



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CABRERA LOZANO, 2019-2020.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA:

MARÍA DOLORES CASTRO VÁSQUEZ

DIRECTORA:

LIC. TANIA MARÍA ESPINOZA CAMPOVERDE MG.SC

LOJA – ECUADOR

2020
1859

CERTIFICACIÓN

Lic. Tania María Espinoza Campoverde Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado y orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: **GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CABRERA LOZANO, 2019-2020**. De autoría de la Srta. María Dolores Castro Vásquez. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, por lo que se autoriza su presentación y sustentación ante el tribunal de grado.

Loja, 08 de Junio de 2020



Firmado electrónicamente por:
**TANIA MARIA
ESPINOZA
CAMPOVERDE**

Lic. Tania María Espinoza Campoverde Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, María Dolores Castro Vásquez, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional –Biblioteca Virtual.

Autora María Dolores Castro Vásquez

Firma 

Cedula 1105747644

Fecha Loja, 11 de Agosto de 2020

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, especialmente a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, al personal docente que por medio de sus conocimientos impartidos en clase y prácticas han permitido lograr adquirir nuevos conocimientos para nuestra vida profesional.

De manera especial a mi directora de tesis Lic. Tania María Espinoza Campoverde Mg. Sc. por su constante apoyo, motivación y conocimiento científico que han sido fundamentales para la concreción de esta tesis.

Finalmente, a las autoridades de la Escuela Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano y a los estudiantes del sexto año por su apertura y colaboración en la investigación por su colaboración activa para la realización del presente trabajo, por las experiencias compartidas a lo largo de la investigación, pero sobre todo por la contribución al conocimiento mutuo.

María Castro

DEDICATORIA

Con mucho amor:

A mi Dios, y a la Virgen María, quienes han sido, fuente de mi inspiración y me han dado la fortaleza de cumplir con mis metas.

Esta tesis la dedico a las personas más importantes en mi vida a mis padres Roque y Dolores quienes me dieron vida, educación, apoyo, consejos y confiaron en mí desde que tenía uso de razón, a mis hermanos y hermanas por brindarme su apoyo constantemente y económicamente, por ello este nuevo logro es gracias a ustedes, pues, he logrado concluir con éxito un proyecto que parecía ser interminable, así mismo, hoy les demuestro que no les he fallado, cumplí aquella promesa que les hice años atrás.

A mis compañeros/as por todo los momentos compartidos y grata experiencia convivida con ellos.

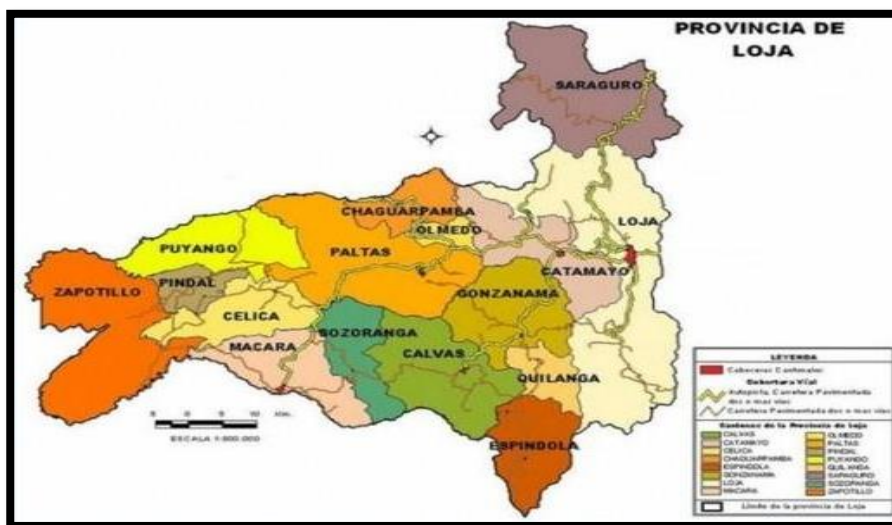
A mis profesores que con el transcurso de los años se convirtieron en mi ejemplo a seguir, quienes me formaron en esta hermosa carrera durante 4 años de estudio.

María Castro

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

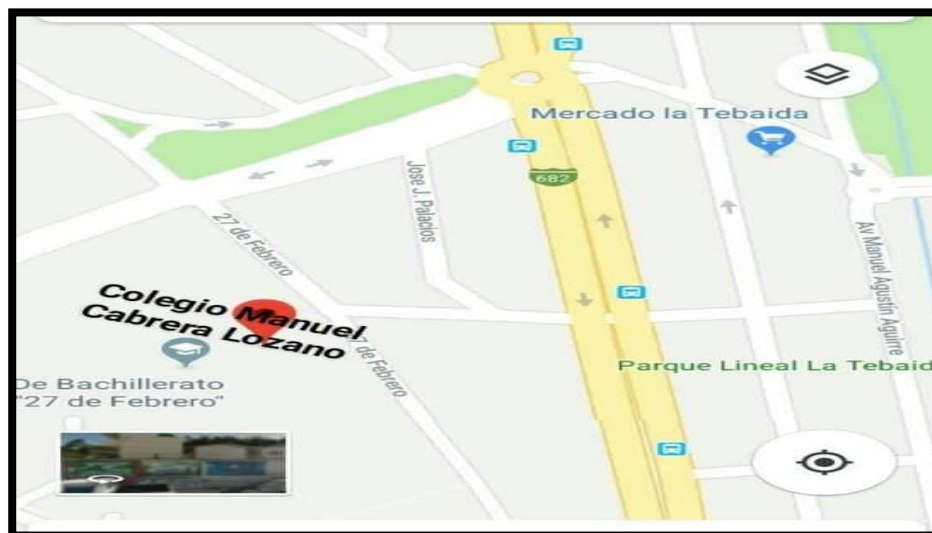
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA/ AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	<p>María Dolores Castro Vásquez.</p> <p>GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CABRERA LOZANO, 2019-2020</p>	UNL	2020	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	San Sebastián	Santa Teresita	CD	<p>LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; PSICOLOGÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA</p>

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



Fuente: <https://maps.google.com/>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL CABRERA LOZANO”



Fuente: <https://maps.google.com/>

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN.
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
 - ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

**GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE
LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN
BÁSICA PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CABRERA
LOZANO, 2019-2020.**

b. RESUMEN

La ansiedad ante los exámenes es un problema que el estudiante experimenta en su vida escolar, provocando miedo y dificultad de demostrar adecuadamente sus capacidades, es por ello, en la presente tesis titulada: GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CABRERA LOZANO, 2019-2020; se planteó como objetivo general: Implementar la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo “A”. Se trató de un estudio descriptivo, de corte transversal, diseño cuasi-experimental; los métodos utilizados fueron: científico, deductivo-inductivo, analítico-sintético, como instrumento psicológico se utilizó el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX). La muestra objeto de estudio corresponde a 17 estudiantes de 10 a 13 años. Los resultados encontrados PRE-TEST en el primer factor preocupación el 12% indico un nivel alto, el 29% mostro un nivel medio y el 59% presento un nivel bajo, así mismo el segundo factor reacciones fisiológicas el 6% indico un nivel alto, el 35% mostro un nivel medio y el 59% presento un nivel bajo, de tal manera está el tercer factor situaciones el 12% indico un nivel alto, el 35% mostro un nivel medio y el 53% presento un nivel bajo, y para finalizar el último factor evitación el 24% mostro un nivel medio y el 76% presento un nivel bajo, posterior a la aplicación de la guía de educación emocional, se comprobó en el POS-TEST que dichos niveles disminuyeron en el primer factor preocupación se redujo el 6% mostro un nivel medio y el 94% presento un nivel bajo, en el segundo factor reacciones fisiológicas se observa que un 100% presento un nivel bajo, así mismo en el tercer factor situaciones el 6% mostro un nivel alto, el 94% presento un nivel bajo y para finalizar el último factor evitación presento el 100% un nivel bajo, validando la efectividad de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes a través del coeficiente de correlación lineal de Pearson (r), alcanzando valores entre $r=0.57$ a $r=0.71$ que significa una correlación positiva media y considerable, por lo que se concluye que los resultados de esta investigación, señalan que la guía de educación emocional logró prevenir la ansiedad ante los exámenes por lo que es recomendable a la institución educativa su aplicación para lograr un bienestar emocional estudiantil.

ABSTRACT

Exam anxiety is a problem that the student experiences in their school life, causing fear and difficulty to adequately demonstrate their abilities, that is why, in this thesis entitled: EMOTIONAL EDUCATION GUIDE TO PREVENT ANXIETY BEFORE EXAMS IN THE SIXTH YEAR STUDENTS OF PARALLEL BASIC EDUCATION A, OF THE MANUEL CABRERA LOZANO EDUCATIONAL UNIT, 2019-2020; The general objective was to: Implement the emotional education guide to prevent test anxiety in students in the sixth year of parallel basic education "A". It was a descriptive, cross-sectional study, quasi-experimental design; the methods used were: scientific, deductive-inductive, analytical-synthetic, the test anxiety questionnaire (CAEX) was used as a psychological instrument. The sample under study corresponds to 17 students from 10 to 13 years old. The results found PRE-TEST in the first factor concern 12% indicated a high level, 29% showed a medium level and 59% had a low level, likewise the second factor physiological reactions 6% indicated a high level, 35% showed a medium level and 59% presented a low level, in such a way there is the third factor situations 12% indicated a high level, 35% showed a medium level and 53% presented a low level, and for At the end of the last avoidance factor, 24% showed a medium level and 76% had a low level, after applying the emotional education guide, it was verified in the POS-TEST that said levels decreased in the first concern factor, it was reduced 6% showed a medium level and 94% presented a low level, in the second factor physiological reactions it is observed that 100% presented a low level, likewise in the third factor situations 6% showed a high level, 94 % presented a low level and to finish the last factor e Vitación presented 100% a low level, validating the effectiveness of the emotional education guide to prevent anxiety before the exams through the Pearson's linear correlation coefficient (r), reaching values between $r = 0.57$ ar $= 0.71$ which means a medium and considerable positive correlation, so it is concluded that the results of this research indicate that the guide to emotional education managed to prevent test anxiety, so its application to the student emotional well-being is recommended to the educational institution.

c. INTRODUCCIÓN

La ansiedad ante los exámenes ya sean escritos, orales, trabajos o informes, responder preguntas en clase, es una de las principales problemáticas que existe en las instituciones educativas afectando de manera significativa a estudiantes escolares. Es decir la ansiedad ante los exámenes es un miedo intenso y persistente que experimenta un estudiante frente o ante la anticipación de situaciones de evaluación dentro del ámbito educativo.

Fernández (1990) en (Avila Fernando, 2011) manifiesta que:

“La ansiedad ante los exámenes es uno de los síntomas más comunes presentes en los estudiantes que se enfrentan a diversas pruebas académicas. Esta situación produce respuestas de tensión física y psicológica que pueden repercutir en la salud mental de los estudiantes, así como causar interrupciones con su desempeño educativo” (pág. 256).

Después de haber descrito la problemática que hoy en día afecta al estudiantado; se presenta la siguiente de tesis de grado, titulada: **GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CABRERA LOZANO, 2019-2020** En base al título mencionado, se formula la pregunta de investigación: ¿De qué manera la guía de educación emocional permite prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de Sexto Año de Educación Básica Paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020?

Para el desarrollo de esta investigación se consideró como objetivo general:

Implementar la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.

Así mismo se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Evaluar la ansiedad en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, mediante el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX) de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.

- Diseñar la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.
- Ejecutar la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.
- Validar la efectividad de la aplicación de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.

Para una mejor investigación, explicación y comprensión del tema abordado, se abordan conocimientos necesario e inherentes, tales como: definición de ansiedad, antecedentes históricos, teoría de ansiedad ante los exámenes, definición de ansiedad ante los exámenes, como afecta la ansiedad ante los exámenes, porque se produce la ansiedad ante los exámenes, causas de la ansiedad ante los exámenes, que personas son más propensas a sufrir ansiedad ante los exámenes, factores que influyen la ansiedad ante los exámenes, tipos de manifestaciones de ansiedad ante los exámenes, diagnóstico de la ansiedad ante los exámenes, prevención de la ansiedad ante los exámenes ¿cómo prevenir? Definición de la guía de educación emocional, características, elementos, funciones, principios y objetivos de educación emocional. La ansiedad ante los exámenes y su relación con la Teoría Tridimensional de la Ansiedad, el modelo de reducción de la eficiencia de Eysenck & Gutiérrez, que se encuentra de manera detallada en la revisión literaria.

Por otra parte la presente investigación fue destinada a ser ejecutada mediante la modalidad de talleres, con sus respectivas actividades para trabajar con los estudiantes de nivel primaria en áreas como: preocupación ,reacciones fisiológicas ,situación ,evitación ;mediante las técnicas de educación emocional tales como: conciencia emocional, regulación emocional, Autonomía emocional, competencia para la vida y bienestar emocional y habilidades sociales; de tal manera se presenta a continuación los temas de los talleres: **taller I. Socialización; taller II: Enfrentemos las preocupaciones sobre los exámenes, taller III: El teatro de las emociones para prevenir las reacciones fisiológicas ,taller IV: Debo prevenir las situaciones originarias de los exámenes, taller V: Mi álbum de emociones y decisiones para prevenir la ansiedad ante los exámenes, taller VI: Estofado de cualidades para mejorar la autoestima en el proceso de los exámenes, y en el último taller VII: Despedida, se agradeció a los estudiantes por la colaboración prestada ante la investigación y se aplicó el**

post-test. La estructura de las actividades consto de: tema, objetivo, metodología, duración, recursos, motivación, desarrollo, cierre, evaluación.

Para su estudio se trabajó con estudiantes de sexto año de educación básica de la escuela Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, el tipo de investigación fue descriptivo, cuasi experimental y de corte transversal, los métodos utilizados fueron: científico, deductivo-inductivo, analítico-sintético, diagnóstico, modelado, y el estadístico de coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r); y como instrumento se aplicó el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX). Seguidamente se elaboró y aplicó la propuesta de intervención y por último se aplicó el pos-test para la validez de la propuesta alternativa. Para este estudio se tomó una muestra de 17 estudiantes distribuidos en 6 niños y 11 niñas.

Los resultados encontrados en el pre-test se ubican en niveles alto y medio considerando las puntuaciones significativas en estas áreas: preocupación (12% nivel alto, el 29% nivel medio), reacciones fisiológicas (6% nivel alto, el 35% nivel medio), situaciones (12% nivel alto, el 35% nivel medio), evitación (24% nivel medio y el 76% nivel bajo).

Después de la aplicación de la guía de educación emocional, en el pos-test disminuyeron de manera significativa en preocupación (6% nivel medio y el 94% nivel bajo), reacciones fisiológicas (100% nivel bajo), situaciones (6% nivel alto, el 94% nivel bajo), evitación (100% nivel bajo). En cuanto al coeficiente de correlación lineal de Pearson, para validar la efectividad de los talleres realizados alcanzaron valores entre $r=0.57$ a $r=0.71$ que significa una correlación positiva media y considerable.

En conclusión los estudiantes indagados presentan niveles altos, medios y bajos en las áreas de la ansiedad ante los exámenes, luego de haber aplicado la guía de educación emocional los estudiantes expresan cambios, ubicándose en un nivel bajo en las áreas mencionadas de la ansiedad ante los exámenes; validando en si los talleres de la guía de educación emocional basado en estrategias emocionales.

Por lo que se recomienda a la institución educativa mediante el DECE que continúe ejecutando la guía de educación emocional basada en estrategias emocionales, mismas que permitirán prevenir a los estudiantes la ansiedad ante los exámenes y a la vez fomentar en ellos sentimientos y pensamientos positivos de sí mismos.

El informe de la investigación está estructurada de acuerdo al artículo 151 del Reglamento de régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja en vigencia, contiene las siguientes partes: Preliminares; a. Título; b. Resumen en castellano y traducido

al inglés; c. Introducción; d. Revisión de Literatura; e. Materiales y Métodos; f. Resultados; g. Discusión; h. Conclusiones; i. Recomendaciones; j. Bibliografía; k. Anexos.

De esta manera se aspira que este trabajo de investigación, sea un aporte para el desarrollo de investigaciones similares, ya que aquí se plasmaron saberes y experiencias adquiridas durante cada una de las etapas del proceso formativo profesional.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Ansiedad

Definición de la Ansiedad

Spielberg (1972) aduce que la ansiedad es un estado emocional displacentero, que se caracteriza por presentar sentimientos subjetivos de tensión, generando una preocupación excesiva activando sobremanera el sistema nervioso autónomo del sujeto.

Spielberger (1980) afirma que la ansiedad es una reacción emocional desagradable la cual se produce debido a un estímulo externo, donde el individuo considera a dicho estímulo como amenazador, produciendo en el cambios fisiológicos y conductuales en la persona que lo experimenta.

Davidson y Neale (1991), señalan que la ansiedad es una estructura hipotética, considera una ficción o estado inferido conveniente el cual se encuentra entre una situación amenazante y la conducta observada en el organismo; mencionan que dicha estructura es multifacética o multidimensional ya que cada faceta no se evoca necesariamente a través de determinadas situaciones las cuales pueden producir angustias, estas manifestaciones no siempre se hacen presente en una misma intensidad, esto explica las bajas inter-correlaciones que hay entre las diversas medidas de la ansiedad (Ysabel, 2017, pág. 27).

La ansiedad es una respuesta normal y adaptativa ante amenazas reales o imaginarias más o menos difusas que preparan al organismo para una situación de peligro. Si esta ansiedad remite a estímulos específicos, se hablan propiamente de miedo. La mayoría de los niños experimenta muchos temores leves, transitorios y asociados a una determinada edad, los cuales son superados espontáneamente en el curso de su desarrollo (Bueno, 2016).

Los miedos evolutivos normales más frecuentes en las fases del desarrollo infantil:

- 0-1 años: Estímulos intensos y desconocidos. Personas extrañas.
- 2-4 años: Animales, Tormentas.
- 4-6 años: Oscuridad, brujas y fantasmas, catástrofes, separación de los padres.
- 6-9 años: Daño físico, ridículo.
- 9-12 años: Accidentes y enfermedades, mal rendimiento escolar, conflicto entre los padres.
- 12-18 años: Relaciones interpersonales, pérdida de autoestima.

Se puede concluir que la ansiedad se presenta en la persona como una emoción en contra de su voluntad manifestándose como una conducta de miedo y temor ante cualquier situación que crean como amenazadora.

Freud (1895), identifica tres teorías sobre la ansiedad:

- 1) La ansiedad real que aparece ante la relación que se establece entre el yo y el mundo exterior; manifestándose como una advertencia para el individuo, es decir, notifica al sujeto de un peligro real que existe en el contexto que lo rodea.
- 2) La ansiedad neurótica, que resulta más complicada que la anterior, ya que si bien se entiende, también, como una señal de peligro, su origen hay que indagarlo en los impulsos reprimidos del individuo, siendo ésta la base de todas las neurosis. Esta teoría sobre la ansiedad se caracteriza por la carencia de objeto, estando el recuerdo del castigo o evento traumático reprimido, no reconociéndose el origen del peligro; al mismo tiempo, este se relaciona con el castigo eventual a la expresión de los impulsos reprimidos. Dicha ansiedad neurótica ocurre cuando el yo intenta satisfacer los instintos del ello, pero tales exigencias le hacen sentirse amenazado y el sujeto teme que el yo no pueda controlar al ello.
- 3) La ansiedad moral o de la de la vergüenza, aquí el súper-yo amenaza al sujeto con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre los impulsos (Amanda, 2009).

Es decir para Sigmund Freud menciona a la ansiedad con un síntoma, señal de peligro procedente de los impulsos reprimidos presentándose como deformación afectiva tanto a nivel personal como social.

La ansiedad ante los exámenes

Los autores Sarason y Mandler (1952) citado por (programa autoaplicado para la evaluación de la ansiedad ante los exámenes, 2009), menciona que la ansiedad llevada al ámbito escolar es definida como ansiedad ante los exámenes y este constructo en sí se define como una predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación. Los alumnos suelen anticiparse al fracaso en los exámenes generando consecuencias negativas en la autoestima y una valoración social negativa. Es un rasgo situacional y específico, es decir, una tendencia personal relativamente estable a responder con elevada ansiedad ante situaciones que tengan carácter evaluativo (Spielberger, 1980). Estas características se asocian en general a un bajo rendimiento académico de las personas que lo padecen.

Antecedentes históricos de la ansiedad ante los exámenes

A nivel internacional

En un estudio realizado por Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) referido por (Amoretti, 2017, pág. 18); determinaron si existen manifestaciones de ansiedad ante los exámenes para correlacionarlo con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, el grado académico y el género. La muestra estuvo compuesta por 1021 estudiantes de la Universidad de Murcia en España.

Utilizaron como instrumento el Inventario de estrés académico (I.E.A), obtuvieron como resultados que los alumnos mayor evidencia de tipo cognitivo que de tipo motor o fisiológico, es decir los jóvenes no tienden a preocuparse; por otro lado existen diferencias entre varones y mujeres, siendo el caso de las mujeres niveles elevados de ansiedad a diferencia que los varones, los alumnos del tercer año son los presentan mayor ansiedad ante los exámenes, más que los de cuarto o quinto año, según el grado académico las carreras: ciencias sociales y jurídicas, ciencias de la salud, técnicas, ciencias experimentales y humanidades indican manifestaciones de ansiedad, por último, se resalta que los alumnos que no le brindan el tiempo necesario para concentrarse y estudiar no muestran dificultades para desenvolverse frente a algún examen.

En Japón, el investigador Araki en (Yesica, 2003) manifiesta que examinó la ansiedad ante el examen en estudiantes de las escuelas de primaria y de secundaria de menores. Se examinó un total de 5,937 estudiantes japoneses de 2do – 6to grado y 1331 de 7mo – 9no grado, usando una versión japonesa de la Escala de Ansiedad ante el Examen para Niños. Las niñas marcaron más alto que los muchachos en todos los grados. Los puntajes de ansiedad siguieron una curva de V inversa para los estudiantes de la escuela de primaria, con pico máximo en el 4to grado. Para los estudiantes de la escuela secundaria de menores, los puntajes de ansiedad siguieron una curva V, que tuvo su punto más bajo en el 8vo grado. La ansiedad ante el examen correlacionó negativamente con el rendimiento académico para los estudiantes de las escuelas de primaria y de secundaria de menores.

A nivel nacional

La temática ha sido estudiada en el Ecuador, en la ciudad de Cuenca Karla Muñoz y Zoila Sacoto realizaron un trabajo de tesis en el colegio vespertino “San José La Salle”, aplicando a una población de 117 estudiantes de octavo hasta tercer de bachillerato

utilizando el CAEX, en donde arrojé los siguientes resultados: el 47% de los estudiantes tiene ansiedad baja, seguida de un 31% de ansiedad muy baja, un 18% de ansiedad media, el 4% de ansiedad alta y en este caso no se presentó una ansiedad superior (Muñoz Manzano & Sacoto Díaz, 2017, pags:18-26).

A nivel local

Con respecto a la ciudad de Loja, existe una investigación realizada por Amable Ayora en 1993, titulada “Ansiedad en situaciones de evaluación o examen”, enfocada en estudiantes secundarios; el resultado que han obtenido en esa muestra fue una ansiedad alta del 4% total, para realizar aquel estudio aplicó el inventario de Autocomprobación para situaciones evaluativas y/o de examen de Navas, utilizando una población de quinto curso de instituciones de la localidad, el resultado fue representativo al tener un 51% de alumnos que presentó siempre ansiedad situacional frente a un examen; siendo el único análisis realizado en la ciudad (Muñoz Manzano & Sacoto Díaz, 2017, pp. 11, 26)

La ansiedad ante los exámenes anteriormente no ha sido muy reconocido hasta que hace unos 20 años se incrementó los números de casos en los niños/as y adolescentes que presentan dificultades ante la presencia de dar las pruebas (Muñoz Manzano & Sacoto Díaz, 2017)

Definición de la ansiedad ante los exámenes

Adriana Risler, especialista argentina, menciona que la ansiedad es una emoción natural, presente en todos los humanos, que resulta muy adaptativa pues nos pone en alerta ante una posible amenaza; cuando la ansiedad se manifiesta en niveles moderados facilita el rendimiento, incrementa la motivación, no obstante, a veces se vive como una emoción negativa, principalmente cuando alcanza una elevada intensidad, que se refleja en fuertes cambios somáticos, algunos de los cuales son percibidos por el individuo; además, esta reacción, cuando es muy crecida, puede provocar una pérdida de control sobre nuestra conducta normal (Risler, n.d.)

La ansiedad ante los exámenes es una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza para la persona. Es decir, los exámenes son situaciones estresantes que son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad. No todos los

estudiantes sienten miedo ante los exámenes por las consecuencias que se derivan de un mal resultado; en consecuencia viven estos momentos con la preocupación de mantener la responsabilidad de hacerlo bien, pero sin ese grado de sufrimiento y ansiedad que cuando se dan a niveles muy elevados puede interferir en la salud de los alumnos/as (Risler, n.d.).

¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

Los efectos de la ansiedad se dan a nivel fisiológico, psicológico y emocional. Las reacciones a nivel fisiológico pueden incluir taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca o sudoración. A nivel psicológico se puede experimentar una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse uno mismo o manejar situaciones cotidianas; como consecuencia, se puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan. Por último, las reacciones emocionales pueden llevar a sentirse aprehensivo, inquieto, enfadado o desvalido (Risler, n.d.)

¿Por qué se produce la ansiedad ante los exámenes?

En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. Este puede ser simplemente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas. Si la preparación para el examen ha sido la correcta, la ansiedad puede estar debida a pensamientos negativos o preocupaciones.

Puede que el alumno esté pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las consecuencias negativas que prevé de hacer un mal examen. También es posible que sea debido a una falta de preparación para el examen, ¡lo cual no deja de ser una buena razón para estar preocupado! En estos casos errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un “atracción” de estudio la noche anterior pueden incrementar considerablemente la ansiedad.

Según el (Risler, 2020) las expresiones que producen ansiedad ante los exámenes son:

- Se debe a una experiencia anterior, se ha tenido un bloqueo o por las razones que sea no se ha podido recordar lo que se creía que se sabía y esto lleva al sujeto a pensar que en la próxima ocasión puede suceder lo mismo.

- La situación anterior no tiene por qué ser el resultado de un proceso condicionado en el que se ha aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes. También se puede desarrollar ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas del entorno.

Otras veces la ansiedad viene provocada por la inseguridad que provoca el saber que la preparación no ha sido la adecuada; en otras ocasiones la ansiedad se produce por las consecuencias que se derivan de no obtener una buena calificación. Bien por la necesidad personal, bien por la presión que ejercen los demás sobre nosotros, familiares, amigos.

Este estado emocional negativo unido a los estilos de vida que en época de exámenes adoptan algunos estudiantes como: pocas horas de descanso, alto consumo de café, tabaco, sustancias excitantes... contribuyen a que los sujetos se sientan con menos percepción de sus posibilidades de autocontrol de sus síntomas y de sus conductas.

¿Qué personas son más propensas a tener ansiedad ante los exámenes?

Las personas que tienden a preocuparse mucho por las cosas o que son muy perfeccionistas tienen más probabilidades de tener problemas de ansiedad ante los exámenes. A este tipo de personas a veces les cuesta aceptar los errores que hayan podido cometer o sacar menos de un 10; de este modo, incluso sin pretenderlo, se pueden estar presionando demasiado a sí mismas. En este tipo de situaciones, es fácil que aparezca ansiedad ante los exámenes.

Una persona puede tener la sensación de que no está preparada para hacer un examen por diversos motivos: puede no haber estudiado lo suficiente, puede encontrar demasiado difícil la materia, o puede estar cansada por no haber dormido lo suficiente la noche previa al examen. (Kathryn, 2019)

Tipos de manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes

Las manifestaciones de ansiedad ante los exámenes, (Risler, n.d.) menciona que se pueden dar en tres niveles como son:

Manifestaciones fisiológicas.

- Síntomas gastrointestinales.

- Tensión generalizada.
- Taquicardia.
- Sudoración.
- Temblor.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de ahogo y opresión en el pecho, entre otros.
- Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.
- Sudoración o manos frías y húmedas.
- Sequedad de boca.
- Mareos o sensaciones de inestabilidad.
- Náuseas, diarreas
- Sofocos o escalofríos.

Manifestaciones motoras.

- Hiperactividad.
- Movimientos torpes y desorganizados.
- Paralización motora.
- Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal.
- Es frecuente que aparezcan conductas de evitación generadas por:
 - La ansiedad desmedida.
 - El miedo a fallar.
 - Perfeccionismo: “si no sé todo no me presento”
 - Anticipación catastrófica.
 - Expectativas desproporcionadas

Manifestaciones cognitivas.

- Dificultades en la concentración y en la toma de decisiones.
- Sensación de desorganización o pérdida de control.
- Dificultad para entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos (bloqueos).
- Inseguridad o temor.
- Anticipación de peligro o amenaza.

- Pérdida de confianza y autoestima.
- Sentimientos de frustración.
- Preocupaciones. Algunas de las más frecuentes son:
 - Por el desempeño en el examen: “si me quedo con la mente en blanco voy a desaprobar”.
 - Por las consecuencias negativas de fallar: “si no apruebo, nunca voy a recibirme”.
 - Por el manejo del tiempo.
 - Por los otros creerán: “van a pensar que soy un inútil”.
 - Por las sensaciones físicas: “si me descompongo, no voy a poder terminar”.
- Dificultades para pensar, estudiar o concentrarse.

Síntomas de la ansiedad ante los exámenes

Según Bautista R. (2012) menciona que la ansiedad en estudiantes, “afecta el rendimiento escolar e incluso su salud, por lo que la ansiedad en estudiantes se ve reflejada de la siguiente manera, poniéndose de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas:

- A nivel físico se pueden dar alteraciones en el sueño, dolores de estómago, cabeza, sensación de paralización, náuseas, opresión en el pecho entre otros.
- A nivel de comportamiento, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas y verse antes del examen incapaz de concentrarse debido al malestar que experimenta, al pasándose horas enteras viendo televisión, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.
- A nivel psicológico, todo lo que pasa por su cabeza antes del examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora ("soy incapaz de estudiármelo todo", "soy peor que los demás", " no valgo para estudiar") y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc.).

También, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos; es posible

experimentar un bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozca”.

Lo mencionado muestra claramente que la ansiedad ante los exámenes, es una reacción ante la anticipación de algo estresante, afectando tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona se encuentra bajo estrés, su cuerpo reacciona liberando una hormona denominada adrenalina, que la prepara para reaccionar ante el peligro, siendo este el que provoca los síntomas corporales, como el sudor, la aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración, siendo esta leve o intensa. Por ende, se puede decir que la ansiedad ante los exámenes es un miedo que puede ser desencadenado ante cualquier factor estresante, ocasionando con ello el bajo desempeño académico (Alí Escobedo & Chambi Paredes, 2016).

