Zaragoza, España.

- Martín Casari, L. A. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de psicología*, 5(32).
- Mesa, M. y Montoya, P. (2000). Sentido que tiene para el joven la lectura de los libros de terror en relación con sus procesos de identidad. *Informes Psicológicos*, (02), 45-56.
- Morales, J. (2006). El ser literario de la psicología. *Athenea Digital*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2147427.pdf>
- Musitu Ochoa G. (2004). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Comunitaria. En: Musitu, G., Herrero, J., Cantera, L. & Montenegro, M. *Introducción a la Psicología Comunitaria*. (pp. 2-16). Barcelona, España: Ed. UCO.
- Naranjo, J. (2018). La crítica de Platón a la poesía. *Mito Revista cultural*, 44. <http://revistamito.com/la-critica-de-platon-la-poesia/>
- Osorio, F. & Pereira, F. (2011). Hacia un modelo de educación para el emprendimiento: una mirada desde la teoría social cognitiva. *Cuadernos de Administración*, 24(43), 13-33.
- Ovejero, A. (2012). Lo que la Literatura puede aportar a la Psicología Social. *Revista OCNOS*, n° 8, p. 7-20. ISSN: 1885-446X. ISSN: 2254-9099 Electrónico
- Ovejero, A. (2008). Algunas reflexiones sobre la relación entre la psicología social y la literatura. *Athenea Digital*, n° 13 , 225 - 235.
- Patrocinio, R. (2015). Breves consideraciones sobre ¿por qué se suicidan los escritores de la literatura? *Revista CS: Universidad Icesi*, 17, 63-82.
- Petit, M. (2009). *El arte de la lectura en tiempos de crisis*. Barcelona: Océano travesía.
- Petit, M. (2014). ¿Por qué incentivar a los jóvenes para que lean literatura? *Enunciación*, 19 (1),161-171.
- ¿Qué es eso de Papalotl? (2011, mayo 10). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3860680>
- Quiles, M. Diccionario Digital de Nuevas Formas de Lectura y Escritura. <http://dinle.usal.es/searchword.php?valor=Lectura%20literaria>
- Riquelme, E. y Munita, F. (2011). La lectura mediada de literatura infantil como herramienta para la alfabetización emocional. *Estudios pedagógicos XXXVII*, N° 1. 269-277.
- Rodríguez Biglieri, R., & Vetere, G. (2010). Ansiedad rasgo y creencias relacionadas con trastornos de ansiedad: Una comparación entre el trastorno de ansiedad generalizada y otros cuadros de ansiedad. *Perspectiva en Psicología*, 8-15.
- Ruvalcaba, R. N., Gallegos, G. J., Flores Ibarra, A., & Fulquez Castro, S. C. (2013). Las competencias socioemocionales como factor protector ante la sintomatología de ansiedad y depresión en adolescentes. *Psicogente*, 55-64.
- Samperio, G. (2003). Animales en la obra de Juan José Arreola. *Universitas Humanística*, 30 (55), 91-97.
- Sanabria, H. (2008). El ser humano, modelo de un ser. *Educere* 12 (42), 471-480. <http://ve.scielo.org/pdf/edu/v12n42/art07.pdf>
- Sánchez, A. (2005). *De la estética de la recepción a una estética de la participación*. México: Relecciones. <https://books.google.com.co/books?id=7TWq1ZvX8qcC&pg=PA43&lpg=PA43&dq=Jau>

- [ss+piensa+que+esta+relaci%C3%B3n+es+dial%C3%B3gica&source=bl&ots=aUs20dr3LU&sig=Vcc4rZ5Nsh7r3ycKkv7es-H2P1Y&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwivy9iL-vzcAhUCzFMKHZmBBNoQ6AEwAHoECAQQAQ#v=onepage&q=Jauss%20&f=false](https://www.researchgate.net/publication/331111111)
- Sanz, J. (1993). Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck. *Anales de Psicología*, 9(2), 133-170.
- Sarabia, A. (2012). El cuento como herramienta psicoterapéutica en el manejo emocional de niños con discapacidad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15 (4). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art3.pdf>
- Teledellín. (25 de septiembre de 2018). 50.490 estudiantes se presentaron a la Universidad de Antioquia para el 2019. En *Teledellín*. <https://teledellin.tv/50-490-estudiantes-universidad-de-antioquia/283873/>
- Torrano Martínez, R., Ortigosa Quiles, J. M., Riquelme Marín, A., & López Pina, J. A. (2017). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 4(2), 103-110.
- Valencia, L. (1998). Cien años de soledad o Thánatos enamorado de Macondo. *Rampa: Revista Cultural*, 01 (01), 7-12.
- Valiente, G. (2000) Writing Self-efficacy and Gender Orientation. A developmental Perspective. A Dissertation Proposal. Atlanta: Emory University.
- Vargas Llosa, M. (2010). Elogio de la lectura y la ficción. *Fundación Nobel 2010*. p. 1-13. <https://2bachilleratolengua.jimdofree.com/2010/12/08/discurso-completo-de-mario-vargas-llosa-premio-nobel-de-literatura-2010/>
- Yalom, I. D. (2000). *Psicología y literatura*. Barcelona: Paidós.

