**Título del Trabajo: “EFECTIVIDAD DEL EMDR, EN LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EXTREMA A LOS EXÁMENES ACADÉMICOS, EN LAS ALUMNAS DE LOS SEXTOS CURSOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “ELOY ALFARO”, DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS, DURANTE EL AÑO 2.006”

Nombre del autor: JOSÉ ADALBERTO MENESES BECERRA**

 **País de origen: ECUADOR.**

**Biografía del Autor:** Nació en Esmeraldas-Ecuador, el 23 de Mayo de 1.946. Doctor en Psicología, Universidad Central del Ecuador. Magíster en Psicoterapia, Universidad Central del Ecuador. Docente Universidad “Luís Vargas Torres”. Miembro de la Sociedad Ecuatoriana de EMDR. 24 años de experiencia en atención psicológica. Miembro de la Sociedad Ecuatoriana de Psicoterapia. Miembro de EMDRIA.

**E-mail para contacto:** **jmeneses@andinanet.net**

**Este trabajo puede ser reproducido citando la fuente y con autorización de su autor.**
**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

1. Demostrar que EMDR, es efectivo también para reducir la ansiedad extrema a los exámenes académicos.
2. Informar que EMDR, reduce además a niveles normales los sistemas de respuestas de ansiedad cognitiva, fisiológica, y motora y la ansiedad a la evaluación.
3. Concienciar que EMDR, provoca también cambios cognitivos, emocionales y conductuales, como por ejemplo, el aumento de la autoestima y de la autoeficacia.
4. Comunicar que, luego del estudio de seguimiento, se estableció que EMDR, es efectivo en la reducción de la ansiedad extrema a los exámenes, en forma estable, es decir sin que se produzcan recaídas o sustitución de síntomas.

**RESUMEN**

En este estudio que es de tipo explicativo, luego de emplear el método Hipotético Deductivo, con un Diseño Cuasi-experimental, con grupo experimental y grupo control, conformados en forma aleatoria, con evaluaciones pre y post tratamiento, con procesamiento estadístico de los datos, con la prueba t de Student, y el Análisis de Varianza, antes y después del tratamiento, y una vez probadas las hipótesis, se pudo establecer que:

El EMDR, es un método psicoterapéutico, efectivo para reducir la ansiedad extrema a los exámenes académicos, a niveles normales, en un 88.8%, de los casos, en 9.25 sesiones de tratamiento, como promedio, con un nivel de confianza del 95 y 99%, en las alumnas de los sextos cursos, del Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006.

Palabras Clave: **EMDR, ANSIEDAD EXTREMA A LOS EXAMENES ACADÉMICOS, INSTITUTO TECNOLÓGICO “ELOY ALFARO”, ESMERALDAS, 2.006.**

 **ENUNCIADO O DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:**

**¿ES EFECTIVO EL EMDR, PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EXTREMA ANTE LOS EXÁMENES, EN LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS, DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “ELOY ALFARO”, DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS, DURANTE EL AÑO 2.006?**

 **FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ESTUDIO:**

**OBJETIVO GENERAL:**

        Verificar la efectividad del EMDR, en la reducción de la ansiedad extrema ante los exámenes, en las alumnas de los sextos cursos del Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

        Diagnosticar el nivel de ansiedad a los exámenes, en las alumnas de los sextos cursos del Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006, antes de aplicar el EMDR.

        Evaluar la aplicabilidad del EMDR, en la reducción de la ansiedad extrema ante los exámenes, en las estudiantes de los sextos cursos, del Instituto “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006.

        Identificar el promedio y el rango de sesiones de tratamiento con el EMDR, necesarias para reducir la ansiedad extrema ante los exámenes, en las alumnas de los sextos cursos, del Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006.

***4. HIPÓTESIS, VARIABLES, Y METODOLOGÍA:***

**a) Hipótesis uno:**

**EL EMDR, ES UN MÉTODO PSICOTERAPÉUTICO EFECTIVO, PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EXTREMA ANTE LOS EXAMENES, EN CINCO SESIONES DE TRATAMIENTO, COMO PROMEDIO, EN LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS, DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “ELOY ALFARO”, DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS, DURANTE EL AÑO 2.006.**

**b) Hipótesis dos:**

**EL EMDR, ES UN MÉTODO PSICOTERAPÉUTICO APLICABLE EN CONTEXTOS DIFERENTES AL QUE SE LO DESCUBRIÓ, COMO ES EN EL DE LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “ELOY ALFARO”, DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS, Y PARA OTRO TIPO DE PROBLEMA COMO ES, EN LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EXTREMA ANTE LOS EXAMENES.**

***5. VARIABLES:***

**a) Variable independiente:** El método psicoterapéutico EMDR.

**b) Variable dependiente:** Ansiedad extrema ante los exámenes.

**c) Variables intervinientes:**

        Los hábitos de estudio de las sujetos investigadas.