Causas de la ansiedad ante los exámenes

Esperanza Bausela sostiene que las causas que intervienen en la aparición de ansiedad ante los exámenes, principalmente consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos estudiantes sienten ante los exámenes, esta puede interferir seriamente en la vida de la persona cuando presenta niveles elevados. Así mismo considera que existen múltiples variables que producen la ansiedad en los estudiantes frente a un examen, las cuales se mencionan a continuación: el rasgo de ansiedad del sujeto, esto es, su carácter más o menos influenciado por la ansiedad. Según sea su rasgo de ansiedad, se puede clasificar a los estudiantes a lo largo de una línea continua que va desde los poco ansiosos a los altamente ansiosos (Alí Escobedo & Chambi Paredes, 2016).

Con lo anteriormente mencionado se puede afirmar entonces que la ansiedad es una forma de reaccionar emocionalmente ante la presencia de una persona, de un objeto o situación que actúa como amenaza, como son los exámenes, que generan ansiedad en los estudiantes.

Factores que influyen en la ansiedad ante los exámenes

Factores internos.

- Rasgo de ansiedad: hay personas que tienden a ser más ansiosas que otras y suelen percibir varias situaciones como amenazadoras. Ante estas responden con ansiedad.

- Otras características de personalidad: como perfeccionismo, personalidad de tipo evitativo o con rasgos obsesivos, sentimientos de seguridad, miedo al fracaso, etcétera.
- Valoración y significado personal acerca de la situación: el examen puede ser percibido como una situación donde se pone en juego el auto concepto y valoración de los demás.
- Habilidades de estudio: problemas en el manejo del tiempo de estudio, técnicas de estudio inadecuadas, malos hábitos de estudio o preparación insuficiente.
- Experiencias previas: a plazos, bloqueos en exámenes anteriores o incapacidad para responder adecuadamente.

Factores externos.

- Importancia del examen: ya que no causa la misma ansiedad un parcial con posibilidades de recuperación que un examen final que implica quedar libre.
- Tipo de examen: por lo general la ansiedad aumenta en exámenes orales.
- Variables situacionales: características de los profesores, tiempo disponible, tipo de instrucciones, ruido y calor del ambiente, aula desconocida, etcétera.
- Expectativas y presiones familiares y del ámbito académico (profesores, compañeros).

Factores relacionados con el medio ambiente.

- Aula desconocida
- Aspecto de los examinadores
- Tipo de instrucciones, ruido y calor medioambiental
- Tiempo disponible, etc., también inciden sobre los sujetos aumentando o disminuyendo su nivel de ansiedad.

Diagnóstico de la ansiedad ante los exámenes

Una vez analizados los estudios realizados en este campo, para la evaluación de la ansiedad ante los exámenes en niños y adolescentes existen numerosos instrumentos con buenas propiedades psicométricas que a continuación mencionare:

Test Anxiety Scale, TAS, de Sarason (1978).- En este instrumento se considera a la ansiedad ante los exámenes como un rasgo personal específico y situacional, es decir, como una predisposición relativamente estable y consistente del individuo para reaccionar con determinados niveles de ansiedad ante la situación específica de evaluación. Posee 37 afirmaciones con tipos de respuesta Verdadero/Falso que se agrupan en dos escalas: preocupación y emocionalidad, contándose además con una escala general. El empleo del TAS aparentemente ha disminuido, tal vez por la aparición de instrumentos más refinados como el Reactions to Test del propio Sarason. (Diociaiuti, 2015, pág. 50).

Cuestionario de Ansiedad y Rendimiento, CAR, de Aguilar (1984).- Este autor tomó los aportes de Alpert y Harber (1960, en Furlan, op. cit.), que como se mencionó en el apartado anterior consideran dos vertientes de la ansiedad: aquella perturbadora del rendimiento y la facilitadora del mismo. La versión original de este cuestionario consta de 110 ítems dicotómicos que evalúan las dimensiones preocupación y emocionalidad de la Ansiedad Perturbadora y de la Ansiedad Facilitadora. Luego fue siendo revisada, hasta que se arribó a una versión de 30 ítems referentes a una situación imaginada de examen, con el fin de predecir el rendimiento académico positivo o negativo. El problema que presenta este instrumento se relaciona con la poca pureza (Ferrando et al., 2002; en Furlan op. cit.) en los ítems de emocionalidad y los referentes a la Ansiedad Facilitadora. (Diociaiuti, 2015, págs. 49-53).

Después de haber descrito las pruebas psicométricas anteriores, por consiguiente utilice el instrumento CAEX debido que el cuestionario descrito a continuación no mide la ansiedad ante los exámenes como un trastorno y porque a la vez permite a los participantes entender la información de manera individual y posterior a eso dar sus respuestas.

Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes CAEX (Valero, 1997).- El CAEX, a diferencia del TAS o el TAI, más que centrarse en el rasgo de ansiedad como constructo, evalúa las características comportamentales de la ansiedad de examen incluyendo respuestas cognitivas, verbales, motoras y fisiológicas y una tipología de los exámenes más frecuentes. El interés que ha motivado su desarrollo ha sido el de reunir en una única prueba todas las manifestaciones de ansiedad que un estudiante puede experimentar frente a los exámenes, a los fines de una evaluación conductual. Por eso también discrimina los niveles de ansiedad subjetiva relativos a la amplia gama de situaciones evaluativas características de las carreras universitarias. Del análisis de sus 50 ítems emergen cuatro factores, tales como respuestas de evitación, preocupaciones antes o durante el examen, respuestas fisiológicas y situaciones

o tipos de examen más frecuentes. Valero (1997) informó coeficientes alfa adecuados para todas las escalas. Según el autor el CAEX es ampliamente utilizado en España fundamentalmente como medida de pre y post en estudios de caso y con grupos sometidos a tratamiento y controles. Su composición permite identificar las áreas más problemáticas en cada caso para planificar tratamientos personalizados. (Furlan A. , 2011, pág. 43).

Prevención

Definición.

Prevenir significa realizar acciones que eviten el apareamiento de un problema o disminuir sus consecuencias cuando está presente, para reafirmar lo dicho Simbaña G. y Valencia A. (2011) manifiestan: “la prevención es una tarea orientada al desarrollo humano, entendido éste como el mejoramiento de las capacidades de las personas para realizarse plenamente, en su vida y en la interacción social, por lo tanto, estimula la formación y crecimiento personal. Constituye una práctica social dinamizada fundamentalmente por procesos educativos”.

Además la prevención es definida según la Organización Mundial de la Salud no solamente como las herramientas que ayudan a contrarrestar los factores asociados al riesgo, también a detener el avance y atenuar las consecuencias, puede clasificarse en los niveles primarios, secundarios y terciarios.(Vignolo Julio, 2011)

Prevención de la ansiedad ante los exámenes.

En la actualidad el problema de la ansiedad ante los exámenes en los adolescentes se encuentra muy arraigado, frente a esta problemática social, es importante actuar de manera inmediata, mediante la prevención, con el fin anticiparse a través de procesos que eviten la aparición del mismo, en las diferentes etapas educativas de los estudiantes.

Niveles de prevención

Prevención Primaria.

El primer nivel de prevención está dirigido a prohibir o disminuir la exposición del individuo a los factores de riesgo, mediante el uso de medidas dirigidas a evitar y a la vez prevenir la aparición de enfermedades o problemas de salud, controlando los factores causales, predisponentes o condicionantes, como por ejemplo la ansiedad ante los exámenes

manifestando con manifestaciones de nerviosismo, sudoración, mareo y tic nervioso. (Vignolo, 2011, pp.12-13).

Prevención secundaria.

En este nivel, se trabajará de manera sistémica Vignolo (2011), en la elaboración del diagnóstico sobre las enfermedades de ansiedad que aún no presentan cuadros clínicos, es decir la búsqueda de individuos que presentan cuadros con sintomatología leve, su principal objetivo comprende las acciones que se ejecutan a partir del diagnóstico de la ansiedad ante los exámenes, capacitación y el tratamiento oportuno para prevenir adecuadamente la prevalencia de la ansiedad que con el tiempo se puede dar origen a un trastorno.

Prevención Terciaria.

En este último nivel se aplican acciones relativas para hacer frente a las enfermedades clínicas, o problemas de ansiedad con el uso correcto del diagnóstico, tratamiento, rehabilitación física, psicológica, y social en los casos de invalidez, para ello es fundamental realizar talleres que sean acordes para poder reducir sintomatologías fisiológicas, cognitivos, motoras y a la vez es importante realizar un seguimiento, tratando de minimizar los sufrimientos causados a los problemas que presentan ante la presencia de un examen.

Por tal motivo es importante tomar en cuenta el uso de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes ya que orienta metodológicamente al estudiante formándolo de manera independiente y a la vez sirviendo de apoyo emocional dentro del proceso educativo para así mejorar la calidad académica del estudiantado que presentan inconvenientes durante una evaluación.

Guía de educación emocional

Guía educativa.

Las guías educativas, se ha considerado como una de las herramientas importantes, ya que contribuyen a un alto aprendizaje de los estudiantes. Autores proponen sus propios conceptos de guías educativas; así es el caso de García y Cruz (2014), que indican que la educativa es: “Un recurso del aprendizaje que optimiza el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje por su pertinencia al permitir la autonomía e independencia cognoscitiva del estudiante” (p.162)

(García, 2014), la considera como “guía educativa al instrumento digital o impreso que constituye un recurso para el aprendizaje a través del cual se concreta la acción del profesor y los estudiantes dentro del proceso docente, de forma planificada y organizada, brinda información técnica al estudiante y tiene como premisa la educación como conducción y proceso activo”.

Para finalizar, Fundar (2001) reporta que las guías, son una herramienta para el uso del estudiante, es decir apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, entre otros; con el fin de cumplir con los objetivos propuestos y metas que se quiere lograr.

Concluyendo, de acuerdo a lo que los autores han manifestado se puede definir que una guía educativa es una serie de actividades digitales o impresas, las cuales a su vez incluyen la forma de utilizarla adecuadamente, de tal forma obtener los mejores resultados. Destacando que es de gran utilidad ya que permite propiciar un ambiente de diálogo y eficaz entre profesor y estudiante, y a su vez ofrecer al alumno mayores posibilidades que mejoren la comprensión y auto aprendizaje, ya que utiliza una infinidad de material didáctico que sea llamativo, activo y práctico.

Características de guía educativa.

Las características de una guía debe estar organizada correctamente de tal forma sirva como un camino a seguir para cumplir con los objetivos que se propone. Según, Conocimientos Wed (2013) manifiestan:

“Una guía educativa ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura o estrategia para el cual fue o es elaborada, presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura., presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes y define los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para orientar la planificación de las lecciones, informar al alumno de lo que ha de lograr y orientar la evaluación”.

Por consiguiente, una guía educativa tiene algunas características que se debe tomar en cuenta para el construir, desarrollar los conocimientos, poner en consideración las habilidades, aptitudes, valores que pueda desarrollar cada uno de los estudiantes ante la presentación y puesta en práctica de cada una de las actividades que se proponen en una guía didáctica o educativa.

Elementos de una guía educativa.

Los autores anteriormente mencionados han conducido el establecimiento de una nueva relación alumno-profesor donde la función principal es guiar y orientar el proceso de aprendizaje del estudiante. De tal manera, que las guías didácticas contribuyen a la adquisición de un aprendizaje significativo y desarrollador, aportando al fortalecimiento de los valores, especialmente la responsabilidad en los estudiantes, al mostrar interés por el cumplimiento y desarrollo con calidad de las tareas asignadas en las guías lo cual conlleva la formación de profesionales competentes, preparados para la solución de problemas relacionados con su práctica.

Funciones de la guía educativa.

Ulloa manifiesta que existe una serie de funciones fundamentales para realizar una guía que son:

Función de orientación.

Permite al estudiante mediante una Base Orientadora de la Acción (BOA), realizar actividades planificadas en la guía, trayendo como resultado el aprendizaje de conocimientos con alto nivel de generalización, implicando asimilar contenidos concretos sobre la base de orientaciones y esquemas generales (García, 2014).

Especificación de las tareas.

Delimita actividades a realizar, y se especifica en los problemas a resolver. Estos se concretan en las tareas docentes orientadas para realizar el trabajo independiente a cada estudiante (García, 2014).

Función de autoayuda o autoevaluación.

Permite al estudiante brindar una estrategia de monitoreo o retroalimentación para que evalúe su progreso.

Función motivadora.

Despierta en el estudiante el interés por el tema o asignatura para mantener la atención durante el proceso de estudio.

Función facilitadora.

Propone metas precisas a los docentes para que se orienten el estudio de los alumnos. Vinculando el texto básico con otros materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura, y la teoría con la práctica como una de las categorías didácticas. Sugiere técnicas de estudio que faciliten el cumplimiento de los objetivos (tales como leer, subrayar, elaborar esquemas, desarrollar ejercicios entre otros). Orienta distintas actividades y ejercicios, en correspondencia con los distintos estilos de aprendizaje. Aclara dudas que pudieran dificultar el aprendizaje (García, 2014).

Función de orientación y diálogo.

Fomentar la capacidad de organización y estudio sistemático, promueve el trabajo en equipo, anima a comunicarse con el profesor-tutor y ofrece sugerencias para el aprendizaje independiente.

Función evaluadora.

Retroalimentar al estudiante, para que realice una reflexión sobre su propio aprendizaje.

Estructura de una guía didáctica o educativa.

A continuación se propone la siguiente estructura, que puede ser utilizada tanto para la guía general como para la guía de las distintas unidades o temas que lo constituyen:

- Presentación/Tema
- Objetivos generales /Específicos
- Metodología
- Índice de contenidos
- Desarrollo de actividades
- Evaluación
- Bibliografía

Cabe recalcar que existen diversas propuestas de varios autores, instituciones u organizaciones acerca de la estructura de una guía didáctica o educativa, puesto que la misma se desarrollará en función a las necesidades y objetivos propuestos para hacerla participe hacia los estudiantes que les ayuda a mejorar.

¿Qué es un taller?

Los talleres son una forma de organización en la que se destaca el trabajo colectivo y dinamizado por adultos (padres y maestros/as) o por los alumnos más mayores. Periódicamente se dedican tiempos en el aula para la realización de talleres en el que se van a poner en práctica en diversas técnicas.

Los talleres pueden ser nivelares o internivelares, fijos o rotativos en el tiempo. En los talleres se realizan actividades sistematizadas, muy dirigidas, con una progresión de dificultad ascendente, para conseguir que el niño adquiera diversos recursos y conozca diferentes técnicas que luego utilizará de forma personal y creativa en los rincones o espacios del aula. Esta concepción de talleres es muy idónea para los niños de Educación Infantil, ya que para trabajar con autonomía tienen que aprender los recursos a su alcance. No obstante, en otras situaciones escolares, con niños de más edad, los talleres tienen un sentido diferente; taller de lectura, taller de cuentos. A través de los talleres podemos trabajar todos los contenidos del currículo utilizando los diferentes lenguajes (corporal, verbal, artístico, audiovisual y las tecnologías de información y comunicación), de forma integrada y globalizada incidiendo más en un lenguaje u otro en función de la temática del taller (Bravo, 2017)

Características del taller.

- Atiende la globalidad del niño y de la niña.
- Sigue sus intereses y motivaciones, partiendo de “lo que el niño quiere hacer”.
- Toma como referente el modelo constructivista, conectando cada nueva actividad con los conocimientos previos del alumno.
- Potencia el trabajo cooperativo.
- En la planificación de cada taller, participan tanto los alumnos y alumnas como los padres y madres que lo desean.
- La ejecución de las tareas es una continua experimentación y autoevaluación
- Este tipo de trabajo permiten al alumnado seguir su propio ritmo.

- Facilita la generalización de lo aprendido al aplicar las técnicas y aprendizajes conseguidos en una situación, al ejecutar la tarea concreta propuesta.
- Al centrarse en la vida cotidiana, la coeducación es un hecho así como la incorporación de los temas transversales; educación vial, educación para la salud. (Bravo, 2017)

Objetivos de los talleres.

- Aprender una técnica determinada.
- Comunicarse con niños y adultos distintos.
- Aprovechar y conocer distintos materiales.
- Adquirir hábitos de respeto, limpieza y orden.
- Interrelacionarse con todos los niños de la Educación Infantil.
- Utilizar los objetos elaborados en los talleres

Fases de los talleres.

Primera fase: Perceptiva-nominativa los objetivos que se perseguimos en esta fase son, por un lado conocer lo que cada niño sabe sobre ese taller y por otro ampliar su percepción del mundo que le rodea con nuevas aportaciones asociando y comparando, estableciendo nuevas relaciones. el papel de profesor en esta fase, será ayudar al niño a encontrar nuevas respuestas, a establecer comparaciones, hacer propuestas, presentar el material ,proponer actividades y juegos que les permita una mejor y mayor percepción de la realidad presentada.

Segunda fase: Experimentación en esta fase el objetivo fundamental será que el niño descubra las posibilidades de los materiales y útiles presentados. Que investiguen nuevas formas de hacer adquieran procedimientos para una actuación más correcta y precisa, amplíen sus conocimientos sobre el tema tratado. Es necesario hacerles propuestas para que utilicen todos los sentidos posibles, haciendo todas las relaciones necesarias, cooperando con los compañeros, adquiriendo nuevas habilidades, destrezas, en esta fase el profesor interviene haciendo las propuestas necesarias, abiertas o cerradas según el caso. Detectada en la primera fase los conocimientos previos del alumnado y conociendo las dificultades que deberán superar para conseguir integrar los nuevos aprendizajes, su intervención está en la línea de lo que Vygotsky llama “zona de desarrollo próximo”. (Bravo, 2017)

Tercera fase: Expresión-Aplicación; en esta fase es donde el alumno aplica, lo conocimientos adquiridos en las fases anteriores a la tarea propuesta en un principio y que dio lugar al taller y a la entrada del niño en él. Este es un trabajo individual, no obstante puede pedir ayuda y ayudar a su vez, lo más importante es que termine aquello que empezó.

Tipos de taller.

- Talleres de movimiento (dramatización, bailes, expresión corporal...)
- Talleres de experiencias (taller del aire, de la luz, del agua, de la ciencia...)
- Talleres de juegos (juegos de mesa, populares, de movimiento...)
- Talleres de animación a la lectura (taller de cuentos, de letras, de poesía, literatura...)
- Taller de plástica (arcilla, recortado y pegado, collage, pintura...)
- Talleres de construcción (reciclado, construcción de juguetes, marionetas, construcción de instrumentos musicales...)
- Talleres de alimentación (del pan, de postres, de zumos...)
- Taller de informática (juegos, internet...)

Pasos del taller.

Los pasos de un taller estar determinados de la siguiente manera:

- a) **Planificación:** Refiere a lo reseñado en el subtítulo anterior, a lo que se le debe sumar la convocatoria, la invitación a los participantes. La convocatoria es un aspecto también muy importante, que puede realizarse con diferentes medios y metodologías. En cualquier caso, es importante incluir información clara sobre el “para qué” se convoca.
- b) **Desarrollo:** Refiere a lo que sucede efectivamente en el taller con lo que se planificó previamente. El desarrollo del taller tiene a su vez tres momentos.
- c) **Apertura:** Si los integrantes del taller no se conocen es bueno comenzar dedicando un tiempo a la presentación, utilizando eventualmente técnicas específicas para ello. Lo fundamental de la apertura, imprescindible para cualquier taller, y condición casi necesaria para el éxito del mismo es el análisis de las expectativas, el contrato de trabajo y el establecimiento del encuadre.
- d) El análisis de las expectativas está vinculado al establecimiento del contrato de trabajo y del encuadre. Esto comprende el establecimiento de las coordenadas de tiempo y espacio: dónde se trabajará, cuánto durará el taller, y con qué frecuencia se

realizará (en el caso en que el taller forme parte de un proceso mayor, de un ciclo de talleres). Al inicio del taller se debe plantear cuanto tiempo se va a trabajar y ese tiempo debe ser respetado, lo que requiere un esfuerzo del coordinador de forma de ir coordinando la actividad en función de esos tiempos (para esto, ya en la planificación se debe calcular el tiempo para cada actividad, por ejemplo, la presentación, nivelación de expectativas, el tiempo por cada consigna, el tiempo para el plenario, para la evaluación, y el cierre). En caso en que se fuera a utilizar más o menos tiempo del previsto, esto debe ser acordado por los participantes. A su vez, si se piensa realizar un registro de audio o audiovisual del taller, es necesario también plantearlo y acordarlo previamente con los asistentes, indicando qué fines tendrá dicho registro.

- e) Cierre: El cierre de la actividad es un momento importante en sí mismo, y además es el momento en que se realiza la evaluación del taller (que se verá en el próximo ítem). Es importante que cada taller, en tanto micro proceso de producción con objetivos específicos, tenga un cierre en sí mismo más allá de su eventual pertenencia a un ciclo de talleres. Para esto es importante no sobrecargar un taller con muchas cosas al punto de poner en riesgo que todo pueda ser trabajado. Se debe evitar que el taller termine por vía de la deserción progresiva de los integrantes, en una suerte de “deshilache” del taller.

Tanto para la creación y producción realizada, así como para la percepción colectiva de la misma, es importante que cada taller tenga un cierre en el cual recapitular, repasar acuerdos, objetivar aprendizajes, dar cuenta del proceso, y vivenciar las transformaciones operadas dando cuenta de un proceso de acumulación.

- f) Evaluación: Refiere al análisis y reflexión de lo producido en el taller. La consideración de lo que se observó, pensó y consideró en torno a lo que sucedió en el taller. La evaluación abarca tanto lo producido y creado en el taller, así como los aspectos referentes a cómo se siente uno durante el mismo. La evaluación del taller tiene al menos dos niveles. Por una parte, al final del taller es necesario generar un espacio para que cada integrante exprese cómo se sintió, qué piensa de cómo se trabajó, cómo evalúa la actividad, que cosas le gustaron y cuáles no, qué cosas cambiaría y qué propuestas haría.

Por otra parte, existe otro nivel de evaluación que es el que luego (en otro momento) hará el equipo coordinador sobre lo específico de su rol, sobre el proceso grupal, el

cumplimiento de las tareas acordadas, la evaluación de lo que se produjo en relación a los objetivos que se habían trazado en la planificación.

Emoción.

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida (Verdet, 2014)

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones no innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos. (Verdet, 2014)

Función de las emociones.

Las funciones de las emociones son:

- Función motivadora de la conducta.
- Función adaptativa y de supervivencia: las emociones alteran el equilibrio intraorgánico para informar al individuo de la situación del para informar al individuo de la situación del ambiente.
- Función social: las emociones sirven para comunicar a los demás cómo nos sentimos así como para influir en los demás.

Clasificación de las emociones

Tabla 1: Emociones básicas.

Tipos de emociones	Características
Emociones Negativas	Miedo, ansiedad, tristeza, aversión, posesividad, venganza, avaricia, celos, egoísmo, envidia, impaciencia, insatisfacción, repugnancia, malevolencia, malhumor, odio y orgullo.
Emociones Positivas	Alegría, buen humor, felicidad, amor, bondad, gratitud y alivio.
Emociones Neutras	Sorpresa, esperanza y compasión.
Emociones Morales	Altruismo, empatía, culpa y vergüenza.

Fuente: Guía de educación emocional “Cultivando emociones de 8-12”

Autora: María Dolores Castro Vásquez.

Competencias emocionales.

- La conciencia emocional

Consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación, así como de la observación de las personas que nos rodean. Conviene distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.

- La regulación emocional

Significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (hacer frente a la inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, introspección, meditación, mindfulness, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, etc.

El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc.

- La autonomía emocional.

La capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

- Las habilidades sociales.

Son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas están entretejidas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes sociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. Las emociones interculturales son aquellas que experimentamos cuando estamos con personas de otra etnia, color, cultura, lengua, religión, etc., y que según se regulen de forma apropiada o no, pueden facilitar o dificultar la convivencia.

- Las competencias para la vida y el bienestar.

Son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva.

Educación emocional

Según (Bisquerra, 2000) , menciona que: La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Se entiende por competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar.

La educación emocional se enseña en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Es decir, debería estar presente en la educación infantil, primaria, secundaria, familia, formación de adultos, medios socios comunitarios, organizaciones, personas mayores, etc.

Principios y objetivos de educación emocional.

(García ,2003) expone los siguientes:

- El desarrollo emocional es una parte del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu.
- La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.

La educación emocional debe ser un proceso continuo, permanente, que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico. El autor (García, 2003), manifiesta objetivos de una educación familiar como son:

- Adquirir mejor conocimientos de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

Existen otros tipos de objetivos de la educación emocional a tener en cuenta, son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Enfoques que se tomaron en cuenta para la propuesta de prevención de la ansiedad ante los exámenes

Dentro de la propuesta de intervención fueron tomadas en cuenta tres teorías que son: la teoría tridimensional de la ansiedad de Peter Lang, el modelo de reducción de la eficiencia de Eysenck & Gutiérrez, 1992 y el modelo transaccional de Spielberger y Vagg que fueron tomadas para elaborar la propuesta.

Dentro de las teorías de la ansiedad ante los exámenes esta la Teoría Tridimensional de la Ansiedad (Oblitas, 2004, citado por Álvarez, et al.),citado por (Amoretti, 2017)

menciona que la reacción emocional puede presentarse en un triple nivel: cognitivo, fisiológico y motor. A nivel cognitivo, surgen en sentimientos de preocupación, malestar, tensión, inseguridad, miedo, hipervigilancia, dificultades en la toma de decisiones, pensar en negativo sobre sí mismo, temor a que sean evidentes sus debilidades, limitar los esfuerzos para concentrarse, pensar, pensar, etc. A nivel fisiológico, se da a conocer mediante la activación de diferentes sistemas, principalmente el sistema nervioso autónomo y el motor.

De estas activaciones los sujetos sólo perciben algunas como: el aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, tensión y/o temblores musculares, escasa salivación, dificultades para ingerir, dolores gástricos, ello, puede conllevar a desarrollar una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, como, insomnio, mareos, dolores de cabeza, sensación de vómitos, disfunción eréctil, contracturas musculares, etc. A nivel motor, la ansiedad se manifiesta como: excesiva actividad motora (hiperactividad), tartamudez, comportamientos evitativos, sobre excesos para alimentarse y consumo de sustancias psicoactivas, llanto, tensión en la expresión facial, olvidarse de todo lo estudiado, etc (Amoretti, 2017, pág. 26).

Por otro lado, el modelo de reducción de la eficiencia de Eysenck & Gutiérrez, 1992 manifiesta que las preocupaciones en situaciones de examen posee dos efectos principales: uno que desequilibra el procesamiento ejecutivo de la memoria operativa y otro que induce un la utilización del esfuerzo o tiempo de estudio con el fin de compensar dicha complicación. En el ámbito cognitivo, la ansiedad frente a exámenes se manifiesta a través de la activación de Pensamientos Automáticos Negativos (PAN) y distorsiones cognitivas (Navas, 1989). Las auto exigencias desproporcionada, las creencias referidas a obtener un resultado positivo, fracasaren el intento, el significado atribuido a las fallas, la poca tolerancia a la crítica, entre otros factores, conllevan a vivenciar una elevada ansiedad en situaciones de exposición y frente a las evaluaciones. Esto constituye una oportunidad de ser evaluado por la sociedad, lo que conlleva a exhibir temores al rechazo y la desvalorización. Los pensamientos automáticos negativos afectan, por un lado, interfiriendo en la ejecución de actividades y recursos atencionales necesarios para una ejecución apropiada (Naveh Benjamin, 1987; Wine, 1971). Por otro lado, contribuyen a entender a la ansiedad como terrorífica, visualizando desde antes desagradables desenlaces, que generan una desmotivación marcada, pérdida de control y el deseo de escape. (Amoretti, 2017, pág. 26)

Para finalizar, **el modelo transaccional de Spielberger y Vagg** (1987, 1995) citado por (Amoretti, 2017, pág. 27) es una estructura heurística que entiende los antecedentes que

influyen respecto a los comportamientos de los alumnos en los exámenes, la mediación de los procesos emocionales y cognitivos en las respuestas a las situaciones de evaluación y las consecuencias de la ansiedad experimentada.

Este modelo se analiza como una situación en el cual los exámenes se presentan mediante estados afectivos y pensamientos poco significativos, que funcionan como mediadores. Los alumnos perciben los exámenes de acuerdo a los factores situacionales y personales que ellos estén expuestos.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

El presente proyecto de investigación tuvo un enfoque cuantitativo, Sampieri (2014) afirma que se “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

Tipo de estudio

Esta investigación es de tipo **descriptivo** según Cerda (citado por Bernal, 2010), afirma que la investigación descriptiva es la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto del estudio y su descripción detallada de las partes, categorías o clases de ese objeto, así mismo las técnicas a utilizar son la encuesta, la entrevista, la observación y la revisión documental (p. 113). Mediante este tipo de investigación se determinó la situación de las variables e indicadores implicados en el proceso de investigación que en el estudio fueron: ansiedad ante los exámenes y guía de educación emocional.

De corte transversal: Así mismo se trató de una investigación de contenido seccional o transversal, son aquellas en las cuales se obtiene información del objeto de estudio (población-muestra), una única vez en un momento dado. Según Briones (tomado de Bernal (2010), admite que estos estudios son especies de “fotografías instantáneas” del fenómeno objeto de estudio (p.118)

Mediante estas consideraciones, el proyecto de investigación fue destinado al estudio de un concluyente problema, limitado en tiempo y espacio; Guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 – 2020.

Diseño de investigación

Para lograr los objetivos propuestos en el proyecto de investigación se consideró el diseño de investigación **cuasi o pre-experimental**, según el autor Bernal (2010) confirma que en aquellos el investigador ejerce poco o ningún control sobre las variables extrañas, los sujetos participantes de la investigación se puede asignar aleatoriamente a los grupos y algunas veces se tiene grupo de control (p. 146).

Estos diseños usualmente se utilizan para grupos ya constituidos. Los siguientes son algunos diseños cuasiexperimentales:

- Diseños de un grupo con medición antes y después: para una mejor comprensión se toma en cuenta la afirmación de Bernal (2010), este diseño tiene las siguientes características: Es un diseño de un solo grupo con medición previa (antes) y posterior (después) de la variable dependiente, pero sin grupo control (p.154).

Esquema del diseño: G O1 X O2

Dónde:

- O1: Medición previa (pre-test) de la variable dependiente: (Ansiedad ante los exámenes)
- X: Variable independiente (Guía de educación emocional).
- O2: Medición posterior (pos test después de participar en la guía de educación emocional) de la variable dependiente (ansiedad ante los exámenes).

El diseño cuasi-experimental funcionó para prevenir la ansiedad ante los exámenes mediante la propuesta mencionada anteriormente que serán beneficiados los estudiantes de sexto año de educación básica A de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano. Para fundamentar el proceso metodológico que se llevó a cabo para alcanzar el objetivo propuesto se utilizó los siguientes métodos teóricos.

Métodos

Para fundamentar el proceso metodológico que se llevó a cabo para alcanzar los objetivos propuestos se utilizaron los siguientes métodos teóricos:

Método científico.

Se lo exploto para relacionar los hechos establecidos con el problema mencionado, se lo utilizara desde el primer instante hasta q se culmine la investigación, con ello se pudo realizar la construcción del marco teórico, el mismo que reúne los elementos referidos a las prácticas y talleres, dando bases sólidas para la formulación de objetivos, comprensión y explicación del problema a investigar.