Anexos

CONSENTIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN:

Investigador: _____

Título del Proyecto:

INTRODUCCIÓN

Respetado estudiante _____ por medio del presente documento le solicito su participación voluntaria en un proyecto de investigación psicológico, en el que yo, Maribel Higueta Bedoya, estudiante en formación de noveno semestre de Psicología, debo llevar a cabo como parte de un ejercicio académico. Dicho proyecto tiene como objetivo general aplicar una metodología basada en el uso de la literatura (lectura y producción escrita) para la disminución de la ansiedad en estudiantes de preuniversitario.

Usted debe saber que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Usted no recibirá ningún beneficio económico del estudio actual.
- En caso de ser usted menor de edad, se hace necesario que este documento sea conocido, aprobado y firmado por su padre o acudiente.

PROCEDIMIENTO

Si accede a participar en esta investigación presentará un test que mide la ansiedad llamado CAEX (Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes), será citada a entrevistas individuales y talleres grupales con el objetivo de recolectar información que permita llevar a cabo el objetivo de la investigación.

En caso que usted lo desee, al finalizar la investigación podrá obtener retroalimentación a partir de los resultados.

INCONVENIENTES Y RIESGOS

Esta investigación no involucra ningún tipo de riesgo físico, psicológico ni moral. Si usted considera que se pone en riesgo su integridad, podrá expresarlo a los investigadores o quien crea necesario.

Usted podrá ausentarse si por cualquier razón no puede participar de las sesiones de entrevista o demás actividades de la investigación.

RESERVA DE LA INFORMACIÓN Y SECRETO

Los test psicológicos que sea necesario aplicar, las entrevistas y los talleres grupales están diseñados para identificar aspectos personales de su experiencia, garantizándose su derecho a la intimidad, manejando esta información a nivel confidencial. Las experiencias de cada encuentro serán descritas en un informe y únicamente los miembros del equipo de investigación tendrán acceso a su información personal.

Nunca se publicarán ni se divulgarán a través de ningún medio los datos personales de quienes participen en esta investigación.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído y comprendido toda información contenida en este documento con relación a la investigación

“ _____
 _____”, y de haber recibido del
 investigador, _____ explicaciones verbales
 sobre ella y satisfactorias respuestas a mis inquietudes, habiendo dispuesto de tiempo suficiente para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente y voluntariamente manifiesto que yo _____ he
 resuelto participar en la misma.

Además, expresamente autorizó al investigador para utilizar los resultados de esta propuesta en otras futuras investigaciones.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia del investigador, _____ en el Municipio de _____ el día _____ del mes de _____ del año _____.

Nombre, firma y documento de identidad del participante

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

En caso de ser menor de edad:

Nombre, firma y documento de identidad del acudiente

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Nombre, firma y documento de identidad del investigador

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO INVESTIGACIÓN:

“ _____
_____ ”

He sido informado ampliamente de los objetivos de esta investigación y acepto participar en ella de la siguiente manera:

1. Compartiendo las experiencias personales con sinceridad y espontaneidad en las diferentes entrevistas.
2. Acepto que los resultados de la investigación sean utilizados en la preparación de publicaciones científicas, siempre y cuando se conserve en el anonimato mi identidad.

Esta investigación contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 008430 de 1993 del 4 de octubre, emanada por el Ministerio de salud, en cuanto a investigaciones con mínimo riesgo, realizadas con seres humanos.

He sido informada sobre las incomodidades que se pueden presentar en esta investigación, tales como:

1. Pueden existir preguntas que me molesten o me incomoden o causen vergüenza, las cuales no estaré obligada a responder o puedo solicitar que me las expliquen.
2. Puedo retirarme de la investigación cuando lo desee.
3. Todos los encuentros que surjan con fines de la investigación serán de carácter gratuito.

Participante

Coordinador de la Investigación