        El tipo de examen que rindan, el mismo que puede ser escrito, oral o práctico.

        El promedio de tiempo de estudio por día, que ellas tienen.

        Si es una alumna nueva o repetidora.

        La cercanía al día del examen como factor que puede incidir en el nivel de ansiedad.

Estas variables intervinientes fueron controladas, al trabajar con un grupo experimental y otro control, los mismos que fueron seleccionados por aleatorización, de la población; al azar se les ubicó en uno y otro grupo, y en la misma forma se designó al grupo control y al experimental.

**d) Variables de control:**

Una variable de control que pudo haber influido en nuestra variable dependiente, es la especialidad de las estudiantes, por lo que esta fue controlada, dividiendo a la muestra en estratos por especialización, y que son: Informática, Contabilidad y Administración, Físico Matemático, y Químico Biólogo, de tal manera que en la muestra se tuvieron alumnas de las cuatro especializaciones, fenómeno que también fue representado en los cuadros de salida.

 ***7. METODOLOGÍA:***

**a) Métodos:** Se usó el Método **Hipotético Deductivo,** durante toda la investigación, y como método psicoterapéutico, se empleo el **EMDR**

**b) Técnicas e instrumentos:** Se utilizó la técnica de la entrevista, para hacer la Historia Clínica de las estudiantes, y la técnica de la encuesta, el D.E.S. o Escala formal para detectar la posibilidad de Disociación, la técnica de observación con la Ficha de Trabajo de EMDR, para medir la variable independiente o EMDR, el Inventario de Ansiedad a los Exámenes Académicos, de Spielberger, para medir la variable dependiente, o ansiedad a

los exámenes académicos, el Cuestionario de Evaluación de los Hábitos y Técnicas de Estudio, el I.S.R.A. o Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad de Juan José Miguel Tobal y Antonio Cano Vindel, y el Cuestionario S-N 59 de E. Cerda, especialmente para medir el grado de veracidad de las alumnas, al contestar a los instrumentos anotados anteriormente.

**c) Tipo de investigación:** En el presente trabajo, el estudio fue **Explicativo,** ya que tiene por objeto identificar la causa de los cambios en la ansiedad extrema ante los exámenes, que en este caso es el EMDR, o variable independiente.

**d) Diseño de la investigación:** se empleo el **Diseño Cuasi experimental de Casos y Controles,** debido a que como se trabajó con seres humanos, fue prácticamente imposible controlar suficientemente las variables intervinientes.

Hubo manipulación de la variable independiente como es el método psicoterapéutico, llamado EMDR, por parte del investigador, y los sujetos fueron asignados aleatoriamente en dos grupos, y en la misma forma se procedió para establecer cual fue el grupo experimental y cual el grupo control, y también se midió la variable dependiente.

Se usó el **Diseño con medición previa y posterior, con grupo de control,** y que es el siguiente:

**RG1 O1 X O2**

**RG2 O3 ----- O4**

**R: Asignación aleatoria**

**X: Variable independiente**

**O: Medición variable dependiente.**

**e) Procedimientos:** Para determinar el número de estudiantes, que tienen una ansiedad extrema a los exámenes académicos, se procedió a realizar un censo en todos los sextos cursos, de las diferentes especializaciones, en el Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, aplicándoles a todas ellas el Inventario de Ansiedad a los Exámenes o TAI de Spielberger, el mismo que luego de ser calificado, permitió encontrar los resultados que se detallan en el siguiente cuadro:

**CUADRO No 1**

**CENSO EN LOS 6TOS CURSOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “ELOY ALFARO”, DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS, PARA IDENTIFICAR A LAS ESTUDIANTES CON ANSIEDAD EXTREMA A LOS EXÁMENES ACADÉMICOS, DURANTE EL AÑO 2.006**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESPECIALIDADES.****PARALELOS****NIVELES****DE ANSIEDAD****A LOS EXAMENES** | CONTABILIDAD | INFORMATICA | Q.B | F.M | TOTAL |
| A | B | C | SUB | A | B | SUB | A | B | SUB | A | SUB |  |
| De 0 a 20 puntos: Ansiedad Leve | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| De 21 a 40 puntos Ansiedad Moderada | 2 | 5 | 7 | 14 | 9 | 7 | 16 | 5 | 2 | 7 | 2 | 2 | 39 |
| De 41 a 60 puntos. Ansiedad Marcada | 12 | 9 | 6 | 27 | 10 | 12 | 22 | 11 | 15 | 26 | 8 | 8 | 83 |
| De 61 a 80 puntos: Ansiedad Extrema | **5** | **8** | **3** | **16** | **6** | **2** | **8** | **3** | **4** | **7** | **1** | **1** | **32** |
| TOTALES | 19 | 22 | 16 | 57 | 25 | 21 | 46 | 19 | 21 | 40 | 11 | 11 | 154 |

Como puede apreciarse en el cuadro número 1, luego de aplicar el Inventario, antes nombrado se encontraron 32 estudiantes en los sextos cursos, con ansiedad extrema a los exámenes, de las cuales 16 son de la especialización de Contabilidad, 8 de Informática, 7 de Químico Biólogo, y 1 de Físico Matemático. Por consiguiente la **población estuvo constituida por 32 estudiantes, con ansiedad extrema a los exámenes académicos.**

**Determinación de la Muestra y de los Elementos Muestrales:**

Para determinar el tamaño de la muestra y de los elementos muestrales se usaron los siguientes criterios de exclusión.

        **Criterios de exclusión:**

De las 32 estudiantes que constituyen la población, de estudiantes con ansiedad extrema ante los exámenes académicos se descartaron, luego de hacer la Historia Clínica con ellas , y de aplicarles la Escala Formal DES, a las alumnas que no dieron su consentimiento para recibir el tratamiento mediante el EMDR, o por adolecer de algún dolor de los ojos, por Epilepsia, por algún daño cerebral, por problemas cardíacos, neurológicos, por embarazo, en cuyos casos está contraindicado este método psicoterapéutico; o también por estar consumiendo anfetaminas, cocaína, benzodiazepinas que puedan bloquear el procesamiento.

También se descartaron a aquellas discentes, que tenían la posibilidad de disociación, por lo cual todas las alumnas que constituyeron la población, antes de ser seleccionadas para el tratamiento, pasaron por la aplicación de la Escala Formal DES, (Bernstein Carlson – Putnam).

        **Criterios de Inclusión:**

Fueron incluidas en la muestra, aquellas estudiantes cuyos padres, como también ellas mismas, dieron su consentimiento para ser tratadas con EMDR, las que no tuvieron contraindicaciones para la aplicación de este método, y aquellas que no tenían la posibilidad de disociación durante la intervención.

Por consiguiente, la muestra quedó constituida por 18 alumnas, de las cuales 5 son de la especialidad de Contabilidad, 6 de Informática, y 7 de Químico Biólogo, como puede observarse en el siguiente cuadro.

**CUADRO No 2**

**MUESTRA DE LAS ALUMNAS CON ANSIEDAD EXTREMA, DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “ELOY ALFARO”, DURANTE EL AÑO 2.006, ADMITIDAS COMO SUJETOS AL PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **CURSOS** **PARALELOS** **ESPECIALIDADES****NIVELES****DE ANSIEDAD****A LOS EXAMENES** | CONTABILIDAD | INFORMATICA | Q.B | TOTAL |
| A | B | C | SUBT | A | B | SUBT | A | B | SUBT |  |
| **De 61 a 80 puntos: Ansiedad Extrema** | 2 | 3 | 0 | 5 | 5 | 1 | 6 | 3 | 4 | 7 | 18 |

        **Formación de los grupos control y experimental:**

Para dividir a la muestra de 18 estudiantes, con ansiedad extrema ante los exámenes académicos, en grupo experimental y en grupo control, se usó una tabla de números aleatorios, y una vez que las alumnas fueron divididas en dos grupos iguales, al azar se determinó cual fue el grupo experimental y cual el grupo control, y cada grupo estuvo conformado por 9 discentes, como puede observarse en el cuadro número tres.

**CUADRO No 3**

**GRUPOS CONTROL Y EXPERIMENTAL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESPECIALIDADES**.**PARALELOS****GRUPOS** | CONTABILIDAD | INFORMATICA | Q.B | TOTAL |
| A | B | C | SUBT | A | B | SUBT | A | B | SUBT |  |
| **CONTROL** | 1 | 1 | 0 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 9 |
| **EXPERIMENTAL** | 1 | 2 | 0 | 3 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 4 | 9 |

Las alumnas que conformaron el grupo experimental fueron tratadas con el método psicoterapéutico EMDR, y las del grupo control no recibieron tratamiento psicoterapéutico alguno.