Método inductivo.

“Este método utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación sea de carácter general” (Bernal, 2010, pág. 59).

El método accedió a recoger información investigada en la institución para así llegar a cumplir los objetivos planteados, desde hechos particulares a lo general. Este método se

utilizó desde el inicio de la investigación en la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear una propuesta que será la parte medular del trabajo.

Método deductivo.

“Este método consiste en tomar conclusiones generales para obtener explicaciones particulares. Inicia con el análisis de los postulados, teoremas, etc.; y los aplica a soluciones o hechos particulares” (Bernal, 2010, pág. 59).

Este método partió de los hechos encontrados en la problemática que existe en la institución, partiendo de aspectos generales a hechos particulares. De la misma forma este método se utilizó cuando se empezó haciendo un estudio general del problema planteado.

Método analítico.

Tomando en cuenta la afirmación de Bernal (2010). Este proceso cognoscitivo consiste en descomponer un objeto de estudio, separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual (p.60).

El método será utilizado en el análisis de los factores para que surja el problema en lo que tiene que ver con el problema de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica A; para luego haber realizado las posibles alternativas de solución.

Método sintético.

El método sintético integra los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad (Bernal, 2010; p. 60).

Este método fue utilizado en la elaboración de la alternativa de solución; una vez analizada la variable dependiente (ansiedad ante los exámenes) se procedió a la integración de los mismos para la elaboración de diferentes talleres a utilizar en la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad.

Método diagnóstico (Objetivo 1).

Permitió determinar los aspectos de la ansiedad ante los exámenes a través del cuestionario CAEX. Como afirma, es el resultado final o temporal de la tendencia del comportamiento del objeto de estudio que deseamos conocer, en un determinado contexto-espacio-tiempo, a través de sus funciones y principios que lo caracterizan como tal. Debe

aplicarse apoyado en base a un modelo y un método de investigación, la información que se recolecta debe ser totalmente objetiva, es decir, que no admita juicios de valor y debe ser como una especie de fotografía de la realidad prevaleciente.

Método Modelado (Objetivo 2 y 3).

Según el autor Bringas (2006) menciona que: La modelación es el método mediante el cual se crea abstracciones con vistas a explicar la realidad, en el cual se manejó la modalidad de talleres, donde se utilizó, dinámicas, material didáctico, con el propósito de prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes. El taller es como tiempo – espacio para favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones y así mantener el equilibrio personal (p.28).

Método Estadístico (Objetivo 4).

Este método utilizó el coeficiente de correlación lineal de F. Pearson, el estadístico ayudo a validar la efectividad de la aplicación de guía de educación emocional basada en talleres y así mismo permitirá conocer la eficacia del programa a través de un cálculo de los resultados del pre y pos-test.

Reynaga (2015) afirma:

“El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación. Las características que adoptan los procedimientos propios del método estadístico dependen del diseño de investigación seleccionado para la comprobación de la consecuencia verificable en cuestión” (p. 17).

Variable de estudio

Dadas las condiciones que preceden dentro de la estructura del diseño de investigación cuasi-experimental, se engloba ciertas variables: independientes, dependientes, intervinientes y de control; de forma concisa se exponen a continuación:

- **Variable Independiente:** El autor Bernal (2010) menciona que la variable independiente es todo aquel aspecto, hecho, situación, rasgo, etcétera, que se considera como la “causa de” en una relación entre variables. (p.139), esta variable se constituye en talleres basados en las competencias emocionales siguiendo el modelo de Bisquerra que son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, y las competencias para la vida y bienestar los cuales son un total de 7 talleres que son: el primer taller es el de sensibilización, desde el segundo taller hasta el sexto taller son los que se utilizará de acuerdo a lo planificado para la realización de la guía de educación emocional, el séptimo es el de cierre/culminación, todos esos talleres son dirigidos para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiados.
- **Variable Dependiente:** El autor se refiere al “resultado” o “efecto” producido por la acción de la variable independiente. La ansiedad ante los exámenes en los alumnos del sexto año de educación básica A que obtuvieron cuatro o más respuestas de SI en la encuesta que se les realizó a ellos, que se convierte como punto de partida para la presente investigación .
Luego del análisis del diseño de investigación, es necesario introducir los métodos que sustentan la investigación.
- **Variable Interviniente:** Las variables intervinientes son todos aquellos aspectos, hechos y situaciones del medio ambiente, las características del sujeto/objeto de la investigación, el método de investigación, etcétera, que están presentes o “intervienen” (de manera positiva o negativa) en el proceso de la interrelación de las variables independiente y dependiente (p.139).
- **Variable de Control**
Edad: 10 a 13 años.
Grado de estudios: sexto año A de educación básica.
Género: Varones y Mujeres.

Técnicas e instrumentos para la obtención de datos

En el presente proyecto planteado se aplicó una encuesta para realizar la problemática la misma que contenía 10 ítems relacionados a evaluar la ansiedad ante los exámenes basada en la fundamentación teórica, encuesta al estudiante. (Anexo1), así mismo

más adelante se aplicara el cuestionario C.A.E.X. para evaluar dicho problema mencionado anteriormente y a continuación se describirá el instrumento.

Instrumento

Descripción del Cuestionario C.A.E.X.

El instrumento que se utilizó en la investigación, es un cuestionario elaborado específicamente por Valero (1987) citado por (Furlan L. , 2006) que tiene como objetivo recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes. De esa forma, más que centrarnos en los aspectos de personalidad o de rasgos de ansiedad como constructo, nos centramos en la descripción de las características comportamentales del problema .La primera versión de la escala se creó a partir de un análisis de contenido de las distintas respuestas (motoras, fisiológicas y cognitivas) y situaciones (habladas, por escrito, tribunales) que son características de los problemas de ansiedad ante los exámenes. Los 50 ítems son descriptivos de esas respuestas o situaciones. De manera global, como cuatro factores de contenido, la escala tendría unos ítems referidos:

- 1) Las respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes.
- 2) Las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen.
- 3) Las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento.
- 4) Las situaciones o tipos de exámenes más frecuentes.

En esta escala de valoración se utilizó una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante informase sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurrían a él personalmente (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo suele ocurrirme, 4, muchas veces, 5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso). Con esta doble escala se pretendía comparar la posible diferencia en los aspectos más subjetivos o privados de la ansiedad, y ver si como ocurre en otras escalas la preocupación y la ansiedad subjetiva era más importante que la frecuencia misma de respuestas de ansiedad durante el examen.

- Entre los componentes que evalúa el cuestionario CAEX se divide en cuatro modalidades:

- Área de preocupación, Dificultad para concentrarse y pensar; pensamientos negativos relativos al rendimiento académico deficiente, a no alcanzar sus expectativas o las de los demás. consta de 14 ítems 8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24,25, 30, 31, 37, 38, 39.
- Área de respuesta fisiológica Se perciben dificultad para respirar, ritmo cardiaco acelerado, sudoración o manos frías, sequedad de la boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos, sensación detener un nudo en la garganta, consta de 15 ítems 1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26,27, 28, 29, 33, 34 .
- Área situaciones. Percepción del ambiente como incontrolable por su parte, nerviosismo excesivo, temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo, inseguridad al responder, temor a exámenes prácticos de matemática o pruebas de gimnasia, consta de 14 ítems 5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44,45, 46, 47, 48, 49, 50 .
- Área de respuesta de evitación: Es la evitación de situaciones temidas o poner excusas para no rendir el examen; intranquilidad motora, quedarse paralizado, sentir alivio al cancelar el examen, con un total de 7 ítems 4, 12, 14, 18, 22, 23, 35.

- Niveles de calificación de la ansiedad ante los exámenes.

La ansiedad se divide por niveles: Alto (4 -5 puntos); Media (3- 4 puntos) y Bajo (1- 3 puntos).

- Tiempo de administración es de aproximadamente 15 minutos, y puede ser aplicada tanto individual o grupalmente (Anexo 2)

Confiabilidad de los instrumentos.

La confiabilidad interna, hallada como consistencia interna mediante el coeficiente Alpha, es bastante elevada para el cuestionario en cuanto a las puntuaciones de ansiedad ($\alpha=0.9230$) y las puntuaciones de frecuencia ($\alpha=0.9427$), y algo menor para los ítems referidos a situaciones ($\alpha=0.8597$).

Validación de los instrumentos.

La validez del constructor y contenido del instrumento es de 0.94 según el análisis factorial con rotación Varimax y esta ha sido utilizada para evaluar a un grupo de estudiantes

universitarios de ciudadanía española al ver la efectividad la adaptaron a estudiantes de colegio y escuela.

Procedimiento para la aplicación de los instrumentos.

La investigación se desarrolló mediante las siguientes fases:

- 1) Se seleccionó el instrumento a medir la variable, que en este caso es el cuestionario de ansiedad ante los exámenes.
- 2) Se seleccionó la muestra para propuesta.
- 3) Se visitó la Unidad Educativa “Dr. Manuel Cabrera Lozano”, con la finalidad de solicitar la respectiva autorización al Director y Docente del plantel educativo, para llevar a cabo la investigación con los estudiantes de sexto año paralelo “A” (Anexo 3).
- 4) Una vez con el permiso asignado, se acudió el aula de clases mencionada anteriormente, para conversar con los estudiantes y explicarles detalles acerca del trabajo a realizar con ellos, y se les entregara la autorización de la carta de consentimiento para que entreguen a sus representantes legales y así procedan a revisarla y den a conocer su aceptación o no para participar en el estudio (Anexo 4).
- 5) Se les pasó a retirar la carta de consentimiento a los estudiantes, y se les procedió a entregar a ellos mismos el instrumento (cuestionario CAEX) que se lo utilizó para evaluarlos y así poder realizar la investigación; en ese momento se les explicó el objetivo del mismo y la forma de responder la escala. El tiempo promedio de responder fue aproximadamente de 15 minutos.
- 6) Luego se solicitó el espacio establecido para la aplicación de la guía de educación emocional con los docentes a cargo de las asignaturas.
- 7) En el primer acercamiento para la ejecución de la guía de educación emocional se explicó a los estudiantes como la guía de educación emocional les ayudara a prevenir la ansiedad ante los exámenes, en qué consistirán los talleres, los objetivos y las actividades que serán trabajadas.
- 8) Al finalizar la propuesta de intervención mediante la Guía de Educación Emocional, se aplicó nuevamente el CAEX (post-test).
- 9) Se analizó y comparó los resultados obtenidos.
- 10) Se realizaron las conclusiones y recomendaciones.

Escenario

El escenario de la investigación lo constituye Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, sección vespertina de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación básica elemental, media, superior y con el nivel de bachillerato, con una planta de 42 docentes y 873 estudiantes.

Población y Muestra.

Población: Según Fracica, citado en Bernal (2010) menciona que población se define como “el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación .se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p.160).

Para abordar el proyecto de investigación se consideró una población de 56 estudiantes, los cuales participaron en la resolución de una encuesta, los siguientes cursos: Tercero “B”, Quinto “A” y Sexto “A” año de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”.

Muestreo: Según el autor Bernal (2010) expresa que “La muestra es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio” (pág. 161).

Una vez obtenido los resultados se determinaron que los 17 estudiantes del sexto año de educación básica A del colegio mencionado, presenta ansiedad ante los exámenes.

Se ha considerado **muestreo no probabilístico** como aquel procedimiento que no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores, y desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación por conveniencia, de acuerdo a la necesidad de investigación se consideró trabajar con los 17 estudiantes de sexto año de educación de básica A, con fines específicos como el de prevenir la ansiedad en ellos.

Tabla 2: Población y muestra.

Población	N° total estudiantes	Muestra
Estudiantes de Tercero (A), Quinto (A) y Sexto (A)	56	17(6to A)
Total	56	17

Fuente: Secretaría de la Unidad Educativa “Dr. Manuel Cabrera Lozano”, periodo 2019-2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez.

Delimitación de Tiempo y Espacio

Delimitación temporal, la presente investigación tuvo una duración de tres meses, periodo comprendido entre noviembre 2019- enero 2020.

Delimitación espacial, la investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, sección vespertina, ubicado en el Barrio San Teresita, Parroquia Punzara, Cantón y Provincia de Loja; ubicado entre las calles John F Kennedy y José J. Palacios, al Oeste de la Ciudad de Loja.

Procedimiento para la ejecución y elaboración de la propuesta de intervención.

Para el proceso de aplicación de la propuesta de intervención basada en la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes, se desarrollará en cuatro etapas o momentos:

Etapa No. 1: Diagnóstico.

La primera etapa o la etapa de inicio se realizaron con la aplicación del cuestionario (CAEX), donde se recopiló información certera acerca de la ansiedad que manifiestan los estudiantes ante la presencia de los exámenes. Enseguida se realizó la tabulación del cuestionario con la finalidad de obtener una información objetiva, para proceder a intervenir con la guía que se pretende trabajar mediante talleres en el cual se involucra a la persona, la exploración de los materiales y se establece la alianza terapéutica, se inicia la formación del vínculo.

Etapa No. 2: Elaboración de la Guía de educación emocional.

Frente al diagnóstico inicial (pre test) se procedió a elaborar la guía de educación emocional, basados en talleres sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se formuló las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa presentaran las condiciones necesarias para el desarrollo de la guía de educación emocional mediante la modalidad de talleres, para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

Etapa No. 3 Ejecución de la Guía de educación emocional.

En esta última etapa se coordinó la ejecución de la propuesta alternativa y su organización, para hacerla corresponder con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico. Para cada taller que integra la guía de educación emocional se tomó en cuenta tres momentos:

Primer momento: Se inició con una dinámica de motivación, después la introducción del tema y se dio la explicación del objetivo del taller.

Segundo momento: Se realizó numerosas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados y se manejara la guía de educación emocional tales como: realizar una máscara, dramatizar las emociones, realizar una obra de arte, realizar un álbum, realizar una carta de menú etc. precedente como parte del proceso a seguir.

Para un mejor desarrollo y obtención de datos se optó por la realización de los siguientes talleres:

Taller I Sensibilización.

Objetivo: Crear un clima de sintonía afectiva entre los miembros de la clase.

Taller II: Enfrentemos las preocupaciones sociales sobre los exámenes.

Objetivo: Fortalecer la conciencia emocional, para enfrentar las preocupaciones sociales sobre los exámenes que se presenta en los estudiantes.

Actividad a realizar: Leer el cuento “El asno”.

Taller III: El teatro de las emociones, para prevenir, las reacciones fisiológicas por efecto de los exámenes.

Objetivo: Dramatizar el teatro de las emociones, aspecto de la regulación emocional, para prevenir las reacciones fisiológicas que provocan los exámenes.

Actividad a realizar: Realizar una máscara y escenificación de las emociones mediante un cuento.

Taller IV: Debo prevenir, las situaciones originarias de los exámenes.

Objetivo: Desarrollar la autonomía emocional, para reducir las situaciones que se expresan cada vez que se enfrentan los estudiantes a un examen.

Actividad a realizar: Elaborar una obra de arte

Taller V: Mi álbum de emociones y decisiones, para prevenir la evitación ante los exámenes

Objetivo: Crear el álbum de emociones y decisiones, aspecto de las competencias para la vida y el bienestar, para prevenir la ansiedad ante exámenes.

Actividad a realizar: Álbum de emociones

Taller VI: Estofado de cualidades, para mejorar la autoestima en el proceso de los exámenes

Objetivo: Construir el estofado de cualidades, aspecto de las habilidades sociales, para estimular la autoestima de los estudiantes ante la presencia de los exámenes.

Actividad a realizar: Carta de menú

Taller VII: Cierre

Objetivo: Evaluar la actitud que presentan los estudiantes ante la ansiedad ante los exámenes luego de haber aplicado la guía de educación emocional.

Tercer momento: Después de culminar el taller se aplicó una ficha de evaluación para la valoración de la efectividad de la Guía de educación emocional y se realizó el cierre del taller.

Etapa No. 4 Evaluación.

Al concluir los talleres de la Guía de educación emocional, se aplicó nuevamente el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX), que evaluó las manifestaciones de la ansiedad, con estos resultados se comprobará los cambios actitudinales, siendo necesario realizar la valoración de la efectividad de la guía de educación emocional (Anexo 4).

Valoración de la guía de educación emocional

Para determinar la factibilidad de la alternativa se aplicó el método estadístico de correlación lineal de Karl Pearson (r), considerando a la variable X (pre-test) y la variable Y (post-test), comprobando de esta manera la factibilidad de utilizar la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica, paralelo "A".

Coefficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que el coeficiente de correlación de Karl Pearson (r) es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón) (p.311-312) .A continuación, se explica los postulados del mismo.

Se simboliza: r. Hipótesis a probar: correlacional, del tipo de “a mayor X, mayor Y”, “a mayor X, menor Y”, “altos valores en X están asociados con altos valores en Y”, “altos valores en X se asocian con bajos valores de Y”. La hipótesis de investigación señala que la correlación es significativa.

Variables: dos. La prueba en sí no considera a una como independiente y a otra como dependiente, ya que no evalúa la causalidad. La noción de causa-efecto (independiente-dependiente) es posible establecerla teóricamente, pero la prueba no asume dicha causalidad.

El coeficiente de correlación de Pearson se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones recolectadas de una variable con las puntuaciones obtenidas de la otra, con los mismos participantes o casos.

Nivel de medición de las variables: intervalos o razón.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde: -1.00 = correlación negativa perfecta. (“A mayor X, menor Y”, de manera proporcional. Es decir, cada vez que X aumenta una unidad, Y disminuye siempre una cantidad constante.) Esta también se aplica “a menor X, mayor Y”.

Tabla 3: Niveles de medición del coeficiente r de Pearson.

0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.75	Correlación negativa considerable.
-0.50	Correlación negativa media
-0.25	Correlación negativa débil.
-0.10	Correlación negativa muy débil.
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
+0.10	Correlación positiva muy débil.
+0.25	Correlación positiva débil
+0.50	Correlación positiva media.
+0.75	Correlación positiva considerable

+0.90	Correlación positiva muy fuerte.
+1.00	Correlación positiva perfecta. (“A mayor X, mayor Y” o “a menor X, menor Y”, de manera proporcional. Cada vez que X aumenta, Y aumenta siempre una cantidad constante.)

Fuente: Rojas (2016), coeficiente de correlación de Pearson

Elaboración: María Dolores Castro Vásquez

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

Análisis integrador de los resultados obtenidos: Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó los programas informáticos de Word y Excel, para expresar en tablas, figuras, y en la redacción del análisis e interpretación se empleó el método estadístico del ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos, analizar e interpretar). Para validar la alternativa de intervención se utilizó el método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r), y para mayor seguridad, concreción de los datos a obtener se usó el programa estadístico Minitab versión 18.

f. RESULTADOS

1. Edad y género de la muestra investigada.

Tabla 4: Edad y género de la muestra investigada.

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%	f	%
10	3	18%	5	29%	8	47%
11	2	12%	1	6%	3	18%
12	0	0%	4	24%	4	24%
13	1	6%	1	6%	2	12%
Total	6	35%	11	65%	17	100%

Fuente: Resultados de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes a los estudiantes del sexto año de educación básica paralelo “A”, del colegio unidad educativa “Manuel Cabrera Lozano”, periodo 2019 -2020

Autora: María Dolores Castro Vásquez

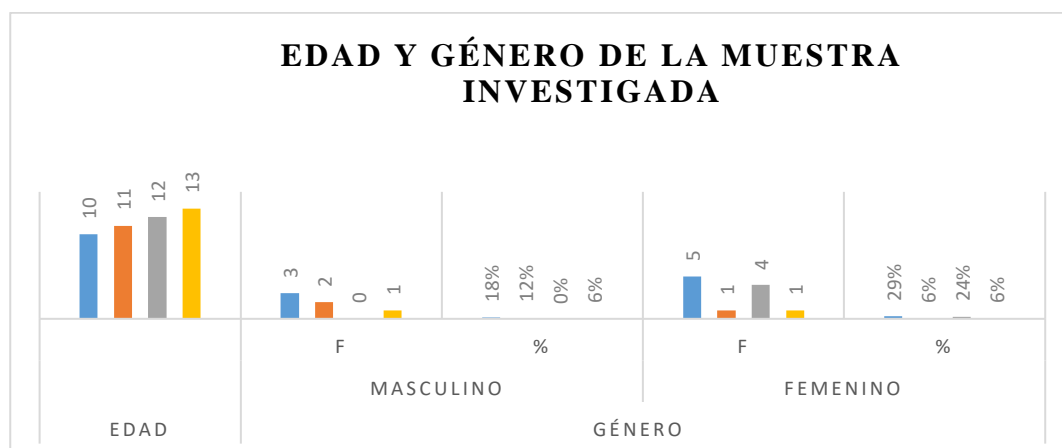


Figura 1: Edad y género de la muestra investigada

Elaboración: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e Interpretación.

Del 100 % de los estudiantes, en los resultados observados en la tabla 1, el 35% pertenecen al género masculino y el 65% al femenino: reconociendo que la muestra integra el mayor porcentaje el género femenino. De la misma manera, se evidenció que el 18% de esta población que están en el rango de 10 años de edad son de género masculino y el 29% de género femenino, en el rango de 11 años de edad el 12% es de género masculino y el 6% de género femenino, en el rango de rango de 12 años de edad el 0% es de género masculino

y el 24% de género femenino, finalmente dentro del rango de 13 años de edad el 6% es de género masculino y el 6% de género femenino de estudiantes en su totalidad .

2. Resultados de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes a los estudiantes del sexto año de educación básica paralelo “A” del colegio unidad educativa “Manuel Cabrera Lozano”.

Tabla 5: Resultados del pre-test.

PRE-TEST: FACTORES									
Niveles	Preocupación		Reacciones fisiológicas		Situación		Evitación		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Alto	2	12	1	6	2	12	-	-	
Medio	5	29	6	35	6	35	4	24	
Bajo	10	59	10	59	9	53	13	76	
TOTAL	17	100%	17	100%	17	100%	17	100%	

Fuente: Resultados de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes (pretest) a los estudiantes del sexto año paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 -2020

Autora: María Dolores Castro Vásquez

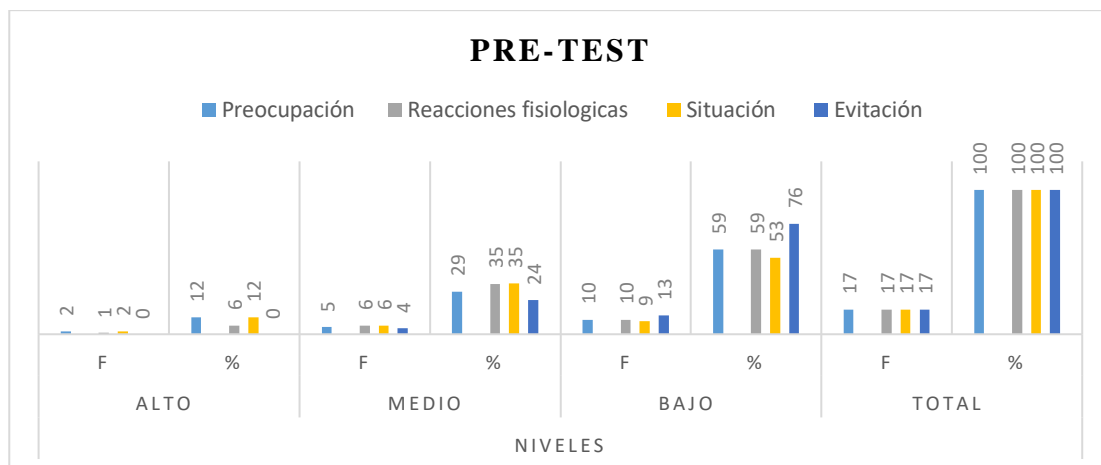


Figura 1: Gráfica de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes (pretest) a los estudiantes del sexto año paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 -2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Valero (1999) conceptualiza a la ansiedad ante los exámenes como un rasgo específico en una situación, el cual ha sido caracterizado por presentar predisposición a reaccionar en los contextos que van ligados al rendimiento académico es por ello que elabora el (CAEX) con la finalidad de diagnosticar los niveles de ansiedad que presentan los

estudiantes en la elaboración de un examen. Como resultado de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes, se obtuvo los siguientes resultados en la evaluación inicial (pre-test).

De los 17 estudiantes en el primer factor preocupación el 12% presentaron un nivel alto, el 29% indicaron un nivel medio y el 59% mostraron un nivel bajo; en lo que corresponde al segundo factor reacciones fisiológicas el 6% presentaron un nivel alto, el 35% indicaron un nivel medio y el 59% mostraron un nivel bajo; así mismo en el tercer factor situación el 12% presentaron un nivel alto, el 35% indicaron un nivel medio y el 53% mostraron un nivel bajo; para finalizar con el último factor evitación el 24% presentaron un nivel medio y el 76% mostraron un nivel bajo. Con los resultados obtenidos se manifiesta que si existe niveles de ansiedad en la muestra investigada.

Tabla 6: Indicador Preocupación

INDICADORES	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
Alto	2	12	0	0
Medio	5	29	1	6
Bajo	10	59	16	94
Total	17	100	17	100

Fuente: Resultados de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes a los estudiantes del sexto año paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 -2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

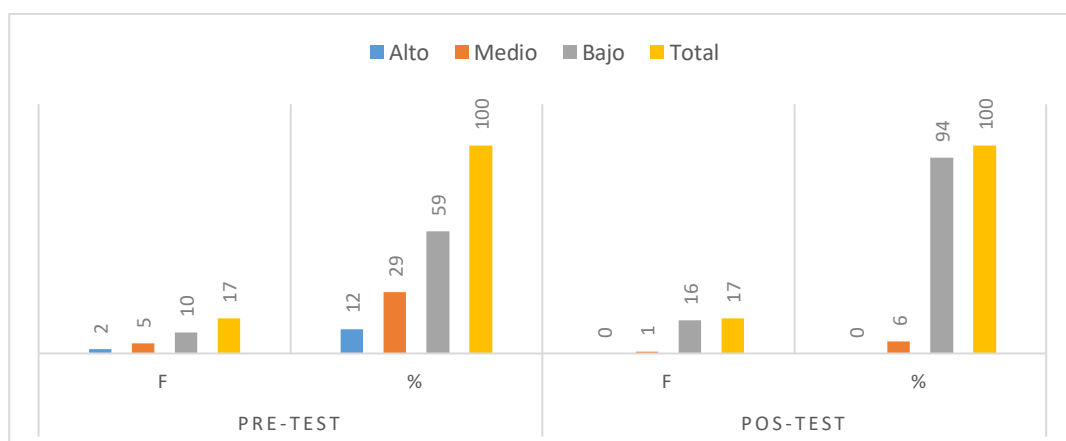


Figura 2: Gráfica de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes (preocupación) a los estudiantes del sexto año paralelo "A", del colegio Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano", periodo 2019 -2020

Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Según manifiesta Valero, en el área de preocupación se agrupa 14 ítems del cuestionario de ansiedad ante los exámenes, en esta área lo que intenta identificar es si los estudiantes presentan dificultad para concentrarse, pensar; tener pensamientos negativos relativos al rendimiento académico deficiente, y a no alcanzar sus expectativas o las de los demás ya que estos son los indicadores de esta escala.

Debido a lo mencionado, este tipo de actitud dificulta el rendimiento académico del estudiante. Así mismo esta preocupación se debe a una experiencia anterior, y a raíz de ello el estudiante ha tenido un bloqueo o por las razones que sean no ha podido recordar lo que se creía que se sabía y esto lleva al estudiante a pensar que en la próxima ocasión puede suceder lo mismo.

Es por ello, en lo que respecta a esta área de los 17 estudiantes que se les aplicó el instrumento psicológico el 12% mostró un nivel alto de preocupación, el 29% indicó un nivel medio y el 59% presentó un nivel bajo de preocupación respecto a los resultados arrojados en el pre-test, mientras que luego de la ejecución de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes y respectiva aplicación del post-test, se identificó que el 6% indicó un nivel medio y el 94% presentó un bajo nivel de preocupación. De esta manera queda demostrado que los porcentajes de estudiantes que sufren de preocupación se redujo considerablemente.

Tabla 7: Indicador Reacciones Fisiológicas.

INDICADORES	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
Alto	1	6	0	0
Medio	6	35	0	0
Bajo	10	59	17	100
Total	17	100	17	100

Fuente: Resultados de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes a los estudiantes del sexto año paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 -2020

Autora: María Dolores Castro Vásquez

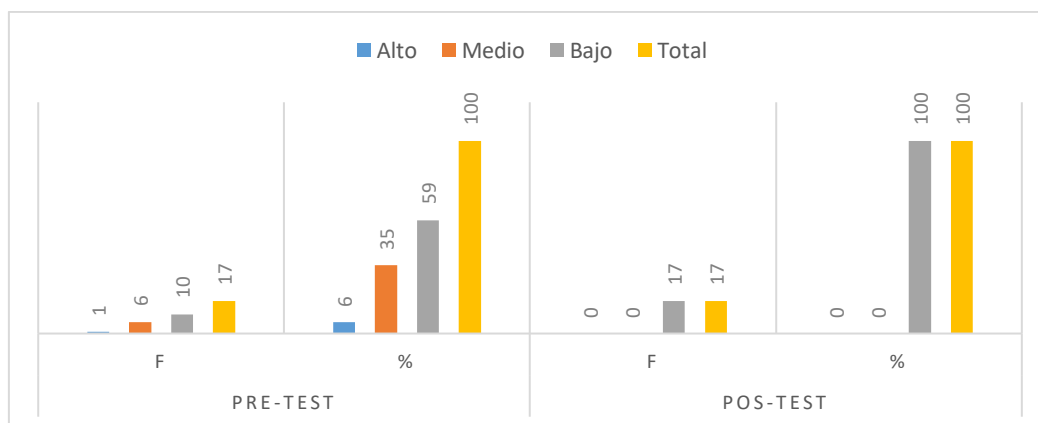


Figura 3: Gráfica de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes (reacciones fisiológicas) a los estudiantes del sexto año paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 -2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Refiere Valero, que en el área de reacciones fisiológicas se agrupa 15 ítems del cuestionario de ansiedad ante los exámenes, en esta área lo que intenta identificar es si los estudiantes perciben dificultad para respirar, ritmo cardiaco acelerado, sudoración o manos frías, sequedad de la boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos, sensación detener un nudo en la garganta ya que estos son los indicadores de esta escala.

Debido a lo mencionado, este tipo de actitud siempre se presenta en el momento de estar dando un examen ya sea al tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos; es posible experimentar un bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozca y empieza a tener dificultades para respirar, manos frías y sudadas, dolor de cabeza, etc.

Por consiguiente a esta área de los 17 estudiantes que se les aplicó el instrumento psicológico el 6% mostró un nivel alto de reacciones fisiológicas, el 35% indicó un nivel medio y el 59% presentó un nivel bajo de reacciones fisiológicas ; respecto a los resultados arrojados en el pre-test, mientras que luego de la ejecución de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes y respectiva aplicación del post-test, se identificó que el 100% presentó un nivel bajo de reacciones fisiológicas . De esta manera queda demostrado que los porcentajes de estudiantes que sufren de reacciones fisiológicas se disminuyó considerablemente.

Tabla 8: Indicador Situación.

INDICADORES	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
Alto	2	12	1	6
Medio	6	35	0	0
Bajo	9	53	16	94
Total	17	100	17	100

Fuente: Resultados de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes a los estudiantes del sexto año paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, periodo 2019 -2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

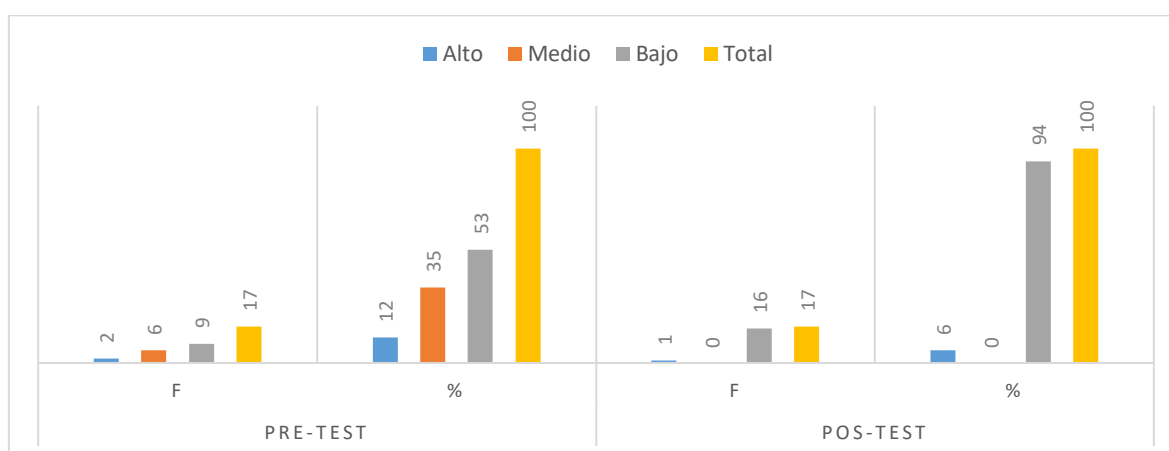


Figura 4: Gráfica de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes (situación) a los estudiantes del sexto año paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 -2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Manifiesta Valero, que en el área de situaciones se agrupa 14 ítems del cuestionario de ansiedad ante los exámenes, en esta área lo que intenta identificar es si los estudiantes presentan percepción del ambiente como incontrolable por su parte, nerviosismo excesivo, temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo, inseguridad al responder, temor a exámenes prácticos de matemática o pruebas de gimnasia ya que estos son los indicadores de esta escala. Por consiguiente a lo mencionado, este tipo de actitud siempre se presenta en el momento de estar dando un examen de las asignaturas académicas todo lo que pasa por su cabeza antes del examen es de carácter negativo, es decir el estudiante se infravalora diciéndose en sí mismo “soy incapaz de responder estas preguntas” y prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso “qué dirán mis padres”, “no voy a poder acabar mis estudios”.

Por esta razón en esta área de los 17 estudiantes que se les aplicó el instrumento psicológico el 12% mostró un nivel alto en situaciones , el 35% indicó un nivel medio y el 53% presentó un nivel bajo en situaciones respecto a los resultados arrojados en el pre-test, mientras que luego de la ejecución de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes y respectiva aplicación del post-test, se identificó que el 6% mostró un alto nivel ante situaciones, y el 94% presentó un nivel bajo de situaciones . De esta manera queda demostrado que los porcentajes de estudiantes que sufren situaciones se redujo considerablemente.

Tabla 9: Indicador Evitación.

INDICADORES	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
Alto	0	0	0	0
Medio	4	24	0	0
Bajo	13	76	17	100
Total	17	100	17	100

Fuente: Resultados de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes a los estudiantes del sexto año paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 -2020

Autora: María Dolores Castro Vásquez

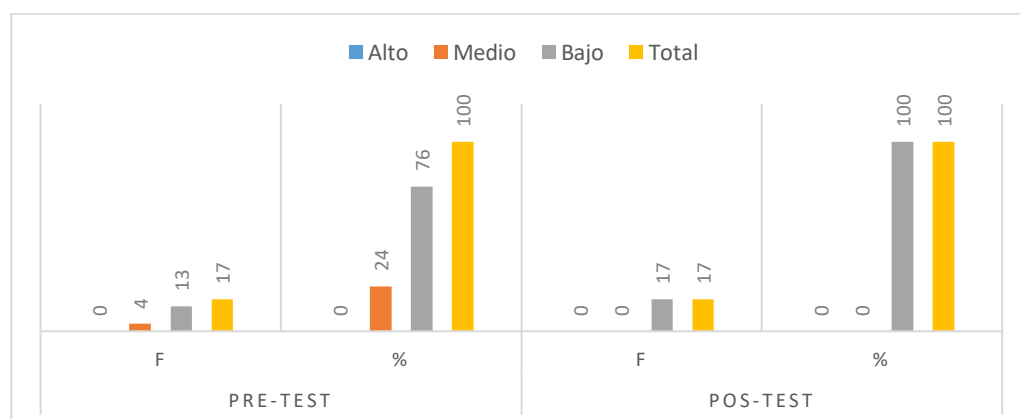


Figura 5: Gráfica de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes (evitación) a los estudiantes del sexto año paralelo A, del colegio Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 -2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Según manifiesta Valero, en el área de situaciones se agrupa 7 ítems del cuestionario de ansiedad ante los exámenes, se intenta identificar si los estudiantes presentan la evitación

de situaciones temidas o poner excusas para no rendir el examen, intranquilidad motora; quedarse paralizado, sentir alivio al cancelar el examen, ya que estos son los indicadores de esta escala.

Es decir este tipo de actitud se presenta en el momento de que el estudiante puede realizar conductas inadecuadas y verse antes del examen incapaz de concentrarse debido al malestar que experimenta, al pasándose horas enteras viendo televisión, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros, que al final ante estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse en el examen e intranquilidad.

Es por ello, en lo que respecta a esta área de los 17 estudiantes que se les aplicó el instrumento psicológico el 24% indicó un nivel medio de evitación y el 76% presentó un nivel bajo de evitación respecto a los resultados arrojados en el pre-test, mientras que luego de la ejecución de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes y respectiva aplicación del post-test, se identificó que el 100% presentó un nivel bajo de evitación. De esta manera queda demostrado que los porcentajes de estudiantes que sufren de evitación se redujo considerablemente.

3. Resultados del pre-test y pos-test de la aplicación del Cuestionario de ansiedad ante los exámenes a los estudiantes del sexto año de educación básica paralelo A, de la unidad educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.

Tabla 10: Análisis de la ansiedad ante los exámenes (Pre test – Post test).

FACTORES	PRE-TEST NIVELES								POS-TEST NIVELES							
	Alto		Medio		Bajo		Total		Alto		Medio		Bajo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	F	%	f	%
Preocupación	2	12	5	29	10	59	17	100	0	0	1	6	16	94	17	100
Reacciones fisiológicas	1	6	6	35	10	59	17	100	0	0	0	0	17	100	17	100
Situación	2	12	6	35	10	53	17	100	1	6	0	0	16	94	17	100
Evitación	0	0	4	24	13	76	17	100	0	0	0	0	17	100	17	100

Fuente: Resultados de la aplicación del cuestionario de ansiedad ante los exámenes a los estudiantes del sexto año paralelo A, del colegio Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019 -2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

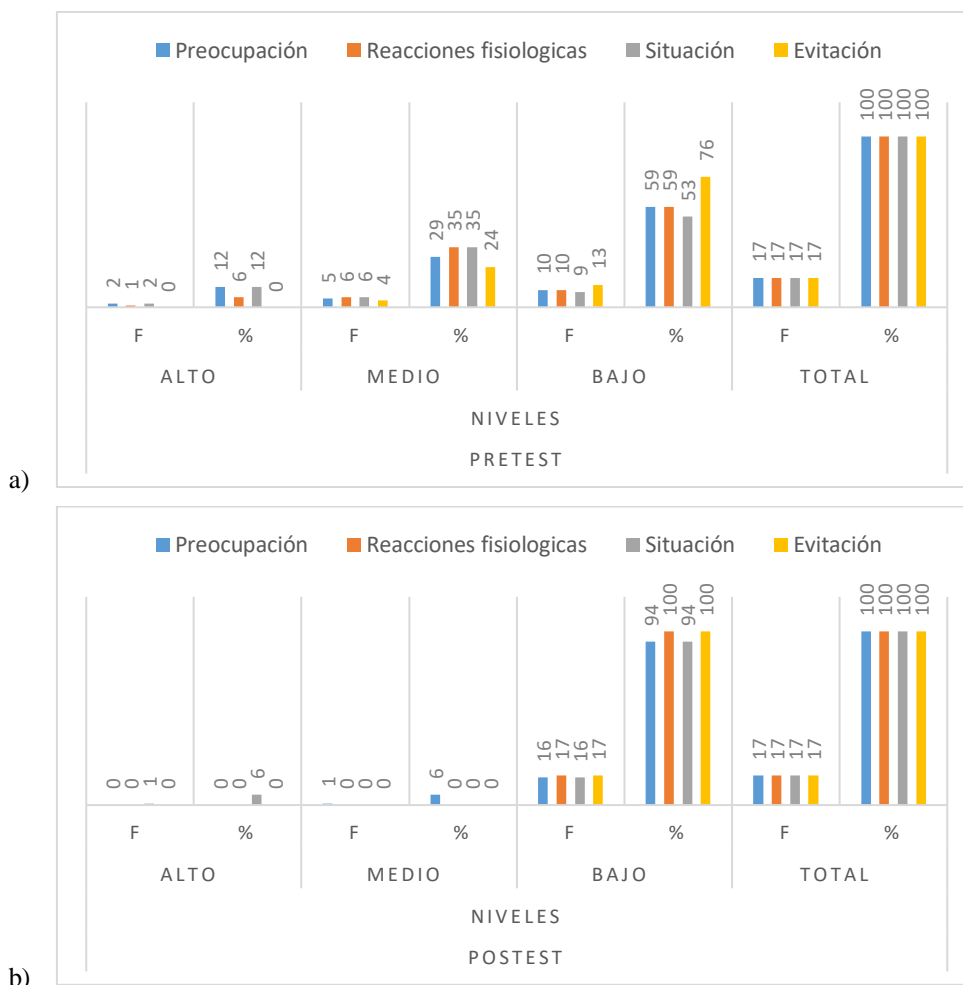


Figura 6: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes: a) Pretest; b) Posttest
Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Los resultados del Pre-test aplicado a los 17 estudiantes de sexto grado paralelo A, revelan ciertos factores que inciden. Identificándose que el primero se debe a la preocupación, la misma que alcanza el 12% siendo un nivel alto; el 29% mostro un nivel medio y el 59% presento un nivel bajo. Las reacciones fisiológicas son el segundo factor, encontrándose el 6% con un nivel alto, 35% con un nivel medio y el 59% presento un nivel bajo. El tercer factor que es situaciones, encontrándose el 12% indico un nivel alto, el 35% mostro un nivel medio y el 53% presento un nivel bajo, y para finalizar se encuentra el último factor que es evitación señalando que el 24% mostro un nivel medio y el 76% presento un nivel bajo.

Después de la aplicación de la guía de educación emocional, se logró educar emocionalmente, de tal manera que en los resultados del postest se observa que en las situaciones presenciadas a través de la modalidad de talleres y planificados de acuerdo a las

fases de educación emocional, resalta en la figura dos en relación a los resultados del post test, los hallazgos significativos, al lograr prevenir el porcentaje de los factores de la ansiedad ante los exámenes que a continuación describiré : en el primer factor que es de preocupación se redujo que el 6% mostro un nivel medio y el 94% presento un nivel bajo, en el segundo factor que es de reacciones fisiológicas se observa lo siguiente que el 100% presento un nivel bajo, así mismo en el tercer factor que es situaciones se observa que 6% mostro un nivel alto, y el 94% presento un nivel bajo y para finalizar el último factor que es evitación el 100% un nivel bajo, se puede concluir que se pudo realizar la prevención ,disminuyeron considerablemente en los estudiantes de sexto grado paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”.

Según el autor (Bisquerra, 2000) la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales tales como son conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales que ocasiona la ansiedad ante los exámenes.

Para poder fundamentar el análisis de los resultados se retoman criterios de diversos autores, que hacen referencia al tema de ansiedad ante los exámenes mediante el instrumento psicométrico utilizado, mismo que permitió identificar la presencia de indicadores predictores de la ansiedad ante los exámenes. Al respecto según (Risler, 2020) manifiesta a la ansiedad ante los exámenes como una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza para la persona. Es decir, los exámenes son situaciones estresantes que son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad de tal manera que genera manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras.

Así mismo el autor Bautista (2012) muestra claramente que la ansiedad ante los exámenes, es una reacción ante la anticipación de algo estresante, afectando tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona se encuentra bajo estrés, su cuerpo reacciona liberando una hormona denominada adrenalina, que la prepara para reaccionar ante el peligro, siendo este el que provoca los síntomas corporales.

Por otro lado, el modelo de reducción de la eficiencia de Eysenck & Gutiérrez, 1992 menciona que la ansiedad en situaciones de examen posee dos efectos principales: uno que desequilibra el procesamiento ejecutivo de la memoria operativa y otro que induce un la utilización del esfuerzo o tiempo de estudio con el fin de compensar dicha complicación,

contribuyendo a entender a la ansiedad como terrorífica, visualizando desde antes desagradables desenlaces, que generan una desmotivación marcada, pérdida de control y el deseo de escape.

Por lo tanto, este tipo de actitudes permitirán que los estudiantes sean conscientes de los daños que puede ocasionar en ellos la ansiedad ante los exámenes. En los resultados se observa, que la intervención de la guía de educación emocional en la institución contribuye a prevenir esta problemática que cada vez está aumentando en la sociedad y afecta a nivel académico de los estudiantes en los centros educativos.

4. Resultados de la validación de la aplicación de la guía de educación emocional (Talleres) para prevenir la ansiedad ante los exámenes a través del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r).

Taller II: Enfrentemos las preocupaciones sobre los exámenes.

Técnica utilizada: Conciencia emocional.

Tabla 11: Cuadro comparativo del factor preocupación.

Número de estudiantes	Pretest	Postest	Valor de N=	17
	%	%	Numerador	139,5873
			Denominador	701,6779888
1	3	1,43	r	0,71
2	1,86	0,64		
3	2,71	0,43		
4	3,07	2,14		
5	3,79	0,93		
6	0,92	0,57		
7	4,43	0,5		
8	2	0		
9	1,42	0		
10	3,14	0,21		
11	4,64	3,07		
12	2,07	0,14		
13	3	0,57		
14	1,79	0,14		
15	2,71	0,07		

16	1,79	0
17	1,93	0,57

Fuente: Resultados de la validación de la aplicación de la guía de educación emocional (talleres) para prevenir la ansiedad ante los exámenes través del coeficiente correlacional lineal de Karl Pearson(r) a los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, de la unidad educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

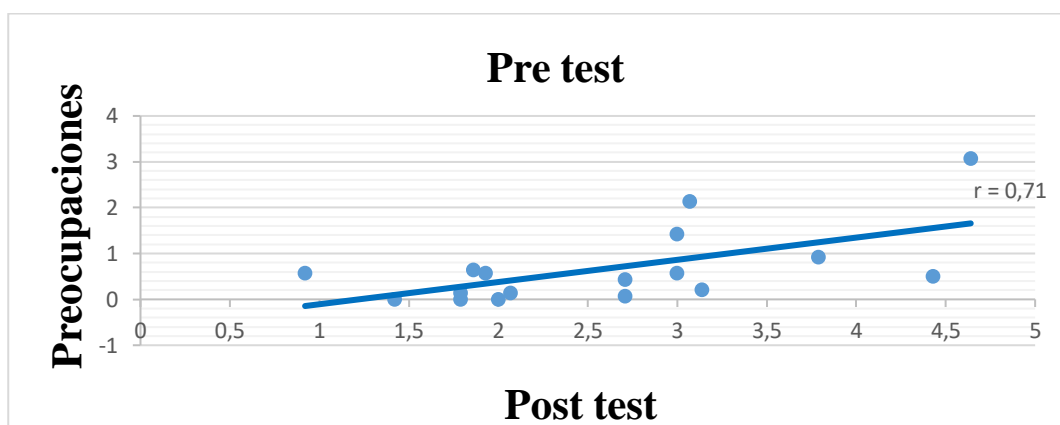


Figura 7: Niveles de preocupación

Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación

Con relación a los talleres sobre uno de los factores de ansiedad ante los exámenes que es la preocupación alcanza un valor de $r = 0,71$ que significa una correlación positiva alta, validando la efectividad de la técnica de enfrentamos las preocupaciones de los exámenes, mediante la estrategia conciencia emocional que permitió a los estudiantes conocer sus propias emociones y la de los demás como sus pensamientos, sentimientos, acciones y a la vez utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada para enfrentarse ante esas situaciones que hoy en día afecta al estudiante en el ámbito académico.

Taller III: El teatro de las emociones, para prevenir, las reacciones fisiológicas por efecto de los exámenes.

Técnica utilizada: Regulación emocional

Tabla 12: Cuadro comparativo del factor reacciones fisiológicas.

Número de estudiante	Pretest	Postest	Valor de N= 17	
	%	%	Numerador	-19,5624
1	1,33	0,67	Denominador	0
2	1,73	0,13	r	0,71
3	1,93	0,13		
4	2,13	0,8		
5	1,53	0,67		
6	1,67	1,2		
7	3,53	0,87		
8	3,4	0		
9	1,87	0,27		
10	3,07	0		
11	1,97	0,8		
12	1,73	0,67		
13	3,73	0,4		
14	3,13	0,4		
15	3,2	0,27		
16	4,2	0,67		
17	2,67	0,27		

Fuente: Resultados de la validación de la aplicación de la guía de educación emocional (talleres) para prevenir la ansiedad ante los exámenes través del coeficiente correlacional lineal de Karl Pearson(r) a los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, de la unidad educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

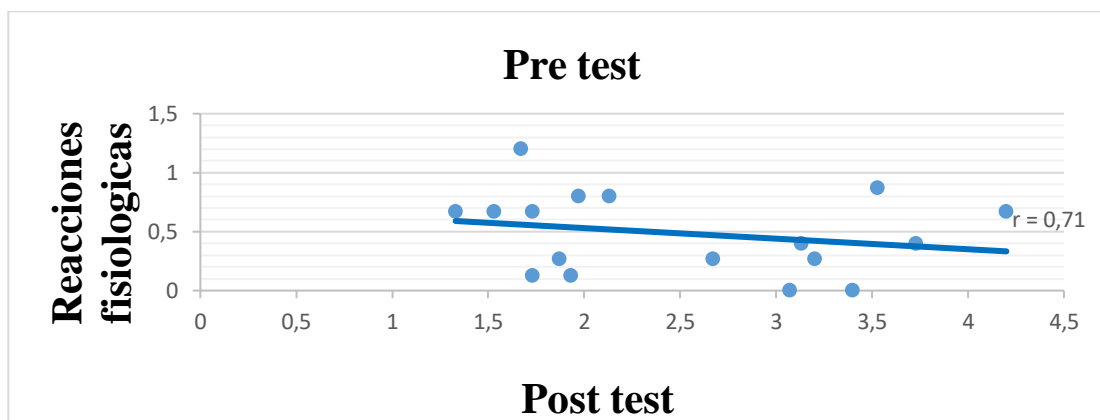


Figura 8: Niveles de las reacciones fisiológicas

Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Con relación a los talleres sobre uno de los factores de ansiedad ante los exámenes que es la reacción fisiológica alcanza un valor de $r:0,71$ que significa una correlación positiva alta, validando la efectividad de la técnica del teatro de las emociones, para prevenir, las reacciones fisiológicas por efecto de los exámenes, mediante la estrategia regulación emocional que admitió a los estudiantes tener un diálogo interno, introspección, meditación, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva ante la presencia de los exámenes.

Taller IV: Debo prevenir, las situaciones originarias de los exámenes.

Técnica utilizada: Autonomía emocional.

Tabla 13: Cuadro comparativo del factor situación.

Número de estudiantes	Pretest	Postest	Valor de N=	17
	%	%	Numerador	488,0445
1	2,14	0,64	Denominador	858,3989362
2	2,64	0,5	r	0,57
3	1,86	0,92		
4	3	0,36		
5	2,36	0,86		
6	1,64	0,36		
7	3,14	0,14		
8	3,14	0,43		
9	2	0,21		
10	3,21	0,64		
11	1,86	0,86		
12	2,42	0,64		
13	4,07	0,21		
14	4,42	4		
15	3	2,5		
16	2,29	0,36		
17	3	0,43		

Fuente: Resultados de la validación de la aplicación de la guía de educación emocional (talleres) para prevenir la ansiedad ante los exámenes través del coeficiente correlacional lineal de Karl Pearson(r) a los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, de la unidad educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

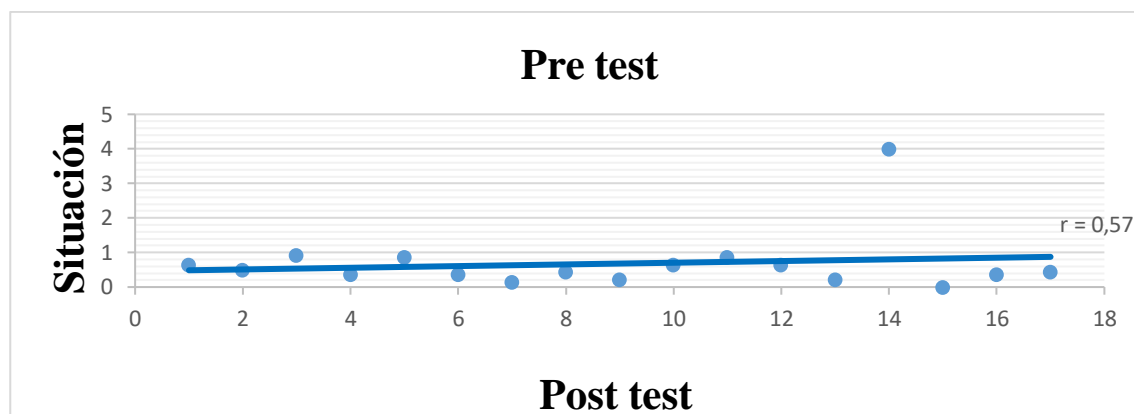


Figura 9: Niveles de situación
Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Con relación a los talleres sobre uno de los factores de ansiedad ante los exámenes que es la reacción fisiológica alcanza un valor de $r: 0,57$ que significa una correlación positiva alta, validando la efectividad de la técnica debo prevenir, las situaciones originarias de los exámenes., mediante la estrategia autonomía emocional que permitió a los estudiantes tener una autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad ya que la autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación ayudando a prevenir la ansiedad y a la ves mejorar la calidad académica.

Taller V: Mi álbum de emociones y decisiones, para prevenir la evitación ante los exámenes.
 Técnica utilizada: Las competencias para la vida y el bienestar.

Tabla 14: Cuadro comparativo del factor evitación.

Número de estudiantes	Pretest	Postest	Valor de N=	17
	%	%	Numerador	-19,9237
			Denominador	0
			r	0,71
1	2,43	0,14		
2	2,29	0,14		
3	1,29	0,43		
4	1,71	0,57		
5	2,43	0		
6	0,71	0,57		
7	2,29	1		
8	3,71	0		
9	1,57	0		
10	3,14	0,14		

11	2,86	0,29
12	2,71	0
13	3,29	0,29
14	1,29	0
15	2	0,14
16	3,29	0
17	2,71	0,29

Fuente: Resultados de la validación de la aplicación de la guía de educación emocional (talleres) para prevenir la ansiedad ante los exámenes través del coeficiente correlacional lineal de Karl Pearson(r) a los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, de la unidad educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

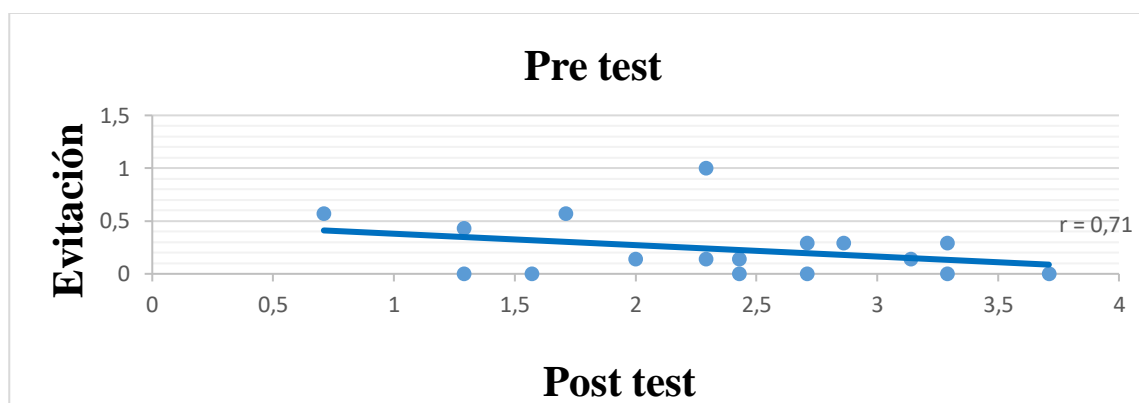


Figura 10: Resultados de la validación de la aplicación de la guía de educación emocional (talleres) para prevenir la ansiedad ante los exámenes través del coeficiente correlacional lineal de Karl Pearson(r) a los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, de la unidad educativa Manuel Cabrera Lozano, periodo 2019-2020.

Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Con relación a los talleres sobre uno de los factores de ansiedad ante los exámenes que es la reacción fisiológica alcanza un valor de $r:0,71$ que significa una correlación positiva alta, validando la efectividad de la técnica mi álbum de emociones y decisiones, para prevenir la evitación ante los exámenes., mediante la estrategia las competencias para la vida y el bienestar ayudando a los estudiantes a mejorar sus habilidades, actitudes y valores para que así ellos promuevan la construcción del bienestar personal, social y académica ya que el bienestar emocional permite al estudiantado generar experiencias de emociones positivas de sí mismo en el momento de estar frente a un examen.

5. Resultados de la aplicación de la ficha de evaluación de los talleres enfatizando la Guía de Educación Emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes.

Estrategias	Talleres	1. Crees que la guía de educación emocional en la que participaste te ayudo a prevenir la ansiedad ante los exámenes.								2. Crees que los talleres dados le ayudo a prevenir las manifestaciones que presenta la ansiedad ante los exámenes								3.Los materiales utilizados te permitieron tener aprendizajes importantes y expresar pensamientos y sentimientos ante la presencia de los exámenes							
		Si		En parte		No		total		Si		En parte		No		total		Si		En parte		No		total	
		F	%	f	%	f	%	F	%	f	%	F	%	f	%	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Conciencia Emocional	'' Enfrentemos las preocupaciones sobre los exámenes ''	17	100	0	0	0	0	17	100	17	100	0	0	0	0	17	100	17	100	0	0	0	0	17	100
Regulación Emocional	''El teatro de las emociones para prevenir las reacciones fisiológicas por efecto de los exámenes ''	17	100	0	0	0	0	17	100	17	100	0	0	0	0	17	100	17	100	0	0	0	0	17	100
Autonomía Emocional	''Debo prevenir las situaciones originarias de los exámenes''	17	100	0	0	0	0	17	100	17	100	0	0	0	0	17	100	15	88,24	2	11,76	0	0	17	100
Competencias para la vida y el bienestar	''Mi álbum de emociones y decisiones para prevenir la evitación ante los exámenes ''	15	88,24	0	0	2	11,76	17	100	17	100	0	0	3	13	17	100	17	100	0	0	3	13	17	100
Habilidades Sociales	'' Estofado de cualidades para mejorar en autoestima en el proceso de los exámenes''	17	100	0	0	0	0	17	100	15	88,24	1	5,88	1	5,88	17	100	17	100	0	0	0	0	17	100
Total		100								100								100							

Fuente: Ficha de evaluación de los talleres basados en las estrategias emocionales aplicada a los estudiantes del sexto año de educación básica paralelo A, del colegio unidad educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020

Autora: María Dolores Castro Vásquez

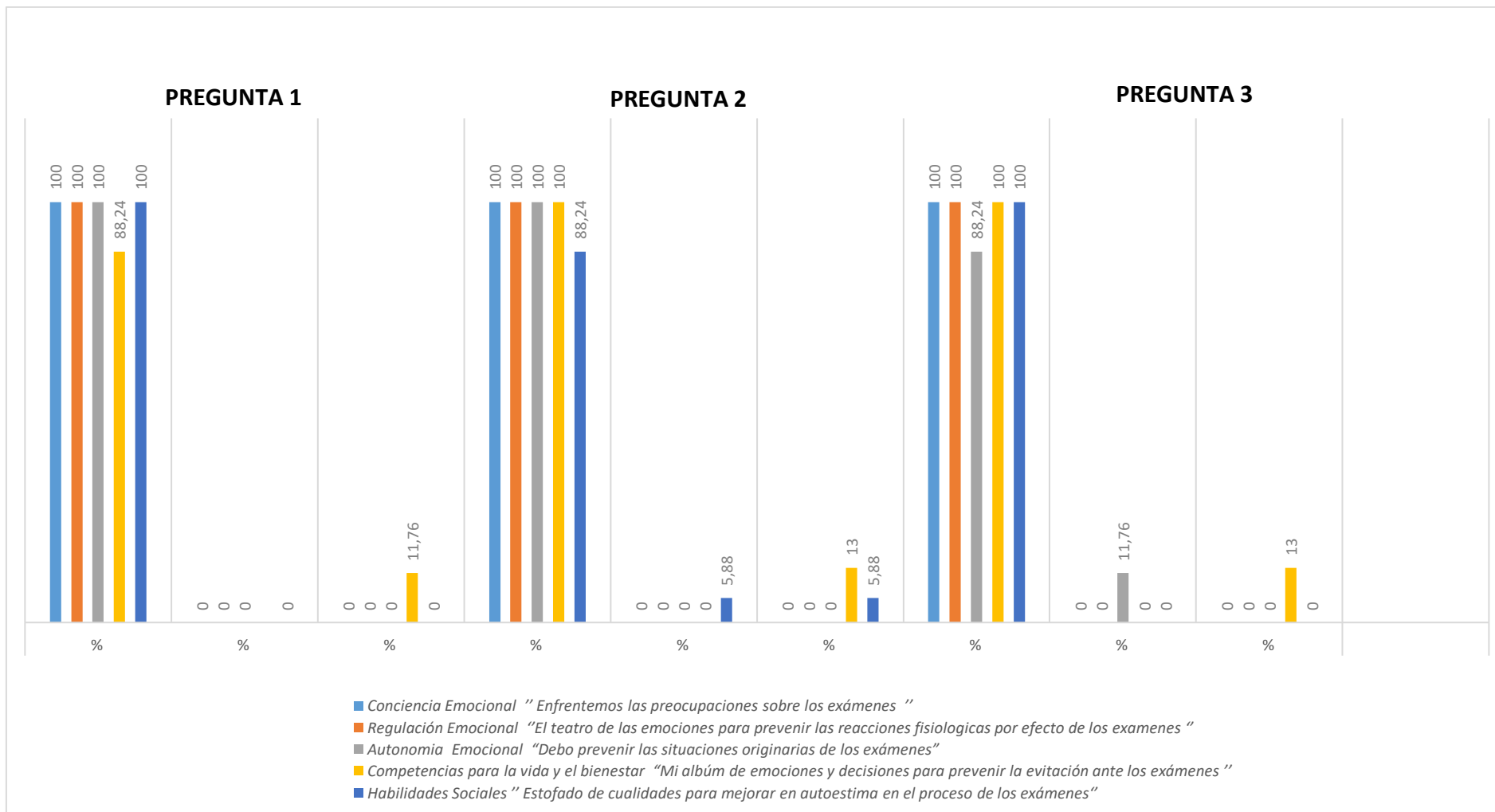


Figura 11: Validación de los talleres realizados a los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, de la unidad educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020
Autora: María Dolores Castro Vásquez

Análisis e interpretación.