Antes de aplicar el programa de tratamiento con EMDR al grupo experimental, ambos grupos fueron evaluados, para medir su ansiedad a los exámenes académicos con el Inventario de Ansiedad a los Exámenes, de Spielberber, con el I.S.R.A o Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, de Juan José Miguel Tobal y Antonio Cano Vindel, y sus resultados fueron procesados estadísticamente con la Prueba t de Student y con el Análisis de Varianza, para verificar si había una diferencia estadísticamente significativa en la ansiedad a los exámenes.

Las alumnas del grupo experimental recibieron un programa de tratamiento, con el siguiente Protocolo de EMDR:

PRIMERA FASE: REGISTRO DE LA HISTORIA CLÍNICA DEL PACIENTE.

 En esta fase, entre otras cosas, se recabaron datos sobre el estado de salud física y mental de las sujetos.

También se investigó los tipos de exámenes académicos que provocan en ellas una ansiedad extrema, el origen de esta ansiedad, la última vez en que esta se presentó, la situación más leve, la situación más intensa relacionadas con los exámenes, sus expectativas en el futuro, derivadas de este programa de tratamiento, y si estaban dispuestas ellas y sus padres a asistir a una sesión semanal de tratamiento con EMDR, durante 10 sesiones como mínimo, sin faltar a ninguna de ellas, de una duración de hora y media cada una, en la oficina del investigador, y que está ubicada en el centro de la ciudad, la misma que reúne las condiciones apropiadas para el desarrollo de este programa.

SEGUNDA FASE: PREPARACIÓN DEL PACIENTE.

En esta fase se les dio información sobre el método del EMDR, su utilidad, la forma en que actúa, las instrucciones específicas, y se consiguió su consentimiento firmado. Se acordaron las señales de parar, aumentar o disminuir la velocidad de la estimulación bilateral, la posición en que se iba a trabajar, el lugar seguro y la metáfora.

TERCERA FASE: EVALUACIÓN.

En base al tema o recuerdo traumático de las alumnas, especialmente relacionados con los exámenes académicos, se procedió a construir el **ICES,**  es decir se estableció con cada alumna, la **imagen** que representa a esa experiencia difícil, como en una especie de foto, y la **creencia negativa,**  como también la **creencia positiva,** es decir la que la estudiante quería o preferiría creer sobre si misma, ahora.

Seguidamente se determinó la **VOC,** o **Validez de la Cognición,**  las emociones, las suds y las sensaciones corporales.

CUARTA FASE: DESENSIBILIZACIÓN.

Se pidió a cada una de ellas, que vuelvan a la experiencia difícil, y que piense en las palabras negativas que nos dijo, repitiéndole las mismas, con la emoción que ella experimenta y el lugar del cuerpo donde la siente, y que siga el movimiento de los dedos del terapeuta con sus ojos sin mover la cabeza, o en su defecto que siga los sonidos, o los movimientos táctiles si era es su preferencia, lo que se hizo con el aparato electrónico llamado TAC AUDIO SCAN, y luego se continúo con el procedimiento que está en el respectivo manual.

QUINTA FASE: INSTALACIÓN DE LA CREENCIA POSITIVA.

En esta fase se vinculó la experiencia difícil con la creencia positiva de la alumna, y para esto le pedimos que regrese a la experiencia inicial, y a las palabras o creencia positiva, que fueron repetidas por el terapeuta, preguntándole si todavía son válidas o hay otras palabras que le parezcan mejor, lo que significa que la estudiante si lo deseaba podía cambiar su creencia positiva.

Luego se procedió a medir la VOC, y se siguió con el proceso, que no le especificamos por razones que indicaré más adelante.

SEXTA FASE: CHEQUEO CORPORAL.

Iniciamos esta fase solicitándole que cierre los ojos, que se concentre en la experiencia perturbadora, en las palabra positivas, y que mentalmente examine todo su cuerpo, para que indique en donde siente algo.

SEPTIMA FASE: CIERRE.

Para cerrar una sesión completa, se estableció que las SUDS, hayan disminuido a 0 o a 1 ecológico, y la VOC, esté en un 7 o 6 ecológico, y le indicamos a cada discente que el reprocesamiento que se ha realizado hoy puede continuar después de la sesión, que puede o no advertir nuevos insights, pensamientos, recuerdos o sueños, y que preste atención a lo que esté experimentando y que lo registre en un diario, durante la semana, para trabajar en la próxima sesión con este nuevo material.