Respecto a la evaluación de los 5 talleres basado en las estrategias emocionales como prevención de la ansiedad ante los exámenes, llevados a cabo con los 17 estudiantes se obtuvo los siguientes resultados en lo que corresponde a la primera pregunta: Crees que la guía de educación emocional en la que participaste te ayudo a prevenir la ansiedad ante los exámenes. La totalidad de estudiantes manifiestan que si les ayudo a prevenir la ansiedad ante los exámenes en un 100%, las estrategias basadas conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales, competencias para la vida y bienestar permitiéndoles tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales y a la vez actitudes necesarias para enfrentarse en su ámbito académico, en el momento que estén dando un examen.

En la segunda pregunta: Crees que los talleres dados le ayudo a prevenir las manifestaciones que presenta la ansiedad ante los exámenes el 100% de estudiantes indican que sí, les ayudo a prevenir las manifestaciones cognitivas, motoras y fisiológicas ante la presencia de un examen especialmente luego de entrenarse en las competencias: conciencia emocional, regulación emocional , autonomía emocional, habilidades sociales, habilidades sociales, competencias para la vida y bienestar y así ellos tuvieron un mejor control en el momento que están dando un examen.

Por último en la tercera pregunta sobre: Los materiales utilizados te permitieron tener aprendizajes importantes y expresar pensamientos y sentimientos ante la presencia de los exámenes, para el 100 % de estudiantes afirman que las competencias conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional , habilidades sociales , competencias para la vida y bienestar, les ayudó a cambiar su manera de pensar y actuar, es decir cambiar las actitudes positivas o mayor intensión para disminuir la ansiedad ante los exámenes. Cabe indicar que en las tres preguntas, solo en la competencia para la vida y el bienestar para el 88,24% de los estudiantes indican que en la guía de educación emocional si les ayudo a prevenir la ansiedad ante los exámenes, y un 11,76% afirma que en parte les ayudo a prevenir la ansiedad ante los exámenes.

De los resultados obtenidos luego de la aplicación de la guía de educación emocional se considera como positiva la implementación de la misma para la prevención de la ansiedad ante los exámenes; los porcentajes demuestran el alcance significativo que las actividades han dado en cada uno de los talleres teniendo gran potencialidad en el marco de trabajo frente a esta problemática investigada, permitiendo a los estudiantes, fortalecer el poder de

decisión y confianza en sí mismo dentro de su vida académica y personal reflexionando acerca de sus actitudes hacia la ansiedad ante los exámenes , y a desarrollar competencias que le ayuden a tomar sus propias decisiones en forma responsable y asertiva, valorando su bienestar y un estilo de vida saludable.

g. DISCUSIÓN

Estudios anteriores han manifestado que los estudiantes han calificado a los exámenes como desagradables y estresantes porque ejerce un efecto negativo sobre su rendimiento. Hay que recalcar que la adolescencia compone un momento crucial tanto en el desarrollo personal como escolar de hecho debe basarse en aprendizajes tanto cognitivo como afectiva ya que en las diferentes etapas del desarrollo los aspectos emocionales juegan un papel esencial en la vida.

Por ello (Risler, 2020, pág. 1) menciona a la ansiedad ante los exámenes como una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza.

Así mismo Valero citado por (Furlan L. , 2006) considera que la ansiedad que manifiestan los estudiantes son aspectos de respuesta de la personalidad o también conocido como rasgos de ansiedad dando lugar a un constructor de características comportamentales del problema presentándose de distintas respuestas (motoras, fisiológicas y cognitivas) y situaciones (habladas, por escrito, tribunales) que son características de los problemas de ansiedad ante los exámenes.

Frente a esta realidad social nace el interés sobre este tema, y como futura Psicóloga educativa y orientadora, es responsabilidad profesional enfrentar este problema psicosocial que actualmente está afectando a la población estudiantil. Por esta razón la meta principal que se trazó en el presente trabajo de titulación fue prevenir esta problemática a través de una guía de educación emocional basada en las estrategias emocionales dirigido a los estudiantes de sexto año de educación básica A de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano.

Cabe destacar que en Ecuador, en la ciudad de Cuenca las investigadoras Karla Muñoz y Zoila Sacoto realizaron un trabajo de tesis en el colegio vespertino “San José La Salle”, aplicando a una población de 117 estudiantes de octavo hasta tercer de bachillerato utilizando el CAEX, en donde arrojó los siguientes resultados: el 47% de los estudiantes tiene ansiedad baja, seguida de un 31% de ansiedad muy baja, un 18% de ansiedad media, el 4% de ansiedad alta y en este caso no se presentó una ansiedad superior.

Después de haber realizado el análisis del trabajo de campo, aplicando el Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes a la población de estudio, para verificar el primer objetivo específico: evaluar la ansiedad en los estudiantes de sexto año de educación

básica paralelo A, mediante el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX) diseñada por Valero, en la evaluación inicial (pre-test) el 12 % mostro un nivel alto, el 29 % indicó un nivel medio y el 59% revelo un nivel bajo (preocupación); el 6 % mostró un nivel alto, el 35 % indicó un nivel medio y el 59% presento un nivel bajo (reacciones fisiológicas); 12 % mostró un alto nivel, el 36 % indicó un nivel medio y el 53% presento un nivel bajo (situaciones); el 24 % indicó un nivel medio y el 76% presento un nivel bajo (evitación).

Con estas apreciaciones y en concordancia con el estudio mencionado, se puede indicar que existe relación en los estudiantes manifestando niveles altos ,medios y mayoritarios niveles bajos en las áreas de ansiedad ante los exámenes; por esta razón hay que recalcar que en cierta parte afecta la ansiedad pero en sí, esta no es una problemática que impacta el bajo el rendimiento académico del estudiante, con ello se puede decir que las autoridades del centro educativo deben realizar investigaciones acerca de otros factores que afectan a los estudiantes ya sea conflicto familiar ,mala metodología, falta de empatía entre docente – alumno.

A pesar de que existan niveles altos y medios en porcentajes bajos se procedió a diseñar los talleres de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes, ya que esta guía tiene como objetivo favorecer el desarrollo integral del niño o niña; para dar rigor a lo dicho (Bisquerra, 2000) menciona a la educación emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Luego de la aplicación de la guía de educación emocional , a través de la modalidad de talleres y planificados de acuerdo al bloque de las cinco estrategias emocionales, resalta en la figura dos en relación a los resultados de la evaluación final (pos- test) , los hallazgos significativos, al lograr prevenir el porcentaje de ansiedad ante los exámenes en donde el primer factor que es de preocupación se redujo que el 6% mostro un nivel medio y el 94% presento un nivel bajo, en el segundo factor que es de reacciones fisiológicas se observa lo siguiente que el 100% presento un nivel bajo, así mismo en el tercer factor que es situaciones se observa que 6% mostro un nivel alto, y el 94% presento un nivel bajo y para finalizar el último factor que es evitación el 100% un nivel bajo.

De este modo si se comparan estos resultados se puede identificar que los talleres brindados han incidido positivamente en los estudiantes reduciendo los niveles de ansiedad ante los exámenes en las áreas de preocupación, reacciones fisiológicas, situación y evitación, lo que hace que la presente investigación tenga mayor énfasis en la validez.


Finalmente se puede evidenciar que de estas cifras se concluye haber logrado una efectividad en la aplicación de la propuesta, por lo cual puede ser tomada como referente para futuras investigaciones que su interés sea indagar temas similares ya que en si la ansiedad no afecta a mayores niveles pero en cierta porción afecta el estado emocional y rendimiento académico del estudiante, al mismo tiempo la guía de educación emocional puede ser precisa para los docentes ya que con ella pueden generar un mejor rapport, confianza y comunicación con los estudiantes.

h. CONCLUSIONES

- En la población investigada los estudiantes presentan grados de ansiedad ante los exámenes.
- Para el diseño de la guía de educación emocional se tomó en consideración las estrategias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y competencia para la vida y el bienestar) de la educación emocional como alternativa para prevenir la ansiedad ante los exámenes, planificada metodológicamente, mediante la modalidad de talleres, su aplicación permitió dotar de recursos y herramientas cognitivas, procedimentales y actitudinales que ayudaron a los estudiantes a prevenir la ansiedad ante los exámenes.
- Con la ejecución de la propuesta elaborada se logra prevenir de forma positiva la ansiedad ante los exámenes, es decir de niveles de ansiedad altos y medios se logró reducir a un nivel bajo en los estudiantes.
- La validez de la guía de educación emocional se verifica de acuerdo a los resultados entre el pre y pos-test, así como también mediante la evaluación de los talleres basada en las cinco estrategias emocionales, alcanzó una correlación positiva media y considerable (coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson) en cada factor que se presenta la ansiedad ante los exámenes, validando la efectividad de la guía de educación emocional. Por lo tanto, se considera como positiva para la prevención de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

i. RECOMENDACIONES

- A las autoridades, docentes y DECE de la institución educativa, realizar diagnósticos permanentes acerca de que otros factores están influyendo en el bajo rendimiento de los estudiantes así mismo considerar alternativas psicopedagógicas en la toma de exámenes que contribuya a obtener resultados significativos en su rendimiento académico; ya que queda comprobado que la ansiedad no provoca impacto alto en los estudiantes de forma permanente y continua.
- Al rector de la institución y a los estudiantes practicantes que continúe diseñando la guía de educación emocional basada en las estrategias emocionales, mismas que permiten procesos de educación preventiva sobre la ansiedad ante los exámenes y otros factores que intervienen el desenvolvimiento del estudiantado en su vida escolar, y de ser posible incluir a padres de familia y maestros con el propósito de lograr un bienestar estudiantil.
- Unir el trabajo de las autoridades administrativas, docentes, DECE y estudiantes practicantes; para realizar la ejecución de la guía de educación emocional frente a la ansiedad ante los exámenes que pueden presentar los estudiantes, y así evitar estas dificultades, mismas que pueden afectar tanto su salud física, emocional, psicológica para desarrollarse en el contexto académico y personal.
- Que los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa continúen con estudios investigativos y propuestas alternativas de solución a problemáticas psicosociales, mediante cartas de compromiso de trabajo conjunto con los (DECE) de los centros educativos y padres de familia, en el diseño, ejecución y evaluación de talleres que contribuyan a prevenir la ansiedad ante los exámenes en los escolarizados y a precautelar el cuidado, el desarrollo de los mismos y de los demás.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL
ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y
ORIENTACIÓN**

***PONTE PILAS, ¡NO LE TEMAS A LOS
EXAMENES!***

¡CULTIVA TUS EMOCIONES!

AUTORA:

MARIA DOLORES CASTRO VÁSQUEZ

LOJA-ECUADOR.

2018-2019.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

PONTE PILAS, ¡NO LE TEMAS A LOS EXÁMENES!

¡CULTIVA TUS EMOCIONES!

Presentación.

La presente guía tiene como importancia prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, debido a que en la actualidad existe un gran número de casos en estudiantes de primaria, secundaria y universitarios manifestando esta dicha dificultad, cabe mencionar en términos generales que la ansiedad ante los exámenes se manifiesta como un miedo intenso y persistente que se experimenta frente o ante la anticipación, de situaciones de evaluación dentro del ámbito educativo.

Esta guía ha sido creada con el fin de prevenir la problemática analizada al inicio de la investigación, además con ello se dará cumplimiento a los objetivos específicos planteados, permitiendo así lograr principalmente informar a los estudiantes sobre las consecuencias aversivas que tiene la ansiedad ante los exámenes.

En el presente trabajo investigativo se plantea una propuesta de intervención denominada PONTE PILAS, ¡NO LE TEMAS A LOS EXÁMENES! ¡CULTIVA TUS EMOCIONES! Basada en talleres de educación emocional. La propuesta de intervención se utilizará con la finalidad de beneficiar a los estudiantes del Sexto año de Educación General Básica paralelo A de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, a prevenir la ansiedad ante los exámenes ya que es uno de los problemas que afecta en su desarrollo, no solo por el aumento de los casos, sino también por sus consecuencias ocasionando en ellos pérdidas afectivas, dificultades personales y familiares, preocupaciones educativas, baja calidad de vida, baja autoestima, desconfianza, desmoralización, estados tensionales, etc.

La finalidad de la guía de educación emocional es brindar una herramienta de apoyo que le permita al estudiante incrementar su autoconocimiento emocional, regular sus emociones, asimilar sus emociones, establecer emociones, reconocer sus emociones y la construcción de aprendizajes significativos y funcionales. Moldeando en ellos habilidades y comportamientos, destrezas y actitudes, para que así puedan minimizar los sentimientos de inferioridad, timidez, dificultad escolar, ansiedad ante las pruebas y asimismo generar espacios de reflexión y análisis que le permita la toma de decisiones positivas. Está conformada por objetivos, destinatarios, y un conjunto de talleres sobre la

temática, que han sido organizados de manera eficiente y apropiada, acompañados cada uno de ellos de una serie de actividades a desarrollar.

Los resultados de la guía propuesta serán estudiados e interpretados con la ayuda bibliográfica y contrastados con los datos obtenidos del pre y post-test; de tal manera que se obtengan información y criterios debidamente fundamentados para validar la efectividad de las técnicas conductuales aplicadas que facilitan el aprendizaje de conductas positivas.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Facilitar una guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de Sexto año de Educación General Básica paralelo A de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, para favorecer el desarrollo adecuado de la personalidad y del conocimiento social para conseguir el máximo bienestar social disminuyendo la aparición de problemas o disfunciones en su desarrollo que podrían desembocar en conductas desadaptadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Crear un clima de sintonía afectiva entre los miembros de la clase.
- Fortalecer la conciencia emocional, para enfrentar las preocupaciones sociales sobre los exámenes que se presenta en los estudiantes.
- Dramatizar el teatro de las emociones, aspecto de la regulación emocional, para prevenir las reacciones fisiológicas que provocan los exámenes.
- Desarrollar la autonomía emocional, para reducir las situaciones que se expresan cada vez que se enfrentan los estudiantes a un examen.
- Crear el álbum de emociones y decisiones, aspecto de las competencias para la vida y el bienestar, para prevenir la ansiedad ante exámenes.
- Construir el estofado de cualidades, aspecto de las habilidades sociales, para estimular la autoestima de los estudiantes ante la presencia de los exámenes.
- Evaluar la actitud que presentan los estudiantes ante la ansiedad ante los exámenes luego de haber aplicado la guía de educación emocional.

Institución Educativa: Unidad Educativa “Dr. Manuel Cabrera Lozano”.

Participantes: 17 estudiantes del Sexto año, paralelo A de Educación General Básica.

Responsable: María Dolores Castro Vásquez.

Duración de cada taller: Todos los talleres tienen una duración de 80 a 120 minutos.

UBICACIÓN

La propuesta de intervención basada en Guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, se desarrollará en la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, sección vespertina.

FACTIBILIDAD

Para la realización de la propuesta de intervención, se parte de un sondeo realizado previamente entorno a la ansiedad ante los exámenes (pre-test), posteriormente se contará, con los recursos humanos, materiales y financieros necesarios para la ejecución de la propuesta.

Al mismo tiempo se contará con la guía de los docentes y directivos de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, que con su amplia experiencia y trayectoria docente nos guiarán de forma adecuada para llevar a cabo con éxito la realización de la investigación.

Así mismo para el diseño y ejecución de la propuesta se utilizará la tecnología como fuentes bibliográficas, material didáctico, para lograr mayores beneficios en su ejecución.

Se ejecutará mediante siete talleres con una duración de 60 a 120 minutos, serán dictados los días y en los horarios que las autoridades lo dispongan; se llevará a cabo en el salón de clase y estarán dirigidos a los estudiantes del Sexto año de educación general básica paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano.

DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA

La guía de educación emocional desde un enfoque preventivo se desarrollará mediante siete talleres aproximada de 80 a 120 minutos.

De tal manera que serán ejecutados en los días y horarios dictados por la institución; entre los meses de noviembre a enero 2020; los mismos que estarán dirigidos a los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, de la unidad educativa “Manuel Cabrera Lozano”

La guía de educación emocional será ejecutada y dirigida por la autora de la presente investigación, misma que se llevará a efecto en el salón de clases de los estudiantes de sexto año paralelo A de la institución mencionada anteriormente.

De acuerdo a las dos aportaciones anteriormente como punto final de la guía, la investigadora en el desarrollo de talleres que integran una educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes, comenzará dando a conocer el planteamiento del tema y su respectivo objetivo, las cuales a su vez están encaminadas a cambiar la forma de pensar y actuar de los estudiantes por la ansiedad ante los exámenes, además de generar en los mismos una participación activa, pasiva y reflexiva.

ACTIVIDADES

La guía de educación emocional se desarrollara mediante la modalidad de talleres. A continuación se describirá, el detalle de cada taller:

CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

ACTIVIDADES/TALLERES/ ESTRATEGIAS	RECURSOS MATERIALES	CRONOGRAMA																				
		MESES/SEMANAS												DÍAS								
		Noviembre				Diciembre				Enero				Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4									
Taller 1: Sensibilización Objetivo: Crear un clima de sintonía afectiva entre los miembros de la clase	- Tríplices - Copias de la escala de ansiedad (CAEX) - Lápices				x														x			
Taller 2: Enfrentemos las preocupaciones sociales sobre los exámenes Objetivo: Fortalecer la conciencia emocional, para enfrentar las preocupaciones sociales sobre los exámenes que se presenta en los estudiantes Estrategia: Conciencia emocional	- Ficha 1: La historia del asno. - Ficha 2: Piensa sobre la historia que has leído. - Ficha 3: ¿Quién soy yo? - Ficha de evaluación				x																x	
Taller 3: El teatro de las emociones, para prevenir, las reacciones fisiológicas por efecto de los exámenes. Objetivo: Dramatizar el teatro de las emociones, aspecto de la regulación emocional, para prevenir las reacciones fisiológicas que provocan los exámenes. Estrategia: Regulación emocional	- Lápices - Borrador - Tarjeta de emociones - Globos - Acuarelas - Pinceles - Pelucas - Pegamento - Periódico - Cartón - Cortinas - Ficha de evaluación					x													x			

DESARROLLO DE TALLERES

TALLER N° 1



SENSIBILIZACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

TALLER I: SENSIBILIZACIÓN

Objetivo: Crear un clima de sintonía afectiva entre los miembros de la clase

Datos informativos.

- **Institución:** Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
- **Responsable:** María Dolores Castro Vásquez.
- **Participantes:** 17 estudiantes de sexto año de educación básica paralelo “A”.
- **Fecha:** Martes 26 de Noviembre de 2019
- **Horario:** 16:50pm a 18:00pm
- **Recursos materiales:**
 - Hojas de cuestionario de evaluación
 - Trípticos
 - Lápices



Desarrollo de actividades.

Actividad I

- **Bienvenida y saludo.**

La expositora presentara el taller y el agradecimiento por la apertura y la colaboración para la realización de los talleres.

- **Objetivo:** Crear un clima de sintonía afectiva entre los miembros de la clase.
- **Tiempo:** 15min.

Dinámica de presentación: “La Noticia”.

- El facilitador les menciona a los estudiantes que hagan un circulo y empieza diciendo: “a diario recibimos noticias buenas o malas, algunas de ellos han sido motivo de gran alegría, por eso recordaremos con mayor nitidez, hoy vamos a recordar esas buenas noticias que hemos recibido durante nuestra edad”.
- Después los participantes deben anotar en la hoja las 3 noticias más felices de su vida y comentar sus noticias con sus demás compañeros y se realizara una pequeña reflexión.

Actividad II

- **Objetivo:** Socializar la guía de educación emocional para la prevención de la ansiedad ante los exámenes.
- **Tiempo:** 20min
- La responsable de los talleres de intervención hace la entrega de los trípticos y expone en qué consistirán los talleres, el tiempo duración y establecer las normas de cómo se llevara a cabo la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes.
- Después se les entregara a cada uno de los estudiantes un carnet de identidad y se les manifestara que en cada taller tendrán que traerlo para poderlos identificarlos.

Actividad III

- **Objetivo:** Aplicar el pre-test para determinar los nivel de ansiedad ante los exámenes presentan los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo “A”.
- **Tiempo:** 40 min

- Se hace entrega del cuestionario CAEX y se procederá a dar las respectivas indicaciones para la contestación de la evaluación.
- Al culminar el taller I, se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller

DESARROLLO DE TALLERES



Taller 5: Mi álbum de emociones y decisiones, para prevenir la evitación ante los exámenes

Objetivo: Crear el álbum de emociones y decisiones, aspecto de las competencias para la vida y el bienestar, para prevenir la ansiedad ante exámenes.

Actividad de realizar: Álbum de emociones

Taller 6: Estofado de cualidades, para mejorar el autoestima en el proceso de los exámenes

Objetivo: Construir el estofado de cualidades, aspecto de las habilidades sociales, para estimular la autoestima de los estudiantes ante la presencia de los exámenes.

Actividad de realizar: Carta de menú

DESARROLLO DE LOS TALLERES

Taller 7: Despedida

Objetivo: Evaluar la actitud que presentan los estudiantes ante la ansiedad ante los exámenes luego de haber aplicado la guía de educación emocional.

Actividad de realizar: Aplicación de cuestionario CAEX

Prevenir la ansiedad ante los exámenes te permitirá demostrar sus conocimientos.



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL
ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA
EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PONTE PILAS, ¡NO LE TEMAS A LOS
EXÁMENES!

¡CULTIVA TUS EMOCIONES!





NO LE
TEMAS A
LOS
EXAMENES

PRESENTACIÓN

ESTRUCTURA DE LOS TALLERES

GUIA DE EDUCACION EMOCIONAL



Taller 1: Sensibilización

Objetivo: Crear un clima de sintonía afectiva entre los miembros de la clase

Actividad de realizar: Aplicación del cuestionario CAEX

Taller 2: Enfrentemos las preocupaciones sociales sobre los exámenes

Objetivo: Fortalecer la conciencia emocional, para enfrentar las preocupaciones sociales sobre los exámenes que se presenta en los estudiantes.

Actividad de realizar: Cuento el asno y llenar las fichas del cuento relacionándolo

ESTRUCTURA DE LOS TALLERES



Taller 3: El teatro de las emociones, para prevenir, las reacciones fisiológicas por efecto de los exámenes.

Objetivo: Dramatizar el teatro de las emociones, aspecto de la regulación emocional, para prevenir las reacciones fisiológicas que provocan los exámenes.

Actividad de realizar: Elaborar una máscara y dramatizar

Taller 4: Debo prevenir, las situaciones originarias de los exámenes.

Objetivo: Desarrollar la autonomía emocional, para reducir las situaciones que se enfrentan cada vez que se enfrentan los estudiantes

TALLER N° 2



ENFRENTEMOS LAS PREOCUPACIONES SOCIALES SOBRE LOS EXÁMENES



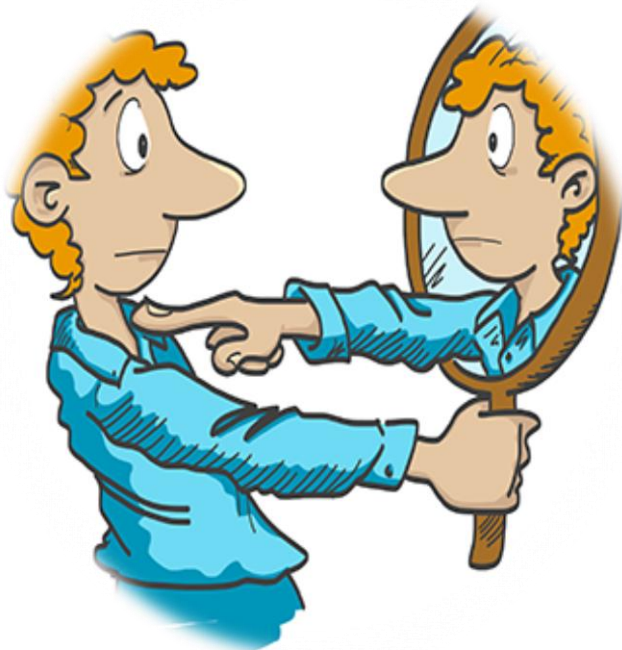
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**TALLER II: ENFRENTAMOS LAS PREOCUPACIONES SOCIALES SOBRE LOS
EXÁMENES**

Objetivo: Fortalecer la conciencia emocional, para enfrentar las preocupaciones sociales sobre los exámenes que se presenta en los estudiantes.

Datos informativos.

- **Institución:** Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
- **Responsable:** María Dolores Castro Vásquez.
- **Participantes:** 17 estudiantes de sexto año de educación básica paralelo “A”.
- **Fecha:** Jueves 28 de Noviembre de 2019
- **Horario:** 16:10pm a 18:00pm
- **Recursos materiales:**
 - Ficha 1: La historia del asno.
 - Ficha 2: Piensa sobre la historia que has leído.
 - Ficha 3: ¿Quién soy yo?



Desarrollo de actividades

Actividad I

- **Bienvenida y saludo**

Presentación del taller y agradecimiento por la asistencia por parte de la expositora.

- **Objetivo:** Animar el grupo mediante una dinámica “Cadena de nombres”
- **Tiempo:** 15min

Dinámica de presentación: “Cadena de nombres”

- Cada uno de los participantes dirá su nombre y sus características básicas antes de pasar al siguiente. Hecho esto, cada persona irá por turnos diciendo el nombre de cada uno de los miembros del grupo, se puede hacer cada vez más rápido o cambiar de dirección de vez en cuando para hacerlo diferente.
- Después se procederá a realizar una reflexión acerca de cómo porque se identifican con la característica.

Actividad II

- **Objetivo:** Recopilar información acerca de preocupaciones sociales y que es una emoción mediante una lluvia de ideas sobre esta temática.
- **Tiempo:** 10min

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.

- **¿Qué son preocupaciones sociales?**

La preocupación es ansiedad, miedo a lo desconocido y al futuro. Para evitar un posible sufrimiento futuro se prefiere sufrir ahora por situaciones improbables que se temen.

- **Causas de preocupaciones sociales.**

Las personas que sufren este tipo de ansiedad sienten un miedo irracional ante situaciones en las que puedan verse juzgados por los demás, por lo que las evitan.

Las personas que sufren de preocupación son conscientes de que sus sensaciones son irracionales pero, a pesar de ello, hacen lo posible por evitar enfrentarse a la situación temida como consecuencia de una ansiedad anticipatoria

- **Síntomas de las preocupaciones sociales.**

Las personas que padecen esta patología muestran una ansiedad y timidez extremas ante situaciones sociales diarias. Experimentan miedo, persistente y crónico por hacer algo que las pueda avergonzar, lo que hace que mantengan esa ansiedad durante días o semanas ante la inminente situación.

- **Que es emoción**

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.

Tipo de emociones:

Ira Asco Miedo Alegría Tristeza Culpa Vergüenza Orgullo Celos

Actividad III

El taller permitirá a los estudiantes reconocer sus propias cualidades para conseguir tener confianza en nosotros mismos y ser capaces de enfrentarnos a los problemas y situaciones difíciles.

- **Objetivo:** Fortalecer la conciencia emocional, para enfrentar las preocupaciones sociales sobre los exámenes que se presenta en los estudiantes.
- **Tiempo:** 25 min
- A continuación se procederá a la realización del taller de la guía de educación emocional, para ella se les entregará a cada alumno una fotocopia de la ficha 1 y se les pedirá que la lean en silencio y con atención.
- Después deben contestar a las preguntas sobre la lectura, que están en la ficha 2
- Una vez contestadas, se inicia una puesta en común, en gran grupo, para valorar las respuestas obtenidas. El facilitador debe guiar para que se den cuenta de que el asno

se siente mal consigo mismo porque se compara con otros y desea ser lo que no es y tener lo que no tiene.

- Los niños se centrarán en sus propias experiencias. De este modo entenderán mejor la situación del asno haciéndola extensiva a situaciones y vivencias personales.
- Para finalizar se procederá a entregar la ficha 3 en la que tendrán que escribir su propia historia en verso, imitando el texto de la historia de un asno.
- Se leerán los trabajos y harán una exposición en clase.

Cierre.

Se evaluará la efectividad del taller para prevenir las preocupaciones sociales conociendo sus propias emociones y se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.

Referencia Bibliográfica:

- <https://kidshealth.org/es/teens/social-phobia-esp.htm>,
- <https://definicion.de/preocupacion/>
- <https://psicologosenmadrid.eu/tipos-de-emociones/>

Anexo 1: Cuento “EL ASNO”

Había una vez un
asno que no sabía que
era un asno.

-Quizá – se
dijo un día- soy
un cantante de
valía. Lo que no
soy, seguro,

No llevo bolsa, es un canguro.

Ni soy oveja, pues
balar nunca he
podido ni intentar.

No soy un gorrión
porque no vuelo de rama
en rama bajo el cielo.

No soy un juez, porque
usaría tratamiento de
Usía...

¿Qué soy? ¿Ministro? ¿General?

¿O un personaje
principal? Espejo
amigo, ¿qué me dices?

¿Qué soy un burro? ¡No! ¡Narices!

¿Un burro yo?
¡Las pagarás! Y
dicho y hecho, lo
partió en mil
pedazos y se vio

Mil veces burro y,
sin pensar,

Rompió de pronto a rebuznar

Anexo 2: Piensa sobre la historia que has leído.

1. ¿Qué imaginaba ser el burro?

2. ¿Por qué crees que se enfadó cuando descubrió lo que era?

3. Comenta esta estrofa:

¿Un burro yo?
¡Las pagarás! Y
dicho y hecho, lo
partió en mil
pedazos y se vio
Mil veces burro, y sin pensar
Rompió de pronto a rebuznar

Anexo 3: ¿Quién soy yo?

Había una vez
un/a niño/a Que
no sabía lo que
era

-Quizá -se dijo un día-soy

.....

No soy.....

No soy.....

No soy.....

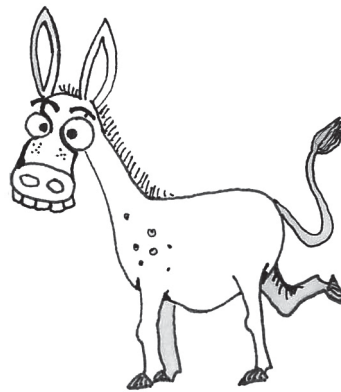
Lo que no soy, es seguro

.....

¿Qué soy? ¿.....? ¿.....?

Espejo amigo, ¿qué me dices?

Y cuando se miró, descubrió.....



Y se sintió feliz



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL CABRERA LOZANO”**

**TEMA TESIS: GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA
ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**

FICHA DE EVALUACIÓN DEL TALLER LA CONCIENCIA EMOCIONAL

La presente ficha tiene la finalidad de que usted como estudiante, exponga su criterio evaluativo en relación con el taller recibido sobre la conciencia emocional, basado en el taller: expresión de emociones. La información que brinde es con el fin de fortalecer la técnica de expresión de emociones. Las repuestas son analizadas de manera confidencial.

Fecha:

1. Crees que la lectura de la historia de un “Un asno”, en la que participaste te ayuda para prevenir la ansiedad ante los exámenes.

Si..... En parte..... No.....

2. Crees tú que el taller dado te ayudo a reducir las preocupaciones negativas que provocan la ansiedad ante los exámenes.

Si..... En parte..... No

3. Cree usted que los materiales utilizados te permitieron expresar pensamientos y sentimientos ante las preocupaciones en relación a los exámenes.

Si..... En parte..... No

4. Como resultado del taller, obtuvo aprendizajes importantes para prevenir la preocupación ante los exámenes.

Si..... En parte..... No

¡Gracias por su colaboración!

TALLER N° 3



**EL TEATRO DE LAS
EMOCIONES, PARA PREVENIR,
LAS REACCIONES
FISIOLÓGICAS POR EFECTO
DE LOS EXÁMENES**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**TALLER III: EL TEATRO DE LAS EMOCIONES, PARA PREVENIR, LAS
REACCIONES FISIOLÓGICAS POR EFECTO DE LOS EXÁMENES.**

Objetivo: Dramatizar el teatro de las emociones, aspecto de la regulación emocional, para prevenir las reacciones fisiológicas que provocan los exámenes.

Datos informativos.

- **Institución:** Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
- **Responsable:** María Dolores Castro Vásquez.
- **Participantes:** 17 estudiantes de sexto año de educación básica paralelo “A”.
- **Fecha:** Martes 03 de Diciembre de 2019.
- **Horario:** 16:50pm a 18:00pm
- **Recursos materiales:**
 - Tarjeta de Emociones
 - Pinceles
 - Periódico
 - Globos
 - Pelucas
 - Cartón
 - Acuarelas
 - Pegamento
 - Cortinas



Desarrollo de actividades

Actividad I

- **Bienvenida y saludo**

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.

- **Objetivo:** Crear un ambiente agradable, ameno y tranquilo para trabajar.
- **Tiempo:** 15min

Dinámica de presentación: “Me llamo y me gusta”

- Con el grupo en círculo, la primera persona se presenta diciendo: «Me llamo y me gusta». Se deberá indicar una acción que nos guste hacer (saltar, reír, dormir,...) a la vez que se simula con gestos. Después el compañero de la derecha, repetirá el nombre y la acción de la primera persona «él/ella se llama... y le gusta...».
- Después se presentará del mismo modo. Se continuará repitiendo los nombres desde la primera persona haciendo una reflexión acerca de la dinámica.

Actividad II

- **Objetivo:** Explicar que son las reacciones fisiológicas y regulación emocional.
- **Tiempo:** 10 min

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.

- **Que son las reacciones fisiológicas**

Se perciben dificultad para respirar, ritmo cardiaco acelerado, sudoración o manos frías, sequedad de la boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos, sensación detener un nudo en la garganta.

- **Regulación de emociones**

La regulación emocional se dirige por una parte a moderar las expresiones que se presentan desproporcionadas o inadecuadas y por otra, se encuentra orientada hacia la motivación y visión de otras emociones menos habituales, y que conducen al bienestar. En la mayoría de las ocasiones, el ejercicio físico, el arte o el cultivo de aficiones crean emociones que regulan y canalizan las potencialidades de las personas.

Actividad III

Una buena forma de expresar los sentimientos, emociones como, náuseas, ansiedad, etc., es expresándola a través de la elaboración de la máscara. El momento indicado para realizar esta actividad será en cómo se siente en ese momento y a la vez se les diría que hagan grupos de 4 personas y elaboren un cuento de acuerdo a la emoción que elaboraron la máscara y así puedan escenificarla, expresando todo lo que sienten dentro de ellos.

- **Objetivo:** Dramatizar el teatro de las emociones, aspecto de la regulación emocional, para prevenir las reacciones fisiológicas que provocan los exámenes.
- **Tiempo:** 120 min.

Aplicación de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad: “Elaboración de la máscara y escenificación de un cuento de las emociones”.

- Se dará la debida explicación del tema, mediante material didáctico.
- A continuación se procederá a la realización del taller de la guía de educación emocional, para ella se formara grupos de dos personas y les entregará a cada uno de los estudiantes globos, acuarelas, pinceles, periódico, goma.
- Luego de esto se les dará las indicaciones, que ellos con el material dado tendrán que realizar la máscara con la que ellos se identifiquen emocionalmente ya sea alegre, triste.
- Después se realizara grupos de 4 personas para que puedan representar un cuento acerca de las emociones en un examen y se les pedirá a los adolescentes que ha cada obra que han realizado se les coloque un nombre, creativo.
- Para finalizar en ella se da a conocer lo realizado se produce con el trabajo artístico una instancia de conversación donde se dialoga en base a la obra realizada, la que permite dar salida a diversas emociones.
- Culminada las actividades el educador reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre las actividades ejecutadas.

Cierre.

- Se evaluara la efectividad del taller para prevenir las preocupaciones sociales conociendo sus propias emociones y se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.

Referencias bibliográficas

- <file:///C:/Users/USER/Downloads/05-Educaci%C3%B3n-emocional-DB-portada-indice.pdf>
- <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2514/Ferrari.pdf?sequence=1&isAllowed>

CUENTO “MIEDO A LOS EXÁMENES”

Personajes:

Emoción preocupada

Emoción enojada

Emoción malvado

Emoción distraído

Narrador

Narrador: A la emoción (preocupada) no le gustaba cuando llegaba el tiempo de estudiar, y mucho menos hacer exámenes, le provocaba mareo, dolor de cabeza y nervios. Por eso había diseñado un perfecto sistema para copiar a sus compañeros.

Pronto estos se dieron cuenta del abuso.

La emoción (**malvado**) tramó un plan que explicó así a los demás.

Emoción malvado: Escriban las respuestas mal, lo más ridículas posible, y dejen que la emoción (preocupado) las copie, sin que se note mucho. Luego, borran las respuestas falsas y escríbanlas bien.

Narrador: Y así lo hicieron. Cuando la emoción (preocupada) se dio cuenta del engaño decidió cambiar de estrategia, llevando un montón de apuntes escondidos discretamente que consultaba a la hora de responder las preguntas de los exámenes. Pero este plan daba muchísimo trabajo, casi tanto como estudiar. La emoción (preocupada) tenía que buscar una solución mejor.

Narrador: Una tarde, mientras pensaba en cómo esconder los apuntes para el examen de matemáticas que tenía en unos días, la emoción (preocupada) tuvo una idea: ¡robar el examen! Así solo tendría que esconder las respuestas a las preguntas, y no todo el temario del examen, junto con los problemas.

- La emoción (**preocupada**): ¡No tendré ni que esforzarme por hacer las cuentas! - exclamó.

Narrador: Al día siguiente la emoción (**preocupada**) se coló en el despacho del profesor de matemático, la emoción (**distraída**), y robó una copia del examen.

Narrador: La emoción (**preocupada**) dedicó esa tarde la dedicó entera a resolver los problemas, hacer las cuentas y responder a las preguntas que planteaba el examen.

Narrador: Llegó el día del examen. La emoción (**preocupada**) estaba muy emocionado. Estaba seguro de que sacaría un diez. Y así fue.

Narrador: La emoción (**preocupada**) decidió seguir robando los exámenes del resto de asignaturas. Era increíble lo bien que le estaba yendo el nuevo sistema. Y nadie sospechaba nada.

Narrador: Pero un día, cuando la emoción (**preocupada**) fue al despacho de la emoción (**distraída**), el profesor de inglés, a robar el examen, el muchacho vio que solo había una copia.

- Emoción (**preocupada**): Seguro que tiene las demás ya preparadas. Y se la llevó.

Narrador: Llegó el día del examen. La **emoción (preocupada)** estaba tranquilo. Le había costado mucho, pero sus respuestas al examen eran perfectas.

Narrador: Cuando al día siguiente la **emoción (distraído)**, el profesor de inglés, entregó las notas, la emoción (preocupada) se llevó el susto de su vida. ¡Le había puesto un cero! Al finalizar la clase.

- El profesor de la **emoción (enojada)** dijo: Emoción (preocupada), ven conmigo al despacho del director. Vas a explicarnos qué ha pasado con tu examen. Unas respuesta perfectas para el examen que tenía preparado y que, curiosamente, desapareció de mi maletín el otro día.
- La emoción (**enojada**), se interesó por la historia de la emoción (preocupada). Si hubieras leído las preguntas las hubieras respondido perfectamente.

- El director la emoción (**enojada**) le dijo a la emoción (**preocupada**): Ahora todos los profesores entienden por qué siempre faltaba alguna copia de sus exámenes cuando los repartían. Te has delatado tú solito, chaval. Ahora tendrás que repetir todos los exámenes.

Narrador: Curiosamente, la emoción (**preocupada**) aprobó todos los exámenes con buena nota porque, sin darse cuenta, al tener que resolver él solo las respuestas de los exámenes, había aprendido mucho. Al final pasó de curso, aunque con un aprobado arrastrado, mucho menos de lo que podría haber sacado estudiando honestamente. Una lección que le quedó más que aprendida.

Moraleja del cuento: Hay que luchar por los sueños y no por malas amistades. Por no tener valores vamos a perder un hermoso sueño que se puede hacer realidad.

TALLER N° 4



**DEBO PREVENIR, LAS
SITUACIONES ORIGINARIAS DE
LOS EXÁMENES**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**TALLER IV: DEBO PREVENIR, LAS SITUACIONES ORIGINARIAS DE LOS
EXÁMENES.**

Objetivo: Desarrollar la autonomía emocional, para reducir las situaciones que se expresan cada vez que se enfrentan los estudiantes a un exámenes.

Datos informativos

- **Institución:** Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
- **Responsable:** María Dolores Castro Vásquez.
- **Participantes:** 17 estudiantes de sexto año de educación básica paralelo “A”.
- **Fecha:** Jueves 09 de Enero de 2020.
- **Horario:** 16:10pm a 17:30pm
- **Recursos materiales:**
 - Plastilina



Desarrollo de actividades.

Actividad I

- **Bienvenida y saludo**

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.

- **Objetivo:** Establecer un ambiente armónico en el aula
- **Tiempo:** 15 min

Dinámica de presentación: “Telaraña de lana”

- Se solicitará a los participantes que, estando de pie, formen una ronda. Al azar le pedirá a una persona que tome el ovillo de lana, se presente y que mencione en que situaciones miedo ante los exámenes (ya sea porque no estudio, porque estaba jugando, etc.) y al concluir, sin soltar la punta del ovillo, se lo debe arrojar (por el aire o por el piso) o acercárselo a otro integrante.
- Después se hace una pequeña reflexión de lo mencionado por ellos mismos.

Actividad II

- **Objetivo:** Analizar que entienden por situaciones y autonomía emocional
- **Tiempo:** 10 min

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.

- **Concepto de situaciones.**

Percepción del ambiente como incontrolable por su parte, nerviosismo excesivo, temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo, inseguridad al responder, temor a exámenes prácticos de matemática o pruebas de gimnasia.

- **¿Qué es autonomía emocional?**

La capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Actividad III

Una forma de expresar sus emociones negativas es expresándola a través de la elaboración de una obra de arte, pidiéndole al adolescente cerrar los ojos y que reflexione en lo que más le ha traído temores o miedos que lo represente en la arcilla, dándole forma, textura, volumen y posteriormente color y luego de haber finalizado la obra, platicar de cómo se sintieron o pensaron mientras realizaban su obra de arte.

- **Objetivo:** Desarrollar la autonomía emocional, para reducir las situaciones que se expresan cada vez que se enfrentan los estudiantes a un examen.
- **Tiempo:** 40min.

Aplicación de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad: “Elaboración de una obra de arte”

- Se realizará la debida explicación del tema, mediante material didáctico.
- Se procederá a la realización del taller de la guía de educación emocional, para ella se les entregará a los estudiantes plastilina.
- Se pedirá al adolescente cerrar los ojos y que reflexione en lo que más le ha traído temores o miedos.
- Se le pedirá al estudiante que lo represente en la plastilina, dándole forma, textura, volumen y posteriormente color.
- Luego de haber finalizado la obra, platicar de cómo se sintieron o pensaron mientras realizaban su obra de arte y que sintieron luego de haberlas finalizado.

Cierre.

Se evaluará la efectividad del taller para prevenir las preocupaciones sociales conociendo sus propias emociones y se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.

Referencia bibliográfica:

- <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2514/Ferrari.pdf?sequence=1&isAllowed>
- file:///C:/Users/USER/Downloads/05-Educaci%C3%B3n-emocional-DB-portada-indice.pdf

TALLER N° 5



MI ÁLBUM DE EMOCIONES Y DECISIONES, PARA PREVENIR LA EVITACIÓN EN LOS EXÁMENES



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TALLER V: MI ÁLBUM DE EMOCIONES Y DECISIONES, PARA PREVENIR LA EVITACIÓN ANTE LOS EXÁMENES

Objetivo: Crear el álbum de emociones y decisiones, aspecto de las competencias para la vida y el bienestar, para prevenir la ansiedad ante exámenes.

Datos informativos.

- **Institución:** Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
- **Responsable:** María Dolores Castro Vásquez.
- **Participantes:** 17 estudiantes de sexto año de educación básica paralelo “A”.
- **Fecha:** Martes 14 de Enero de 2020.
- **Horario:** 16:40pm a 18:00pm.
- **Recursos materiales:**
 - Tarjeta de Emociones
 - Pinceles
 - Periódico
 - Globos
 - Pelucas
 - Cartón
 - Acuarelas
 - Pegamento
 - Cortinas



Desarrollo de actividades.

Actividad I

Bienvenida y saludo

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.

- **Objetivo:** Promover la participación activa de todos los miembros del grupo.
- **Tiempo:** 15 min.

Dinámica de presentación: “Presentarse unos a otros”

- Se pone a todos los participantes en grupos de dos. Entre ellos se presentarán diciendo sus datos básicos y algún detalle identificativo o inesperado o algún gusto o sueño particular.
- Posteriormente se reunirá todo el grupo y cada miembro de cada pareja presentará al otro.
- Después se hace una pequeña reflexión de lo mencionado por ellos mismos.

Actividad II

- **Objetivo:** Exponer los significados de evitación y las competencias para la vida y el bienestar.
- **Tiempo:** 10 min.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.

- **Definición de evitación.**

Es la evitación de situaciones temidas o poner excusas para no rendir el examen; intranquilidad motora; quedarse paralizado, sentir alivio al cancelar el examen.

- **Que son las competencias para la vida y el bienestar**

Son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengán dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva.

Actividad III

En el álbum de las emociones los estudiantes plasmarán todo lo que siente en los diferentes momentos que vaya a dar un examen.

- **Objetivo:** Crear el álbum de emociones y decisiones, aspecto de las competencias para la vida y el bienestar, para prevenir la ansiedad ante exámenes.
- **Tiempo:** 40 min

Aplicación de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad: “Álbum de emociones y decisiones”

- Se realizará la debida explicación del tema, mediante material didáctico.
- Se procederá a la realización del taller de la guía de educación emocional, para ella se les entregará a cada alumno imágenes en revistas, periódicos o, fotografías propias o, incluso, creaciones de dibujos que reflejen emociones, cartulina, goma.
- Seguidamente se les irá explicando cómo tienen que ir haciendo el modelo del álbum.
- Una vez pegada la imagen de la emoción a un lado escribirán dos o tres frases que la describan y, finalmente, en la parte inferior de la hoja, una propuesta para gestionarla y exponerla ante todos sus compañeros.
- Culminada las actividades se reunirá al grupo y se hará reflexiones sobre la actividad ejecutada.

Cierre.

Se evaluará la efectividad del taller para prevenir las preocupaciones sociales conociendo sus propias emociones y se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.

Referencia bibliográfica:

- <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2514/Ferrari.pdf?sequence=1&isAllowed>
- <file:///C:/Users/USER/Downloads/05Educaci%C3%B3n-emocional-DB-portada-indice.pdf>

TALLER N° 6



**ESTOFADO DE CUALIDADES,
PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA
EN EL PROCESO DE LOS
EXÁMENES.**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

**TALLER VI: ESTOFADO DE CUALIDADES, PARA MEJORAR EL
AUTOESTIMA EN EL PROCESO DE LOS EXÁMENES**

Objetivo: Fortalecer la conciencia emocional, para enfrentar las preocupaciones sociales sobre los exámenes que se presenta en los estudiantes.

Datos informativos.

- **Institución:** Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
- **Responsable:** María Dolores Castro Vásquez.
- **Participantes:** 17 estudiantes de sexto año de educación básica paralelo “A”.
- **Fecha:** Jueves 16 de Enero de 2020.
- **Horario:** 16:10pm a 17:30pm.
- **Recursos materiales:**
 - Hojas de papel boom
 - Stickers
 - Marcadores de colores
 - Lápiz
 - Borrador
 - Cintas decorativas



Desarrollo de actividades

Actividad I

Bienvenida y saludo

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia.

- **Objetivo:** Facilitar un ambiente de relajación en los estudiantes
- **Tiempo:** 15 min.

Dinámica de presentación: “El cartero”

- La facilitadora pide al grupo que se sienten en círculo, y pasa a explicarles en qué consiste la dinámica, siendo ella la primera que la queda y por lo tanto no tiene silla. La que la queda está de pie dentro del círculo, y deberá decir "Soy la cartera y traigo una carta para...", y deberá de decir alguna característica que cumplan más de dos miembros del grupo.
- Después se hace una pequeña reflexión de lo mencionado por ellos mismos.

Actividad II

- **Objetivo:** Informar sobre el autoestima y habilidades sociales
- **Tiempo:** 10 min.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller.

- **Definición de autoestima.**

Se conoce como autoestima a un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza. Esto puede enfocarse en la totalidad de su persona, en sus labores, o en la apariencia corporal, etc. Se trata de la evaluación que hacemos ordinariamente de nosotros mismos.

- **Tipos de autoestima**
 - Autoestima Alta
 - Autoconfianza. La persona conoce y acepta sus valores y está dispuesta a luchar por ellos a pesar de encontrar oposición.

- Aceptación. La persona se acepta a sí misma tal y como es, lo cual no quiere decir que no intente vencer miedos, conquistar malos hábitos o cambiar.
 - Autovaloración. La persona se considera medianamente apta, con cosas para ofrecer a los demás y se relaciona con ellos en condiciones de igualdad y de dignidad.
 - Autoestima Baja.
 - Culpabilidad constante. La persona es incapaz de perdonarse errores y se condena eternamente por ellos.
 - Entender que cada quien hace lo que puede con lo que le tocó en suerte.
 - Ser realista. Defensividad. La persona reacciona ante la vida como bajo un constante ataque, y es incapaz de pactar del todo con el goce de vivir o la alegría
 - Como mejorar el autoestima.
 - Evitar la comparación Respecto a las metas propuestas, pero también a los defectos y virtudes (no agrandarlos ni minimizarlos).
 - Hacer las paces. Con el pasado y los errores cometidos, con los daños recibidos o con lo perdido. Es indispensable dejar ir para poder vivir en el presente.
- **Habilidades sociales.**

Son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes pro sociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Actividad III

Esta técnica para la realización de la receta del grupo puede ser libre y variada, permitiéndoles a los estudiantes conocer que piensan sus compañeros acerca de su relación con los demás y como pueden mejorar su personalidad y su forma de ser.

- **Objetivo:** Construir el estofado de cualidades, aspecto de las habilidades sociales, para estimular la autoestima de los estudiantes ante la presencia de los exámenes.
- **Tiempo:** 40 min.

Aplicación de la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad “Carta de menú”.

- Se realizara la debida explicación del tema, mediante material didáctico.
- El encargado iniciará un diálogo con el alumnado para explorar las ideas previas creando un clima adecuado de trabajo
- Se procederá a la realización del taller de la guía de educación emocional, para ella se les entregará a cada alumno cartulina, pegamento, hojas de papel boom.
- Después se comenzara a elaborar la receta de cocina en donde los estudiantes en el lado derecho van a poner lo positivo y en el lado izquierdo lo negativo.
- Luego procederán a pasarlo a todos los compañeros en forma circular para que escriban los aspectos negativos o positivos que tienen sobre ellos.
- A continuación, se dividirá la clase en grupos. Cada grupo elaborará una “receta” cuyos ingredientes serán las cualidades de cada uno de sus miembros.
- Se hará una reflexión de las cualidades que han mencionado los estudiantes.

Cierre.

Se evaluara la efectividad del taller para prevenir las preocupaciones sociales conociendo sus propias emociones y se agradece por la colaboración brindada y se invita al próximo taller.

Referencias Bibliográficas:

- <https://concepto.de/autoestima-2/#ixzz5xeYLPpY>
- <file:///C:/Users/USER/Downloads/05-Educaci%C3%B3n-emocional-DB-portada-indice.pdf>

TALLER N° 7



“DESPEDIDA”



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TALLER VII: DESPEDIDA

Objetivo: Evaluar la actitud que presentan los estudiantes ante la ansiedad ante los exámenes luego de haber aplicado la guía de educación emocional.

Datos informativos.

- **Institución:** Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
- **Responsable:** María Dolores Castro Vásquez.
- **Participantes:** 17 estudiantes de sexto año de Educación Básica paralelo “A”.
- **Fecha:** Martes 21 de enero de 2020.
- **Horario:** 13:00pm a 14:20pm.
- **Recursos materiales:**
 - Copias del cuestionario CAEX
 - Esferos



Desarrollo de actividades.

Actividad I

Bienvenida y saludo.

Presentación de la expositora del taller y agradecimiento por la asistencia del último taller.

- **Objetivo:** Emplear la dinámica el periodicazo para promover un ambiente de distensión.
- **Tiempo:** 15 min.

Dinámica de animación: “El periodicazo”

- Primeramente se realiza un círculo y el instructor invita a una participante que hará el papel de "EL"
- Todos los participantes con excepción de "EL" formarán un círculo, pondrán sus manos a la espalda. "EL" llevará un periódico enrollado y caminará por fuera del círculo detrás de los jugadores.
- "EL" caminará hasta poner el periódico en las manos de uno de los participantes; digamos (A), tan pronto como (A) sienta que le han dado el periódico, lo tomará y golpeará al jugador a su derecha, con él en la espalda.
- Se continúa de la misma manera hasta que el instructor lo considere conveniente.

Actividad II

- **Tiempo:** 20 min.

- **Retroalimentación:** Se realizará una retroalimentación de todos los temas analizados durante los talleres trabajados.
- **Aplicación del pos-test:** Se les procederá a entregar el cuestionario CAEX y se les dará las instrucciones correspondientes para que desarrollen la misma.

Cierre.

Se les agradecerá por la colaboración prestada durante todo el proceso de aplicación de la propuesta.

EVALUACIÓN DE LOS TALLERES

Los estudiantes evaluaron las actividades de los talleres de la propuesta alternativa, para ello se entregará la ficha de evaluaciones al finalizar cada taller, en la misma que se solicitó que respondan una serie de preguntas referidas al cumplimiento de los objetivos y actividades propuestas.

MEMORIA FOTOGRÁFICA.



Autora: María Dolores Castro Vásquez



Figura 12: Realización de la máscara
Autora: María Dolores Castro Vásquez



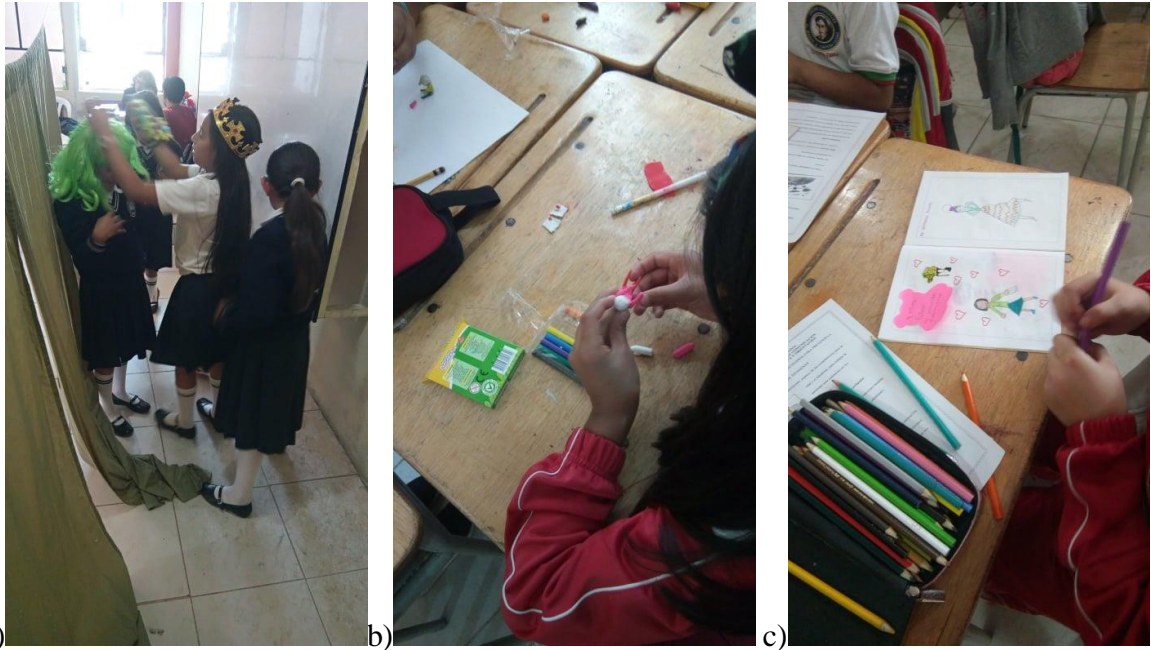
Figura 13: Sensibilización a los estudiantes acerca de la preocupación en el momento que estén dando un examen.

Autora: María Dolores Castro Vásquez



Figura 14: Dramatización acerca de las preocupaciones después de haber realizado la máscara.

Autora: María Dolores Castro Vásquez



a) b) c)
Figura 15: Realización del álbum de las emociones donde representan sus formas de comportarse en el momento de los exámenes.
Autora: María Dolores Castro Vásquez



Figura 16: Elaboración grafica de como ellos se sienten y son víctimas de burlas cuando sacan bajas calificaciones.
Autora: María Dolores Castro Vásquez



Figura 17: Entrega de los certificados por haber participado en los talleres.
Autora: María Dolores Castro Vásquez

j. BIBLIOGRAFÍA

- Amanda, G. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*.
Obtenido de Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios:
http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis_amanda_mercedes.pdf
- Amoretti, T. (02 de 2017). *ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES Y AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DEVILLA EL SALVADOR*. Obtenido de ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES Y AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DEVILLA EL SALVADOR:
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/AMORETTI%20TRUJILLO%2C%20TALIA%20MARGARITA.pdf>
- Armijos Veronica y Castillo Victor. (09 de 2010). *PROYECTO DE TITULACION " IMPLEMENTACIÓN DE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA UNIDAD DE SALUD MENTAL DEL HOGAR SAN JUAN BOSCO DE LA CIUDAD DE LOJA"*. Obtenido de PROYECTO DE TITULACION " IMPLEMENTACIÓN DE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA UNIDAD DE SALUD MENTAL DEL HOGAR SAN JUAN BOSCO DE LA CIUDAD DE LOJA":
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/7014/1/Ver%c3%b3nica%20Del%20Cisne%20Armijos%20Ben%c3%adtez-V%c3%adctor%20Antonio%20Castillo%20Granda.pdf>
- Avila Fernando, H. S. (30 de 11 de 2011). *Academia*. Obtenido de Academia:
https://www.academia.edu/1875628/Relaci%C3%B3n_entre_ansi%C3%A9d_ad_ante_los_examenes_tipos_de_pruebas_y_rendimiento_acad%C3%A9mico_en_estudiantes_universitarios
- Bernal, C. (2010). *Metodologia de la investigacion administracion, economia, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Mexicana .
- Bisquerra, R. (2000). *Educacion emocional*. Obtenido de Educacion emocional :
<file:///C:/Users/USER/Downloads/05-Educaci%C3%B3n-emocional-DB-portada-indice.pdf>
- Bravo, N. (02 de 2017). *Taller educativo*. Obtenido de taller educativo:
http://acreditacion.unillanos.edu.co/CapDocentes/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto_taller.pdf
- Bueno, J. (2016). *NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA*. Obtenido de NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA:
[file:///C:/Users/USER/Downloads/TRABAJO%20DE%20TITULACION.%20pdf\(3\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/TRABAJO%20DE%20TITULACION.%20pdf(3).pdf)

- Cano, A. (2012). *La metodología de taller en los procesos de educación popular*. Obtenido de La metodología de taller en los procesos de educación popular:
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf
- Coila Rosmery y Jara Magaly. (2015). *LOS NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE MATEMÁTICA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR LATINOAMERICANO*. Obtenido de LOS NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE MATEMÁTICA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR LATINOAMERICANO.:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/1945/EDcomar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Diociaiuti, M. (02 de 2015). *Ansiedad ante exámenes finales en estudiantes universitarios de primer año en la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana*. Obtenido de Ansiedad ante exámenes finales en estudiantes universitarios de primer año en la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana:
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC118044.pdf>
- Educando. (noviembre de 2006). Evaluación de los resultados. republica dominicana.
- Escobedo Ali, Margot Ruth ,Chambi Paredes, Oshin Nielsen. (09 de 2016). *Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca*. Obtenido de Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/639/Ruth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Evelyn Fajardo y Gabriela Moscoso . (2017). *PREVALENCIA DE ANSIEDAD Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SAGRADO CORAZÓN*. Obtenido de PREVALENCIA DE ANSIEDAD Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SAGRADO CORAZÓN:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29539/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACIÓN.pdf>
- Fundacion Fade. (2014). *Fundacion Fade*, págs. <https://www.fundacionfade.org/aula-virtual-fade/voluntariado/127--41/file>.
- Furlan, A. (01 de 2011). *Researchgate*. Obtenido de Researchgate:
https://www.researchgate.net/publication/237656811_Ansiedad_ante_los_examenes_Que_se_evalua_y_como

- Furlan, L. (2006). Ansiedad ante los exámenes (como se evalúa y como evalúa). *Revista evaluar*, 1.
- García, I. (09 de 2014). *Edumecentro*. Obtenido de Edumecentro:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012
- Infobae*. (06 de 10 de 2016). Obtenido de Infobae:
<https://www.infobae.com/tendencias/2016/10/31/ansiedad-y-depresion-adolescente-un-inquietante-drama-en-ascenso/>
- Infocob* . (10 de 01 de 2019). Obtenido de Infocob:
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7689
- Jenima Hernández, Elizabeth Jimbo, Nancy Palacios. (09 de 2017). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Obtenido de Revista Electrónica de Psicología Iztacala:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173q.pdf>
- Kathryn, W. (2019). Ansiedad ante los exámenes . *teen health*. Obtenido de tenn health:
<https://kidshealth.org/es/teens/test-anxiety-esp.html>
- Lagos & Herrera. (1997).
- Medicina TV*. (s.f.). Obtenido de Medicina TV:
<https://www.medicinatv.com/enfermedades/ansiedad/prevencion/>
- ministerio de educacion y ciencia* . (06 de 03 de 2009). Obtenido de ministerio de educacion y ciencia :
https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/control_examenes/pdfs/capitulo01.pdf
- Morales. (2003).
- Muñoz Karla, Sacoto Zoila. (2017). *NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO*. Obtenido de NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO:
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26815/3/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- programa autoaplicado para la evaluación de la ansiedad ante los exámenes*. (06 de 03 de 2009). Obtenido de programa autoaplicado para la evaluación de la ansiedad ante los exámenes:
https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/control_examenes/pdfs/capitulo01.pdf
- Risler, A. (2020). *hospital privado (estudiantes y ansiedad)*. Obtenido de hospital privado (estudiantes y ansiedad): <https://www.hospitalprivado.com.ar/programa-de-prevencion/ansiedad-ante-los-examenes.html>
- Sabrina, F. (06 de 08 de 2015). “*Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en alumnos de escuelas secundarias*”. Obtenido de “Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en alumnos de escuelas secundarias”:
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2514/Ferrari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Salazar, T. (2015). *ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE*. Loja, Ecuador.
- Sampieri. (2014).
- Sierra, J. (10 de 02 de 2003). *PEPSIC*. Obtenido de PEPSIC:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002
- Universidad de Almeria (Departamento de la psicología evolutiva y de la educación)*. (06 de 03 de 2009). Obtenido de Universidad de Almeria (Departamento de la psicología evolutiva y de la educación):
<https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo01.pdf>
- Verdet, M. (2014). *cultivando emociones de 8 a 12*. Obtenido de cultivando emociones de 8 a 12 : <https://es.slideshare.net/MaraWhite/cultivando-emociones2educacionemocionalde8a12aos>
- Vignolo Julio, V. M. (28 de 02 de 2011). *Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud*. Obtenido de Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud:
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf?fbclid=IwAR3oijIKn9HTVtUyhoE1Evl3QAKcsBps2daGSMhXaCw46w9iaZDnIw2XFfs>
- Yenima Hernandez, Elizabeht Jimbo, Marcelo Temaza. (09 de 2007). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Obtenido de Revista Electrónica de Psicología Iztacala:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173q.pdf>
- Yesica, R. (2003). *ELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES, LOS RASGOS DE PERSONALIDAD, EL AUTOCONCEPTO Y LA ASERTIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE PSICOLOGÍA DE LA UNMSM*. Obtenido de ELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES, LOS RASGOS DE PERSONALIDAD, EL AUTOCONCEPTO Y LA ASERTIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE PSICOLOGÍA DE LA UNMSM:
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/T_completo.pdf
- Ysabel, B. (10 de 2017). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Ferreñafe*. Obtenido de Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Ferreñafe:
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4133/Berrios%20Reyes%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CABRERA LOZANO, 2019-2020

Proyecto de investigación previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación

AUTORA

MARÍA DOLORES CASTRO VÁSQUEZ

1859
LOJA – ECUADOR

2019

a. TEMA:

GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL CABRERA LOZANO, 2019-2020.

b. PROBLEMÁTICA

A inicio del siglo XX, el constructo ansiedad ante los exámenes estuvo determinado como la necesidad de evitar el fracaso. Del mismo modo, fue conceptualizado como una disposición de personalidad relativamente estable que se desarrolla cuando los padres generan expectativas académicas exageradas sobre sus hijos. Sin embargo es un comportamiento muy frecuente, sobre todo entre la población escolar que afronta una presión social muy centrada en la obtención de un gran éxito académico.