OCTAVA FASE: SEGUIMIENTO.

 En la siguiente sesión se le preguntó a cada alumna, como se ha sentido, que cambios ha notado, y se revisó su diario, preguntándole además en que aspectos ha estado mejor, recordándole que con este tratamiento buscamos una integración total.

Cuando la experiencia difícil de la sesión anterior todavía no había sido bien procesada, se continuo con esto, de lo contrario, se procedió a trabajar con la situación perturbadora que había registrado en su diario, la alumna, y si no traía ninguna, se continúo procesando la siguiente experiencia perturbadora, relacionada con los exámenes académicos.

 Se aplico el protocolo antes indicado, de la tercera a la octava fase, con las siguientes escenas:

La primera vez que experimentó esa ansiedad a los exámenes académicos.

La vez más suave.

La peor experiencia en relación a los exámenes académicos.

La experiencia más reciente.

Cualquier situación actual, relacionada con la ansiedad extrema a los exámenes.

Situaciones futuras.

Situaciones que iban surgiendo entre una y otra sesión.

**Nota:** En razón de que el procedimiento psicoterapéutico de EMDR, tiene derechos de autor, y considerando además que todo terapeuta que quiera aplicar este método en sus pacientes, debe recibir entrenamiento supervisado, por psicoterapeutas autorizados por el Instituto de EMDR, se han omitido muchos detalles muy importantes del procedimiento psicoterapéutico empleado en esta investigación.

***CONCLUSIONES GENERALES:***

Luego de todo este trabajo de investigación, se puede concluir que el EMDR, es un método psicoterapéutico de estimulación bilateral que acelera el tratamiento del estrés postraumático y de otras patologías, mediante el reprocesamiento de las situaciones traumáticas, lo que va acompañado de la desaparición de la sintomatología.

El EMDR, se fundamenta en un enfoque integrativo, ya que integra lo mejor de las orientaciones psicoterapéuticas más destacadas, como son la psicodinámica, la conductual, el humanismo, sistémico, Basic I.D., existencial, psicología energética, PNL, cognitivo y el psicodrama.

En este estudio que es de tipo explicativo, luego de emplear el método Hipotético Deductivo, con un Diseño Cuasi-experimental, con grupo experimental y grupo control, conformados en forma aleatoria, con evaluaciones pre y post tratamiento, con procesamiento estadístico de los datos, con la prueba t de Student, y el Análisis de Varianza, antes y después del tratamiento, y una vez probadas las hipótesis, se pudo establecer en forma científica, las siguientes conclusiones:

El programa de tratamiento con EMDR, es efectivo, en la reducción de la ansiedad extrema a los exámenes académicos, con un nivel de confianza del 95% y del 99%, en las alumnas de los sextos cursos, del Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006.

El EMDR, es un método psicoterapéutico, efectivo para reducir la ansiedad extrema a los exámenes académicos, a niveles normales, en un 88.8%, en 9.25 sesiones de tratamiento, como promedio, con un nivel de confianza del 95 y 99%, en las alumnas de los sextos cursos, del Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006.

El EMDR, es un método psicoterapéutico, aplicable en contextos diferentes al que se lo descubrió, como es en el Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, y para otro tipo de problema como es, en la reducción de la ansiedad extrema ante los exámenes académicos.

El EMDR, a más de reducir la ansiedad extrema a los exámenes académicos, es efectivo también, para disminuir a niveles normales la ansiedad cognitiva, fisiológica y motora, como también la ansiedad a la evaluación, en el 100% de las alumnas, de los sextos cursos, del Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006.

El EMDR, también resulta efectivo para provocar cambios cognitivos, emocionales y conductuales, en las alumnas de los sextos cursos, del Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006.

Luego del estudio de seguimiento, efectuado cinco semanas después del tratamiento, se estableció que el EMDR, es efectivo, en la reducción estable, de la ansiedad extrema a los exámenes académicos, con un nivel de confianza del 95 y 99%, en el 100%, de las alumnas de los sextos cursos, del Instituto Tecnológico “Eloy Alfaro”, de la ciudad de Esmeraldas, durante el año 2.006, lo que significa que una vez reducida la ansiedad extrema a los exámenes académicos, a niveles normales, no se han producido recaídas, ni sustitución de síntomas, en las estudiantes antes indicadas.