Por consiguiente (Escolar, 2007) citado (Sabrina, 2015, pág. 9) menciona que a principios de los años 70 la mayoría de los científicos consideraban a la ansiedad ante los exámenes como un estado de personalidad con dos componentes; la emocionalidad y la preocupación. Además en esta misma época se implantó un cambio significativo gracias a los trabajos de Spielberger (1972), en los cuales se comienza a tomar a la ansiedad ante los exámenes como un rasgo de personalidad específico de una situación.

Entre los trabajos de investigación que se ha llevado a cabo durante estos últimos años revisando las investigaciones se encontró que existen vacíos en lo que respecta que alguna organización haya realizado estudios concretos sobre el porcentaje de ansiedad ante los exámenes, en los escolares, de modo que la Organización Mundial de la Salud manifiesta estudios de ansiedad en forma general mas no específicos, mencionando que: La ansiedad como problema de salud en los escolares debe ser profundizada, debido que en diferentes estudios epidemiológicos se ha calculado que los porcentajes estimados de prevalencia año y prevalencia vida para los trastornos de ansiedad fueron de un 10,6% y un 16,6% respectivamente, a pesar que no hay diferencia significativa por sexo, hay un ligero predominio en las niñas.

Por lo tanto a nivel internacional y nacional se ha encontrado algunas investigaciones sobre la ansiedad ante los exámenes que es variable de interés, por lo cual he encontrado los siguientes:

A nivel internacional en Japón el investigador Araki (1992) citado por (Yesica, 2003) manifiesta que exploró la ansiedad ante el examen en estudiantes de las escuelas de primaria y de secundaria de menores. Fueron examinados un total de 5,937 estudiantes japoneses de 2do– 6to grado y 1331 de 7mo – 9no grado, usando una versión japonesa de la Escala de Ansiedad ante el Examen para Niños. Las niñas marcaron más alto que los muchachos en

todos los grados. Los puntajes de ansiedad siguieron una curva de V inversa para los estudiantes de la escuela de primaria, con pico máximo en el 4to grado. Para los estudiantes de la escuela secundaria de menores, los puntajes de ansiedad siguieron una curva V, que tuvo su punto más bajo en el 8vo grado. La ansiedad ante el examen correlacionó negativamente con el rendimiento académico para los estudiantes de las escuelas de primaria y de secundaria de menores.

Así mismo el investigador Bauermeister (1989) citado por (Coila Rosmery y Jara Magaly, 2015, pág. 1) manifiesta que ejecutó un estudio para la Universidad de Puerto Rico, con el propósito de examinar las exposiciones de la ansiedad ante los exámenes e identificar las asignaturas y el tipo de examen que constituyen fuentes de estrés para estudiantes puertorriqueños de escuelas secundarias, donde el enfoque es el método Correlacional. Las puntuaciones de las mujeres en el Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes y en la subescala de emocionalidad fueron elocuentemente más altas que las de los varones. Pero, no se obtuvieron diferencias de puntuación significativas entre los varones y las mujeres en la subescala de preocupación. El grupo de estudiantes de ambos sexos, cuya predisposición a la ansiedad ante el examen es alta, informó un número significativamente mayor de reacciones emocionales y de preocupación. También, identificó un mayor número de tipos de exámenes como provocadores de ansiedad, que el grupo cuya predisposición es moderada o baja.

A lo anterior se encontraron estudios realizados en la ciudad de Lima en Perú por la Universidad Nacional Mayor De San Marcos, haciendo referencia que al realizar un examen se pueden presentar niveles de ansiedad. Debido a que en varias ocasiones alumnos que poseen conocimientos adecuados respecto a los temas que rendirán en los exámenes, los resultados de estos son inferiores a lo de su nivel académico, por lo que tomaron una muestra de 800 estudiantes para ser valorados con el instrumento “Inventario de autoevaluación de ansiedad ante exámenes”. El estudio llegó a demostrar que el 27% de los estudiantes poseen altos niveles de ansiedad frente a los exámenes mientras que el 33.38% presentan ansiedad bajo y el 36.63% una ansiedad moderada, sumándose a esto el hecho de que las alumnas de sexo femenino presentan mayores niveles de ansiedad que los estudiantes de sexo masculino.

Por consiguiente el estudio sobre la presencia de ansiedad en niños escolarizados cada día ha ido ganando más área debido al aumento de la problemática. Ecuador es el undécimo país con más casos de desórdenes de ansiedad en Latinoamérica, con posible incremento del

15% anualmente en niños entre seis y once años según estimados de la Organización Mundial de la Salud (2016). (Jenima Hernandez, Elizabeth Jimbo, Nancy Palacios, 2017, pág. 294)

En lo que corresponde a Ecuador, en la ciudad de Cuenca se ha realizado una tesis por (Muños Karla, Sacoto Zoila, 2017) en el colegio vespertino “San José La Salle”, aplicando a una población de 117 estudiantes de octavo hasta tercer de bachillerato utilizando el CAEX en donde arrojó los siguientes resultados: El 47% de los estudiantes tiene ansiedad baja, seguida de un 31% de ansiedad muy baja, un 18% de ansiedad media, el 4% de ansiedad alta y en este caso no se presentó una ansiedad superior.

Para terminar con respecto a la ciudad de Loja, se ha encontrado una investigación realizada por Ayora (1993) citado por (Muños Karla, Sacoto Zoila, 2017), titulado como “Ansiedad en situaciones de evaluación o examen en estudiantes secundarios”. El resultado que obtuvieron en la muestra total fue una ansiedad alta del 4%, para la realización de la investigación han aplicado el inventario de Autoconfirmación para situaciones evaluativas y/o de examen de Navas, utilizando una población de estudiantes de quinto curso de las instituciones de la localidad, el resultado fue representativo al tener un 51% de alumnos que ha presentado siempre ansiedad situacional frente a un examen. Es importante señalar, que ese ha sido el único análisis realizado en la provincia.

Dentro de la institución educativa “Manuel Cabrera Lozano” de la ciudad de Loja, no se han desarrollado guías de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes que hayan sido organizados, desarrollados y dirigidos a la escuela y colegio para prevenir dicho problema, ya que estos necesitan ser propuestos debido al incremento de la ansiedad que frecuentan las instituciones educativas de la ciudad mencionada.

Dicho a la anterior se puede evidenciar tanto a nivel internacional como nacional que la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes se presenta en diversas situaciones como sentirse deseoso sobre el rendimiento de una prueba, estar demasiado preocupado de decir algo incorrecto en una prueba oral y ser ridiculizado.

De acuerdo a estos antecedentes se planteó realizar un estudio sobre la ansiedad ante los exámenes dirigidos a los estudiantes de tercero, quinto y sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Manuel Agustín Cabrera Lozano” de la ciudad de Loja, se procede a realizar un diagnóstico de la realidad situacional para que respalde la propuesta en donde se aplica una encuesta a los 56 estudiantes de los paralelos mencionados de educación básica,

en consecuencia se pudo conocer que el curso quinto año de educación básica A obtuvo mayor porcentaje en los resultados de las siguientes interrogantes : 53% de estudiantes mencionaron que “ Siento miedo, estoy inquieto ante un examen.” el 60% de los estudiantes respondieron “Me preocupó mucho cuando llegan las evaluaciones”, el 58% respondieron que “No les gusta mantenerse sentado todo el día” ,el 75% respondieron que “Si les gustaría participar en un taller para prevenir la ansiedad ante los exámenes”, al igual el docente de quinto año de educación básica A refiere que en el curso la mayoría de los estudiantes presentan temor en dar una prueba, presentan deberes inconclusos ,no presentan deberes ,presentan miedo cuando pasan hablar en delante de sus compañeros .

Con los resultados obtenidos aspiro plantear un proyecto de trabajo de titulación sobre esta problemática; además la carrera de Psicología Educativa y Orientación, dentro del Perfil de Egreso de la carrera, los estudiantes deberán estar capacitados para “Planificar, ejecutar los procesos de investigación de la realidad para realizar intervenciones contextualizadas, así como utilizar la evidencia investigativa para apoyar su práctica profesional y solucionar los problemas psicosociales y psicopedagógicos” frente a esto, se pretende proponer una propuesta de intervención: llamada guía de educación emocional **“PONTE PILAS, ¡NO LE TEMAS A LOS EXÁMENES!;CULTIVA TUS EMCIONES!”** como propuesta para la prevención de este problema. La misma que se la aplicará como una alternativa de cambio social y educativo para ayudar a los estudiantes que culminaron el quinto año de educación básica A y van a cursar el sexto año de educación básica A sobre las consecuencias que provocara con el paso del tiempo afectando los sentimientos, y su rendimiento académico dentro del contexto escolar, además, esta propuesta es una iniciativa para que la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano de la Ciudad de Loja, prosigan efectuando programas para erradicarlo del plantel educativo.

El papel principal de psicólogo educativo y orientador frente a estos problemas de ansiedad ante los exámenes es superar daños que puede generar problemáticas en la salud de los estudiantes que lo padecen; antes de que comience el examen, el alumno puede comenzar a padecer trastornos físicos muy diversos, tales como insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, etcétera. Donde de forma planificada intervendrán dentro del grupo de estudiantes realizando talleres para crear conocimiento sobre los problemas que ocasionan las manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes.

Para emprender y orientar el presente trabajo de investigación se ha planteado las siguientes interrogantes:

¿Existe ansiedad ante los exámenes, en los escolarizados y sus manifestaciones son reconocidas por ellos mismos?

¿Las autoridades y el departamento del DECE conocen los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes que tienen mayores problemas en el rendimiento?

¿Se ha considerado a la guía de educación emocional para prevenir casos de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes?

Todas estas incógnitas sirven de hilo conductor para formular como problema de investigación el siguiente:

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿De qué manera la guía de educación emocional permite prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”, 2019-2020?

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Delimitación espacial, la investigación se realizará en la Unidad Educativa “Dr. Manuel Cabrera Lozano”, sección vespertina, ubicado en el Barrio Santa Teresita, Parroquia San Sebastián, Cantón y Provincia de Loja; se utiliza la instalaciones del colegio de Bachillerato “27 De Febrero” entre las calles John F Kennedy y José J. Palacios, al Oeste de la Ciudad de Loja.

Delimitación temporal, la presente investigación se desarrollará en el periodo académico 2019 – 2020.

Delimitación temática, Guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año básico paralelo “A” de la Unidad Educativa “Dr. Manuel Cabrera Lozano”, 2019-2020.

Beneficiarios, los beneficiarios de la presente investigación son 17 estudiantes, los cuales se encuentran cursando el sexto año, paralelo A, de la sección vespertina de la Unidad Educativa “Dr. Manuel Cabrera Lozano” en el año 2019-2020.

c. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad la ansiedad ante los exámenes ha sido conceptualizada como un rasgo específico en una situación, el cual ha sido caracterizado por presentar predisposición a reaccionar con un alto nivel de ansiedad relacionados a los contextos que van ligados al rendimiento académico.

Por lo tanto el presente proyecto se realizara partiendo de la ansiedad como un fenómeno que todo estudiante experimenta en un determinado momento de su vida escolar, así mismo, la importancia del estudio de investigación se enmarca en ayudar a prevenir en los estudiantes del sexto año de educación básica A las manifestaciones de ansiedad ante los exámenes , ya que la ansiedad en niños y adolescentes es uno de los problemas que afecta en su desarrollo, más aún en un examen el cual en muchas situaciones involucra múltiples factores que dificultan que el estudiante pueda lograr demostrar adecuadamente sus capacidades.

En este sentido en la presente investigación, para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de primaria se plantea diseñar y ejecutar una guía de educación emocional mediante la modalidad de talleres dirigido a los estudiantes de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, cuya finalidad es prevenir a tiempo el miedo intenso y persistente que se experimenta frente o ante la anticipación, de situaciones de evaluación dentro del ámbito educativo.

Los resultados que se esperan obtener en la aplicación de la Guía de Educación Emocional planteada en el presente proyecto es lograr cambios en los estudiantes de sexto año de educación básica A, por ello es de vital importancia trabajar desde el campo de la psicología educativa y orientación, previniendo problemáticas emocionales y sociales que afecten al futuro desarrollo de los estudiantes.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Implementar la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano ,2019-2020.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✚ Evaluar la ansiedad en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, mediante el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX) de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020.
- ✚ Diseñar la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano ,2019-2020.
- ✚ Ejecutar la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano ,2019-2020.
- ✚ Validar la efectividad de la aplicación de la guía de educación de educación emocional para prevenir la ansiedad en los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A, Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano ,2019-2020.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPITULO 1

1. ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

- 1.1. Definición de ansiedad
- 1.2. La ansiedad ante los exámenes
- 1.3. Antecedentes históricos de la ansiedad ante los exámenes
- 1.4. Teoría de la ansiedad ante los exámenes
- 1.5. Definición de la ansiedad ante los exámenes
- 1.6. ¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?
- 1.7. Porque se produce la ansiedad ante los exámenes
- 1.8. ¿Qué personas son más propensas a tener ansiedad ante los exámenes?
- 1.9. Tipos de manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes
 - 1.9.1. Manifestaciones fisiológicas
 - 1.9.2. Manifestaciones motoras
 - 1.9.3. Manifestaciones cognitivas
- 1.10. Síntomas de la ansiedad ante los exámenes
- 1.11. Causas de la ansiedad ante los exámenes
- 1.12. Diagnóstico de la ansiedad ante los exámenes
 - 1.12.1. Test Anxiety Questionnaire, TAQ, de Mandler y Sarason (1952)
 - 1.12.2. Test Anxiety Scale, TAS, de Sarason (1978)
 - 1.12.3. Test Anxiety Inventory, TAI, de Spielberger (1980)
 - 1.12.4. Reactions to Test, RTT, de Sarason (1984)
 - 1.12.5. Cuestionario de Ansiedad y Rendimiento, CAR, de Aguilar (1984)
 - 1.12.6. Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes CAEX

CAPÍTULO 2

2. GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

- 2.1. Que es guía
- 2.2. Elementos de una guía
 - 2.2.1. Función de orientación

- 2.2.2. Especificación de tareas
- 2.2.3. Función de autoayuda
- 2.2.4. Función motivadora
- 2.2.5. Función facilitadora
- 2.2.6. Función de orientación y dialogo
- 2.2.7. Función evaluadora
- 2.3. Educación emocional
- 2.4. Principios y objetivos de la educación emocional
- 2.5. Educación
- 2.6. Emoción
- 2.7. Función de las emociones
- 2.8. Competencias emocionales
- 2.9. Clasificación de las emociones
- 2.10. Prevención
- 2.11. Talleres
- 2.12. Que es un taller
- 2.13. Características de un taller
- 2.14. Fases de un taller
- 2.15. Tipos de taller
- 2.16. Talleres a trabajar.

e. MARCO TEÓRICO

1. Ansiedad ante los exámenes

1.1. Definición de la Ansiedad

La ansiedad es una contestación normal y adaptativa ante amenazas reales o imaginarias más o menos confusas que preparan al organismo para una situación de peligro. Si esta ansiedad remite a estímulos específicos, se hablan propiamente de miedo. La mayoría de los niños y niñas experimentan temores leves, transitorios y agrupados a una determinada edad que se superan espontáneamente en el curso de su desarrollo.

Como manifiesta Agras (1989) citado en (Bueno, 2016) menciona que el miedo constituye un primitivo sistema de alarma que ayuda al niño a evitar situaciones potencialmente peligrosas; el dolor, en cambio, advierte de un daño inmediato. El miedo a la separación es la primera línea de defensa; si se rompe esta entonces entra en acción los miedos a los animales y a los daños físicos; por último, el dolor advierte de un inminente peligro físico. (Bueno, 2016)

Los miedos evolutivos normales más frecuentes en las fases del desarrollo infantil:

- ✓ 0-1 años: Estímulos intensos y desconocidos. Personas extrañas.
- ✓ 2-4 años: Animales, Tormentas.
- ✓ 4-6 años: Oscuridad, brujas y fantasmas, catástrofes, separación de los padres.
- ✓ 6-9 años: Daño físico, ridículo.
- ✓ 9-12 años: Accidentes y enfermedades, mal rendimiento escolar, conflicto entre los padres.
- ✓ 12-18 años: Relaciones interpersonales, pérdida de autoestima.

1.2. La ansiedad ante los exámenes

Según los investigadores (Sarason y Mandler, 1952) citado por la (Universidad de Almería (Departamento de la psicología evolutiva y de la educación), 2009), mencionan que la ansiedad llevada al ámbito escolar es determinada como ansiedad ante los exámenes y este constructo en sí se define como una predisposición a experimentar aumento de preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación. Los estudiantes suelen predecir al fracaso ante los exámenes provocando resultados

negativos en la autoestima y en su valoración social. Es un rasgo situacional y preciso, es decir, una tendencia personal relativamente estable a responder con dominante ansiedad ante situaciones que tengan carácter evaluativo (Spielberger, 1980). Estas características se asocian en general a un bajo rendimiento académico de las personas que lo padecen.

1.3. Antecedentes históricos de la ansiedad ante los exámenes

Según estudio realizado por los investigadores Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) citado (Amoretti, 2017, pág. 18) , determinaron que si existen consecuencias de ansiedad ante los exámenes para correlacionarlo con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, el grado académico y el género. La población estuvo formada por 1021 estudiantes de la Universidad de Murcia- España. Utilizaron como instrumento el Inventario de estrés académico (I.E.A). Obtuvieron como resultados que los alumnos mayor evidencia de tipo cognitivo que de tipo motor o fisiológico, es decir los jóvenes no tienden a preocuparse, por una parte existen diferencias entre varones y mujeres, es decir en el caso de las mujeres existen niveles elevados de ansiedad a diferencia que los varones, determinaron que los alumnos del tercer año son los presentan mayor ansiedad ante los exámenes, más que los de cuarto o quinto año , según el grado académico las carreras: ciencias sociales y jurídicas, ciencias de la salud, técnicas, ciencias experimentales y humanidades indican manifestaciones de ansiedad, por último, se resalta que los alumnos que no le brindan el tiempo necesario para concentrarse y estudiar no muestran dificultades para desenvolverse frente a algún examen.

La ansiedad ante los exámenes primeramente no ha sido reconocida hasta que hace unos 20 años se aumentó los números de casos en los niños/as y adolescentes que presentan dificultades antes de dar las evaluaciones.

1.4. Teoría de la ansiedad ante los exámenes

Con respecto a las teorías de la ansiedad ante los exámenes esta la Teoría Tridimensional de la Ansiedad (Oblitas, 2004, citado por Álvarez, et al.), mencionando que la reacción emocional puede presentarse en un triple nivel: cognitivo, fisiológico y motor .A nivel cognitivo, surgiendo sentimientos de preocupación, malestar, tensión, inseguridad, miedo, hipervigilancia, problemas en la toma de decisiones, pensar en negativo sobre sí mismo, temor a que sean evidentes sus debilidades, limitar los esfuerzos para concentrarse,

pensar, pensar, etc. A nivel fisiológico, se da a conocer mediante la activación de diferentes sistemas, principalmente el sistema nervioso autónomo y el motor.

De estas activaciones los sujetos sólo perciben algunas como: el aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, tensión y/o temblores musculares, escasa salivación, dificultades para ingerir, dolores gástricos, ello, puede conllevar a desarrollar una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios ,como, insomnio, mareos ,dolores de cabeza, sensación de vómitos ,disfunción eréctil, contracturas musculares, etc. .A nivel motor, la ansiedad se manifiesta como: excesiva actividad motora (hiperactividad), tartamudez, comportamientos evitativas, sobre excesos para alimentarse, llanto, tensión en la expresión facial, olvidarse de todo lo estudiado, etc. (Amoretti, 2017, pág. 26)

Por otro lado, el modelo de reducción de la eficiencia de Eysenck & Gutiérrez, 1992 menciona que las preocupaciones en situaciones de examen posee dos efectos principales: uno que desequilibra el procesamiento ejecutivo de la memoria operativa y otro que incita la utilización del esfuerzo o tiempo de estudio con el fin de remediar dicha inconveniente. En el ámbito cognitivo, la ansiedad frente a exámenes se presenta mediante la activación de pensamientos automáticos negativos (PAN) y distorsiones cognitivas (Navas, 1989). Las auto exigencias desproporcionada, las creencias referidas a obtener un resultado positivo, fracasaren el intento, el significado atribuido a las fallas, la poca tolerancia a la crítica, entre otros factores, conllevan a vivenciar una elevada ansiedad en situaciones de exposición y frente a las evaluaciones. Esto constituye una oportunidad de ser evaluado por la sociedad, lo que conlleva a exhibir temores al rechazo y la desvalorización. Los pensamientos automáticos negativos afectan, por un lado, obstruyendo en la realización de actividades y recursos atencionales necesarios para una ejecución apropiada (Naveh Benjamin, 1987; Wine, 1971). Por otro lado, contribuyen a entender a la ansiedad como terrorífica, visualizando desde antes desagradables desenlaces, que generan una desmotivación marcada, pérdida de control y el deseo de escape. (Amoretti, 2017, pág. 26)

Por otra parte, el modelo transaccional de Spielberger y Vagg (1987, 1995) citado por (Amoretti, 2017, pág. 27) manifiesta que es una estructura heurística que deduce los antecedentes que intervienen con respecto a los comportamientos de los alumnos en los exámenes, la mediación de los procesos emocionales y cognitivos en las respuestas a las situaciones de evaluación y las consecuencias de la ansiedad experimentada. El modelo se estudia como una situación en el cual los exámenes se retienen mediante estados afectivos

y pensamientos poco reveladores, que funcionan como mediadores. Los alumnos perciben los exámenes de acuerdo a los factores situacionales y personales.

1.5. Definición de la ansiedad ante los exámenes

La ansiedad se manifiesta como una emoción natural, presente en todos los humanos, que resulta muy adaptativa pues los pone en alerta ante una posible amenaza; cuando la ansiedad se presenta en niveles moderados facilita el rendimiento, aumenta la motivación, no obstante, a veces se vive como una emoción negativa, especialmente cuando alcanza una elevada intensidad, que se refleja en fuertes cambios somáticos, algunos de los cuales son percibidos por el individuo; así mismo, esta reacción, cuando es muy crecida, puede provocar una pérdida de control sobre nuestra conducta normal. (ministerio de educación y ciencia, 2009, pág. 1)

La ansiedad ante los exámenes es una fuerza de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa establecida por la presencia de un examen que muchos estudiantes la perciben como una amenaza para la persona. De manera, que para ellos los exámenes son situaciones estresantes que son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas como amenazantes y en efecto productoras de ansiedad. Pocos son los estudiantes que sienten miedo ante los exámenes por las consecuencias que se derivan de un mal resultado, y en efecto viven estos momentos con la preocupación de mantener la responsabilidad de hacerlo bien, pero sin ese grado de sufrimiento y ansiedad que cuando se da a niveles muy elevados puede interferir en la salud de los alumnos/as. (ministerio de educación y ciencia, 2009, pág. 1)

1.6. ¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad se da a nivel fisiológico, psicológico y emocional. Las reacciones a nivel fisiológico pueden incluir taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca o sudoración. A nivel psicológico se puede experimentar una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse uno mismo o manejar situaciones cotidianas. Como resultado, se puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible que experimenten un bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan. Por último, las reacciones emocionales pueden llevar a

sentirse aprehensivo, inquieto, enfadado o desvalido. (ministerio de educacion y ciencia , 2009)

1.7. Porque se produce la ansiedad ante los exámenes

En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. Ante que nada puede ser simplemente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas. Si la preparación para el examen ha sido la adecuada, la ansiedad puede estar correspondida a pensamientos negativos o preocupaciones.

Es probable que el alumno esté pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las derivaciones negativas que prevé de hacer un mal examen. También es posible que sea debido a una falta de preparación para el examen, ¡lo cual no hay que descartar que deja de ser una buena razón para estar preocupado! En estos casos errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio en la noche anterior pueden aumentar considerablemente la ansiedad.

Según el (ministerio de educacion y ciencia , 2009) , las expresiones que producen ansiedad ante los exámenes son:

- Se debe a una experiencia anterior, se ha tenido un bloqueo o por las razones que sea no se ha podido recordar lo que se creía que se sabía y esto lleva al sujeto a pensar que en la próxima ocasión puede suceder lo mismo.
- La situación anterior no tiene por qué ser el resultado de un proceso condicionado en el que se ha aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes. También se puede desarrollar ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas del entorno.

Otras veces la ansiedad viene provocada por la inseguridad que provoca el saber que la preparación no ha sido la adecuada.

En otras ocasiones la ansiedad se produce por las consecuencias que se derivan de no obtener una buena calificación. Bien por la necesidad personal, bien por la presión que ejercen los demás sobre nosotros, familiares, amigos.

Este estado emocional negativo unido a los estilos de vida que en época de exámenes adoptan algunos estudiantes como: pocas horas de descanso, alto consumo de café, tabaco, sustancias excitantes... contribuyen a que los sujetos se sientan con menos percepción de sus posibilidades de autocontrol de sus síntomas y de sus conductas.

1.8. ¿Qué personas son más propensas a tener ansiedad ante los exámenes?

Las personas que tienden a preocuparse mucho por las cosas o que son muy perfeccionistas tienen más probabilidades de tener problemas de ansiedad ante los exámenes. A este tipo de personas a veces les cuesta aceptar los errores que hayan podido cometer o sacar menos de un 10. De este modo, incluso sin pretenderlo, se pueden estar presionando demasiado a sí mismas. En este tipo de situaciones, es fácil que aparezca ansiedad ante los exámenes.

Los estudiantes que no se han preparado bien el examen pero a quienes les importa hacerlo bien también es probable que experimenten ansiedad ante los exámenes. Si sabes que no has preparado bien un examen, es lógico que te preocupe sacar mala nota. Una persona puede tener la sensación de que no está preparada para hacer un examen por diversos motivos: puede no haber estudiado lo suficiente, puede encontrar demasiado difícil la materia, o puede estar cansada por no haber dormido lo suficiente la noche previa al examen. (Kathryn, 2019)

1.9. Tipos de manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes

Las manifestaciones de ansiedad ante los exámenes el (ministerio de educación y ciencia , 2009), menciona que se pueden dar en tres niveles como son:

1.9.1. Manifestaciones fisiológicas

- ✓ Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
- ✓ Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.
- ✓ Sudoración o manos frías y húmedas.
- ✓ Sequedad de boca.
- ✓ Mareos o sensaciones de inestabilidad.

- ✓ Náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales
- ✓ Sofocos o escalofríos.
- ✓ Micción frecuente.
- ✓ Dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta.

1.9.2. Manifestaciones motoras

- ✓ Perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco.
- ✓ Tic
- ✓ Temblores.
- ✓ Evitación de situaciones temidas
- ✓ Fumar, comer o beber en exceso.
- ✓ Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.).
- ✓ Deambular
- ✓ Lloros, sin causa aparente.
- ✓ Quedarse paralizado.

1.9.3. Manifestaciones cognitivas

- ✓ Preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación.
- ✓ Percepción de la situación como incontrolable por su parte.
- ✓ Evaluación negativa de los estímulos.
- ✓ Imaginación de la ejecución de respuestas de evitación.
- ✓ Preocupación excesiva e irrealista sobre sus síntomas físicos y los de las personas que los rodean.
- ✓ Temor.
- ✓ Dificultad para decidir.
- ✓ Pensamientos negativos sobre uno mismo.
- ✓ Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
- ✓ Dificultades para pensar, estudiar o concentrarse.

1.10. Síntomas de la ansiedad ante los exámenes

Según Bautista (2012) citado por (Escobedo Ali, Margot Ruth ,Chambi Paredes, Oshin Nielsen, 2016, pág. 37), manifiesta que la ansiedad en estudiantes, afecta el rendimiento

escolar e incluso su salud, por lo que la ansiedad en los alumnos se ve reflejada de la siguiente manera, poniéndose de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas:

- A nivel físico provocan alteraciones en el sueño, dolores de estómago, cabeza, sensación de paralización, náuseas, opresión en el pecho entre otros.
- A nivel de comportamiento, el alumno puede realizar conductas inadecuadas y verse antes del examen inexperto de concentrarse debido al malestar que experimenta, al pasándose horas enteras viendo televisión, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.
- A nivel psicológico, el estudiante manifiesta todo lo que pasa por su cabeza antes del examen es de carácter negativo. Por otro lado, el estudiante se infravalora ("soy incapaz de estudiármelo todo", "soy peor que los demás", "no valgo para estudiar") y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc.).

También, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos; es posible experimentar un bloqueo mental (o "quedarse en blanco"), lo que se exterioriza es la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozca.

En efecto lo mencionado por Bautista (2012) muestra explícitamente que la ansiedad ante los exámenes, es una reacción ante la anticipación de algo estresante, afectando tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona se encuentra bajo estrés, su cuerpo reacciona liberando una hormona nombrada adrenalina, que la prepara para reaccionar ante el peligro, siendo este el que provoca los síntomas corporales, como el sudor, la aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración, siendo esta leve o intensa. Por eso, se puede decir que la ansiedad ante los exámenes es un miedo que puede ser desencadenado ante cualquier factor estresante, ocasionando con ello el bajo desempeño académico. (Escobedo Ali, Margot Ruth, Chambi Paredes, Oshin Nielsen, 2016)

1.11. Causas de la ansiedad ante los exámenes

Las causas que actúan en la aparición de ansiedad ante los exámenes, y según lo menciona Bausela (2005) citado por (Escobedo Ali, Margot Ruth ,Chambi Paredes, Oshin Nielsen, 2016, págs. 38-39), manifiesta que la ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que pocos estudiantes sienten ante los exámenes, esta puede obstaculizar seriamente en la vida de la persona cuando presenta niveles elevados. Así mismo considera que existen múltiples variables que producen la ansiedad en los estudiantes frente a un examen, las cuales se mencionan a continuación: el rasgo de ansiedad del sujeto, esto es, su carácter más o menos influenciado por la ansiedad. Según sea su rasgo de ansiedad, se puede clasificar a los estudiantes a lo largo de una línea continua que va desde los poco ansiosos a los altamente ansiosos.

Según la calidad de la prueba. No causa la misma ansiedad un control rutinario, o una prueba parcial con posibilidades de recuperación, que un examen final que implica aprobar o suspender la asignatura y conlleva pasar al curso siguiente o repetir. Cuando el examen es el último de una oposición y el examinando se juega una plaza, la dosis de ansiedad puede ser muy elevada.

Factores relacionados con el medio ambiente, tales como: aula desconocida, aspecto de los examinadores, tipo de instrucciones, ruido y calor medioambiental, tiempo disponible, etc., también inciden sobre los sujetos aumentando o disminuyendo su nivel de ansiedad.

Con lo anteriormente mencionado se puede afirmar que la ansiedad es una forma de reaccionar emocionalmente ante la presencia de una persona, de un objeto o situación que actúa como amenaza, como son los exámenes, que generan ansiedad en los estudiantes.

1.12. Diagnóstico de la ansiedad ante los exámenes

Una vez analizados los estudios realizados en este campo, para la evaluación de la ansiedad en niños y adolescentes existen numerosos instrumentos con buenas propiedades psicométricas que a continuación mencionare:

1.12.1. Test Anxiety Questionnaire, TAQ, de Mandler y Sarason (1952)

Los autores mencionados son considerados como los iniciadores de la investigación sistemática relativa a la ansiedad ante los exámenes (Furlan, 2006; Stöber & Pekrun, 2004; Stöber, 2004). Los mismos consideraron a la ansiedad ante exámenes como una respuesta global y unitaria, de manifestaciones cognitivas, somáticas y conductuales. Más allá de que

los desarrollos posteriores hicieron de este cuestionario un instrumento un tanto obsoleto, su valor histórico reside en que fue el modelo a partir del cual se han desarrollado otros nuevos. (Diociaiuti, 2015, pág. 50)

1.12.2. Test Anxiety Scale, TAS, de Sarason (1978)

En este instrumento consideran a la ansiedad ante los exámenes como un rasgo personal específico y situacional, es decir, como una predisposición relativamente estable y consistente del individuo para reaccionar con determinados niveles de ansiedad ante la situación específica de evaluación. Posee 37 afirmaciones con tipos de respuesta Verdadero/Falso que se agrupan en dos escalas: preocupación y emocionalidad, contándose además con una escala general. El empleo del TAS aparentemente ha disminuido, tal vez por la aparición de instrumentos más refinados como el Reactions to Test del propio Sarason. (Diociaiuti, 2015, pág. 50)

1.12.3. Test Anxiety Inventory, TAI, de Spielberger (1980)

En este inventario mide la ansiedad de evaluación como rasgo específico situacional en dos escalas: preocupación y emocionalidad, del mismo modo que el TAS. Posee 20 ítems con 4 opciones de respuesta tipo Likert, que indican la frecuencia de cada reacción. Sin embargo, tanto el TAS como TAI presentan ciertos problemas en cuanto al solapamiento de los ítems en las escalas. Esto impulsó a que estudios posteriores demarcaran más dimensiones componentes de la ansiedad ante los exámenes. (Diociaiuti, 2015, pág. 50)

1.12.4. Reactions to Test, RTT, de Sarason (1984)

Es un inventario que asimila los aportes conceptuales del modelo de la interferencia cognitiva, según el cual, los estudiantes que reaccionan con elevada ansiedad ante los exámenes dirigen su atención hacia pensamientos no relacionados con la evaluación (Wine, 1971 y Sarason, 1984; en Furlan, op. cit.). Así, la dimensión cognitiva fue dividida en dos escalas: preocupación y pensamientos irrelevantes. La emocionalidad también se conformó en dos escalas: tensión, indicadora de la vivencia subjetiva o sentimiento, y síntomas somáticos, para los indicadores fisiológicos: sudoración, temblor taquicardia, etc. La versión original cuenta con 40 ítems, aunque siguiendo a esta, se elaboró una versión abreviada de 20 reactivos (Diociaiuti, 2015, pág. 47)

1.12.5. Cuestionario de Ansiedad y Rendimiento, CAR, de Aguilar (1984)

El autor para realizar su cuestionario tomó los aportes de Alpert y Harber (1960, en Furlan, op. cit.), considerando dos vertientes de la ansiedad: aquella perturbadora del rendimiento y la facilitadora del mismo. La versión original de este cuestionario consta de 110 ítems dicotómicos que evalúan las dimensiones preocupación y emocionalidad de la Ansiedad Perturbadora y de la Ansiedad Facilitadora. Luego fue siendo revisada, hasta que se arribó a una versión de 30 ítems referentes a una situación imaginada de examen, con el fin de predecir el rendimiento académico positivo o negativo. El problema que presenta este instrumento se relaciona con la poca pureza (Ferrando et al., 2002; en Furlan op. cit.) en los ítems de emocionalidad y los referentes a la Ansiedad Facilitadora. (Diociaiuti, 2015, págs. 49-53)

Pero usare el siguiente instrumento debido, que el cuestionario descrito a continuación no mide la ansiedad ante los exámenes como un trastorno y porque a la vez permite a los participantes entender la información de manera individual y posterior a eso dar sus respuestas.

1.12.6. Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes CAEX (Valero, 1997)

El CAEX, a diferencia del TAS o el TAI, más que centrarse en el rasgo de ansiedad como constructo, evalúa las características comportamentales de la ansiedad de examen incluyendo respuestas cognitivas, verbales, motoras y fisiológicas y una tipología de los exámenes más frecuentes. El interés que ha motivado su desarrollo ha sido el de reunir en una única prueba todas las manifestaciones de ansiedad que un estudiante puede experimentar frente a los exámenes, a los fines de una evaluación conductual. Por eso también discrimina los niveles de ansiedad subjetiva relativos a la amplia gama de situaciones evaluativas características de las carreras universitarias. Del análisis de sus 50 ítems emergen cuatro factores, tales como respuestas de evitación, preocupaciones antes o durante el examen, respuestas fisiológicas y situaciones o tipos de examen más frecuentes. Valero (1997) informó coeficientes alfa adecuados para todas las escalas. Según el autor el CAEX es ampliamente utilizado en España fundamentalmente como medida de pre y post en estudios de caso y con grupos sometidos a tratamiento y controles. Su composición permite identificar las áreas más problemáticas en cada caso para planificar tratamientos personalizados. (Furlan A. , 2011, pág. 43)

2. GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

2.1. Que es Guía

Las guías surgieron, fundamentalmente, para dar cobertura a la educación a distancia. Desde la primera mitad del pasado siglo algunas universidades y escuelas en el mundo, sobre todo de Norteamérica, desarrollaron estas técnicas con el propósito de formar profesionales y técnicos de forma no presencial.

Así mismo, se considera como guía didáctica al instrumento digital o impreso que constituye un recurso para el aprendizaje a través del cual se resume la acción del profesor y los estudiantes dentro del proceso docente, de forma planificada y organizada, brinda información técnica al estudiante y tiene como premisa la educación como conducción y proceso activo. Se fundamenta en la didáctica como ciencia para generar un desarrollo cognitivo y de los estilos de aprendizaje a partir de sí. Es considerado como un recurso trascendental porque perfecciona la labor del profesor en la confección y orientación de las tareas docentes como célula básica del proceso enseñanza aprendizaje, cuya realización se controla posteriormente en las propias actividades curriculares. (García, 2014)

Las guías didácticas en la educación superior obtienen cada vez mayor significación y funcionalidad; son un recurso del aprendizaje que optimiza el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje por su pertinencia al permitir la autonomía e independencia cognoscitiva del estudiante. Por tal motivo se realiza el presente estudio con el objetivo de compendiar información acerca de ellas en el contexto de la educación médica superior cubana y hacer énfasis en la importancia de su uso como elemento esencial para el trabajo del profesor y los estudiantes. Se expone la fundamentación teórica de su utilización a expensas de las teorías constructivistas y de la tarea docente como célula básica del proceso enseñanza aprendizaje. (García, 2014)

2.2. Elementos de una guía

Ulloa manifiesta que existe una serie de funciones fundamentales para realizar una guía que son:

2.2.1. Función de orientación

Ofrecer al estudiante una Base Orientadora de la Acción (BOA), para realizar las actividades planificadas en la guía. Es necesario recalcar, que la BOA trae como resultado el aprendizaje de conocimientos con alto nivel de generalización, pues implica

asimilar contenidos concretos sobre la base de orientaciones y esquemas generales.
(García, 2014)

2.2.2. Especificación de las tareas

Delimita actividades a realizar, y se especifica en los problemas a resolver. Estos se concretan en las tareas docentes orientadas para realizar el trabajo independiente.

(García, 2014)

2.2.3. Función de autoayuda o autoevaluación

Permite al estudiante una estrategia de monitoreo o retroalimentación para que evalúe su progreso.

2.2.4. Función motivadora

Despierta el interés por el tema o asignatura para mantener la atención durante el proceso de estudio.

2.2.5. Función facilitadora

Plantea metas claras que orientan el estudio de los alumnos. Vincula el texto básico con otros materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura, y la teoría con la práctica como una de las categorías didácticas. Sugiere técnicas de estudio que faciliten el cumplimiento de los objetivos (tales como leer, subrayar, elaborar esquemas, desarrollar ejercicios entre otros). Orienta distintas actividades y ejercicios, en correspondencia con los distintos estilos de aprendizaje. Aclara dudas que pudieran dificultar el aprendizaje. (García, 2014)

2.2.6. Función de orientación y diálogo

Fomenta la capacidad de organización y estudio sistemático, promueve el trabajo en equipo, anima a comunicarse con el profesor-tutor y ofrece sugerencias para el aprendizaje independiente.

2.2.7. Función evaluadora

Retroalimenta al estudiante, a fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje.

2.3. Educación Emocional

Según Bisquerra (2000) menciona que la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Se entiende por competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos

emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar.

La educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por lo tanto, debería estar presente en la educación infantil, primaria, secundaria, familia, formación de adultos, medios socios comunitarios, organizaciones, personas mayores, etc. (Bisquerra, 2000)

2.4.Principios y objetivos de Educación Emocional

Según (García ,2003) expone los siguientes:

- ♣ El desarrollo emocional es una parte indiciosable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu.
- ♣ La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- ♣ La educación emocional debe ser un proceso continuo, permanente, que debe estar presente a lo largo de todo el curriculum académico.

El autor (García, 2003), manifiesta objetivos de una educación familiar como son:

- Adquirir mejor conocimientos de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

Existen otros tipos de objetivos de la educación emocional

- ✓ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- ✓ Identificar las emociones de los demás.
- ✓ Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- ✓ Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- ✓ Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- ✓ Adoptar una actitud positiva ante la vida.

2.5. Que es Educación

Se menciona educación a la facilitación del aprendizaje o de la obtención de conocimientos, habilidades, valores y hábitos en un grupo humano determinado, por parte de otras personas más versadas en el asunto enseñado y empleando diversas técnicas de la pedagogía: la narración, el debate, la memorización o la investigación.

La educación es un proceso complejo en la vida del ser humano, que ocurre fundamentalmente en el seno de la familia y luego en las distintas etapas de la vida escolar o académica que el individuo transite.

2.6. Que es Emoción

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida. (Verdet, 2014)

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos (Verdet, 2014).

2.7. Función de las emociones

Las funciones de las emociones son

- ✚ Función motivadora de la conducta.
- ✚ Función adaptativa y de supervivencia: las emociones alteran el equilibrio intraorgánico para informar al individuo de la situación del para informar al individuo de la situación del ambiente.

- ✚ Función social: las emociones sirven para comunicar a los demás cómo nos sentimos así como para influir en los demás.

2.8. Competencias emocionales

♣ La conciencia emocional

Consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación, así como de la observación de las personas que nos rodean. Conviene distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.

♣ La regulación emocional

Significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (hacer frente a la inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, introspección, meditación, mindfulness, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, etc.

El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc.

♣ .La autonomía emocionales

La capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

♣ Las habilidades sociales

Son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. Las emociones interculturales son aquellas que experimentamos cuando estamos con personas de otra etnia, color, cultura, lengua, religión, etc., y que según se regulen de forma apropiada o no, pueden facilitar o dificultar la convivencia.

♣ Las competencias para la vida y el bienestar

Son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva.

2.9. Clasificación de las emociones

	Emociones
Emociones negativas	Ira, miedo, ansiedad, tristeza, aversión, posesividad, venganza, avaricia, celos, egoísmo, envidia, impaciencia, insatisfacción, repugnancia, malevolencia, malhumor, odio y orgullo.
Emociones positivas	Alegría, buen humor, felicidad, amor, bondad, gratitud y alivio.
Emociones neutras	Sorpresa, esperanza y compasión.
Emociones morales	Altruismo, empatía, culpa y vergüenza.

2.10. Prevención

La ansiedad en si es un mecanismo normal, no patológico, que posee todo ser humano para ponerse en guardia ante situaciones que no controlamos, desconocemos o de las que ignoramos sus consecuencias. Por eso, es un mecanismo de defensa de nuestra mente que nos permite adaptarnos a acontecimientos nuevos o imprevistos. Así mismo, cuando ese mecanismo pasa a ser perjudicial, incómodo, es cuando pasa a ser un problema en lugar de ser una ayuda.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud mental en su conjunto como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias aptitudes, es capaz de afrontar las presiones normales de la vida y es capaz de sacar provecho de su trabajo y de contribuir al bien común.

La mayor parte de la ansiedad aparece por primera vez durante la infancia y la adolescencia, lo que hace que estos grupos de edad sean un objetivo importante para la prevención primaria de la ansiedad. La evidencia indica que una alta proporción de niños no superan sus trastornos de ansiedad durante la adolescencia y la edad adulta. (Medicina TV, s.f.)

Las medidas generales para prevenir la ansiedad son:

- Reducir los acontecimientos traumáticos o exposición a dichos eventos.
- Aumentar la fortaleza emocional y educación anticipativa.
- Intervención precoz posterior a un Se ha demostrado muy eficaz, por ejemplo, tras catástrofes naturales.
- Conocimiento sobre salud mental y búsqueda de ayuda al inicio del trastorno.

2.11. Qué es el taller

Se conoce como taller una forma de organización en la que se destaca el trabajo colectivo y dinamizado por adultos (padres y maestros/as) o por los alumnos más mayores. Periódicamente se dedican tiempos en el aula para la realización de talleres en el que se van a poner en práctica en diversas técnicas. Los talleres pueden ser nivelares o internivelares, fijos o rotativos en el tiempo. En los talleres se realizan actividades sistematizadas, muy dirigidas, con una progresión de dificultad ascendente, para conseguir que el niño o el joven adquieran diversos recursos y conozca diferentes técnicas que luego utilizará de forma personal y creativa en los rincones o espacios del aula. Esta concepción de talleres es muy idónea para los niños de Educación Infantil, ya que para trabajar con autonomía tienen que aprender los recursos a su alcance. También, se lo utiliza en otras situaciones escolares, con niños de más edad, los talleres tienen un sentido diferente; taller de lectura, taller de cuentos. A través de los talleres podemos trabajar todos los contenidos del currículo utilizando los diferentes lenguajes (corporal, verbal, artístico, audiovisual y las tecnologías de información y comunicación), de forma

integrada y globalizada incidiendo más en un lenguaje u otro en función de la temática del taller. (Bravo, 2017)

2.12. Características del taller

Las características que tienen los talleres son las siguientes:

- ✓ Atiende la globalidad del niño y de la niña.
 - ✓ Sigue sus intereses y motivaciones, partiendo de “lo que el niño quiere hacer”.
 - ✓ Toma como referente el modelo constructivista, conectando cada nueva actividad con los conocimientos previos del alumno.
 - ✓ Potencia el trabajo cooperativo.
 - ✓ En la planificación de cada taller, participan tanto los alumnos y alumnas como los padres y madres que lo desean.
 - ✓ La ejecución de las tareas es una continua experimentación y autoevaluación
 - ✓ Este tipo de trabajo permiten al alumnado seguir su propio ritmo.
 - ✓ Facilita la generalización de lo aprendido al aplicar las técnicas y aprendizajes conseguidos en una situación, al ejecutar la tarea concreta propuesta.
 - ✓ Al centrarse en la vida cotidiana, la coeducación es un hecho así como la incorporación de los temas transversales; educación vial, educación para la salud.
- (Bravo, 2017)

2.13. Objetivos de los talleres

Los objetivos de los talleres son manifestados de la siguiente manera:

- ✓ Aprender una técnica determinada.
- ✓ Comunicarse con niños y adultos distintos.
- ✓ Aprovechar y conocer distintos materiales.
- ✓ Adquirir hábitos de respeto, limpieza y orden.
- ✓ Interrelacionarse con todos los niños de la Educación Infantil.
- ✓ Utilizar los objetos elaborados en los talleres

2.14. Fases del taller

Existen 3 tipos de fases, que serán descritas a continuación:

2.14.1. Primera fase

En esta primera fase se da de forma Perceptiva-nominativa los objetivos que se perseguirán en esta fase son, por un lado conocer lo que cada niño sabe sobre ese taller y por otro ampliar su percepción del mundo que le rodea con nuevas aportaciones asociando y comparando, estableciendo nuevas relaciones. el papel de profesor en esta fase, será

ayudar al niño a encontrar nuevas respuestas, a establecer comparaciones, hacer propuestas, presentar el material ,proponer actividades y juegos que les permita una mejor y mayor percepción de la realidad presentada.

2.14.2. Segunda fase

En la segunda fase tiene de la forma de Experimentación en esta fase el objetivo fundamental será que el niño descubra las posibilidades de los materiales y útiles presentados. Que investiguen nuevas formas de hacer adquieran procedimientos para una actuación más correcta y precisa, amplíen sus conocimientos sobre el tema tratado. Es necesario hacerles propuestas para que utilicen todos los sentidos posibles, haciendo todas las relaciones necesarias, cooperando con los compañeros, adquiriendo nuevas habilidades, destrezas, en esta fase el profesor interviene haciendo las propuestas necesarias, abiertas o cerradas según el caso. Detectada en la primera fase los conocimientos previos del alumnado y conociendo las dificultades que deberán superar para conseguir integrar los nuevos aprendizajes, su intervención está en la línea de lo que Vygotsky llama “zona de desarrollo próximo”. (Bravo, 2017)

2.14.3. Tercera fase

En esta última fase se da de forma Expresión-Aplicación, es decir en esta fase es donde el alumno aplica, lo conocimientos adquiridos en las fases anteriores a la tarea propuesta en un principio y que dio lugar al taller y a la entrada del niño en él. Este es un trabajo individual, no obstante puede pedir ayuda y ayudar a su vez, lo más importante es que termine aquello que empezó.

2.15. Tipos de taller

Existen varios tipos de talleres, que son utilizados de acuerdo a la edad, de acuerdo al nivel académico, y en diferentes situaciones se puede utilizar talleres como son:

- ♣ Talleres de movimiento (dramatización, bailes, expresión corporal...)
- ♣ Talleres de experiencias (taller del aire, de la luz, del agua, de la ciencia...)
- ♣ Talleres de juegos (juegos de mesa, populares, de movimiento...)
- ♣ Talleres de animación a la lectura (taller de cuentos, de letras, de poesía, literatura...)
- ♣ Taller de plástica (arcilla, recortado y pegado, collage, pintura...)
- ♣ Talleres de construcción (reciclado, construcción de juguetes, marionetas, construcción de instrumentos musicales...)
- ♣ Talleres de alimentación (del pan, de postres, de zumos...)

- ♣ Taller de informática (juegos, internet...)

2.16. Talleres a trabajar

Taller I Sensibilización: Carnet de identidad

Objetivo: Crear un clima de sintonía afectiva entre los miembros de la clase.

Taller II: ¿Quién soy yo?

Objetivo: Adquirir mayor conocimiento de las propias emociones, mediante la utilización de un cuento para disminuir las preocupaciones valorando sus propias características personales, sin compararse con los otros y expresando sentimientos positivos con respecto a sí mismo.

Taller III: El teatro de las emociones

Objetivo: Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones para prevenir reacciones fisiológicas mediante la elaboración de una máscara y escenificación de un cuento, representando sus emociones de modo manual (mascara) y gestual (cuento) para que puedan exteriorizar sus pensamientos y sentimientos.

Taller IV: Lo prohibido

Objetivo: Fortalecer la autonomía emocional para reducir las situaciones mediante la representación de la arcilla para que el adolescente supere sus miedos y temores.

Taller V: Un Álbum De Emociones Y Decisiones

Objetivo: Utilizar las competencias para la vida y el bienestar para disminuir la evitación mediante la elaboración de un álbum de emociones, para que los estudiantes realicen una disposición a la mejora de sí mismo.

Taller VI: Estofado de cualidades

Objetivo: Promover las habilidades sociales para mejorar la autoestima en los estudiantes mediante la realización de una carta de menú, desarrollando la escucha y la capacidad de empatía en los estudiantes.

Taller VII: Cierre

Objetivo: Evaluar la actitud que presentan los estudiantes ante la ansiedad ante los exámenes luego de haber aplicado la guía de educación emocional.

f. METODOLOGÍA

Enfoque de investigación

El presente proyecto de investigación tendrá un enfoque cuantitativo, según Sampieri (2014) afirma que se “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

De la misma manera citando a Bernal (2010) afirma que el método cuantitativo de la investigación se fundamenta en la medición de las características de los fenómenos sociales, lo cual supone derivar de un marco conceptual pertinente al problema analizado, una serie de postulados que expresen relaciones entre las variables estudiadas de forma deductiva. Este método tiende a generalizar y normalizar resultados. (p.60)

Así mismo el enfoque será útil para poder describir las manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes de sexto año de educación básica paralelo A.

Tipo de investigación

Este proyecto de investigación se ubicara en tipo descriptivo según Cerda (citado por Bernal ,2010), afirma que la investigación descriptiva es la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto del estudio y su descripción detallada de las partes, categorías o clases de ese objeto, así mismo las técnicas a utilizar son la encuesta, la entrevista, la observación y la revisión documental. (p. 113). Mediante este tipo de investigación se determinara la situación de las variables e indicadores implicados en el proceso de investigación que en el estudio serán: ansiedad ante los exámenes y guía de educación emocional.

De corte transversal: Así mismo se trata de una investigación de contenido sexional o transversal son aquellas en los cuales se obtiene información del objeto de estudio (población-muestra), una única vez en un momento dado .Según Briones (tomado de Bernal ,2010), admite que estos estudios son especies de “fotografías instantáneas” del fenómeno objeto de estudio. (p.118)

Mediante estas consideraciones, el proyecto de investigación será destinado al estudio de un concluyente problema, limitado en tiempo y espacio; Guía de educación Emocional

para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica A, de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano periodo, 2019 – 2020.

Diseño de investigación

Para lograr los objetivos propuestos en el proyecto de investigación se considera el diseño de investigación cuasi o pre-experimental, según el autor Bernal (2010) confirma que en aquellos el investigador ejerce poco o ningún control sobre las variables extrañas, los sujetos participantes de la investigación se puede asignar aleatoriamente a los grupos y algunas veces se tiene grupo de control. (p. 146)

Estos diseños usualmente se utilizan para grupos ya constituidos

Los siguientes son algunos diseños cuasiexperimentales:

- ✓ Diseños de un grupo con medición antes y después: para una mejor comprensión se toma en cuenta la afirmación de Bernal (2010), Este diseño tiene las siguientes características: Es un diseño de un solo grupo con medición previa (antes) y posterior (después) de la variable dependiente, pero sin grupo control.(p.154)

Esquema del diseño: G O1 X O2

Dónde: hablar aquí ver en las fotos

X: Variable independiente (Guía de educación emocional).

O1: Medición previa (antes del curso) de la variable dependiente: (ansiedad ante los exámenes)

O2: Medición posterior (pos test después de participar en la guía de educación emocional) de la variable dependiente (ansiedad ante los exámenes).

El diseño cuasi-experimental funcionara para prevenir la ansiedad ante los exámenes mediante la propuesta mencionada anteriormente que serán beneficiados los estudiantes de sexto año de educación básica A de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano.

Para fundamentar el proceso metodológico que se llevara a cabo para alcanzar el objetivo propuesto se utilizara los siguientes métodos teóricos:

Método científico

Se lo explotara para relacionar los hechos establecidos con el problema mencionado, se lo utilizara desde el primer instante hasta q se culmine la investigación, con ello se podrá

realizar la construcción del marco teórico, el mismo que reúne los elementos referidos a las prácticas y talleres, dando bases sólidas para la formulación de objetivos, comprensión y explicación del problema a investigar.

Método inductivo

Este método utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación sea de carácter general. (Bernal 2010, p. 59).

El método accederá a recoger información investigada en la institución para así llegar a cumplir los objetivos planteados, desde hechos particulares a lo general. Este método se utilizara desde el inicio de la investigación en la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear una propuesta que será la parte medular del trabajo.

Método deductivo

Este método consiste en tomar conclusiones generales para obtener explicaciones particulares. Inicia con el análisis de los postulados, teoremas, etc.; y los aplica a soluciones o hechos particulares. (Bernal 2010, p. 59).

Este método partirá de los hechos encontrados en la problemática que existe en la institución, partiendo de aspectos generales a hechos particulares. De la misma forma este método se utilizara cuando se empezó haciendo un estudio general del problema planteado.

Método analítico

Tomando en cuenta la afirmación de Bernal (2010). Este proceso cognoscitivo consiste en descomponer un objeto de estudio, separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual (p.60).

El método será utilizado en el análisis de los factores para que surja el problema en lo que tiene que ver con el problema de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica “A”; para luego pensar en las posibles alternativas de solución.

Método sintético

El método sintético integra los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad. (Bernal, 2010; p. 60).

Este método será utilizado en la elaboración de la alternativa de solución; una vez analizada la variable dependiente (ansiedad ante los exámenes) se procederá a la integración de los mismos para la elaboración de diferentes talleres a utilizar en la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad.

Método Comprensivo

Se lo manejará en la teorización científica de la variable dependiente e independiente. Como menciona Hernández (2001), este método intenta comprender, lo más profundo posible, una entidad o situación determinada.

Método diagnóstico (Objetivo 1)

Permitirá determinar los aspectos de la ansiedad ante los exámenes a través del cuestionario CAEX. Como afirma Bernal, es el resultado final o temporal de la tendencia del comportamiento del objeto de estudio que deseamos conocer, en un determinado contexto-espacio-tiempo, a través de sus funciones y principios que lo caracterizan como tal. Debe aplicarse apoyado en base a un modelo y un método de investigación, la información que se recolecta debe ser totalmente objetiva, es decir, que no admita juicios de valor y debe ser como una especie de fotografía de la realidad prevaleciente.

Método Modelado (Objetivo 2 y 3)

Según el autor Bringas (2006) menciona que: La modelación es el método mediante el cual se crea abstracciones con vistas a explicar la realidad, en el cual se maneja la modalidad de talleres, donde se utilizará, dinámicas, material didáctico, con el propósito de prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes. El taller es como tiempo – espacio para favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones y así mantener el equilibrio personal. (p.28)

Método Estadístico (Objetivo 4)

Este método utilizará el coeficiente de correlación lineal de F. Pearson, el estadístico ayudará a validar la efectividad de la aplicación de guía de educación emocional basada en talleres y así mismo permitirá conocer la eficacia del programa a través de un cálculo de los resultados del pre y pos-test.

Según Reynaga (2015) afirma:

El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación. Las características que adoptan los procedimientos propios del método estadístico dependen del diseño de investigación seleccionado para la comprobación de la consecuencia verificable en cuestión (p. 17).

Variable de estudio:

En las hipótesis causales, en otras palabras, son aquellas que plantean relación entre efectos y causas, se identifican tres tipos de variables: independientes, dependientes e intervinientes.

Las cuales son:

- **Variable Independiente:** El autor Bernal (2010) menciona que la variable independiente es todo aquel aspecto, hecho, situación, rasgo, etcétera, que se considera como la “causa de” en una relación entre variables. (p.139), esta variable se constituye en talleres basados en las competencias emocionales siguiendo el modelo de Bisquerra que son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, y las competencias para la vida y bienestar los cuales son un total de 7 talleres que son: el primer taller es el de sensibilización, desde el segundo taller hasta el sexto taller son los que se utilizara de acuerdo a lo planificado para la realización de la guía de educación emocional, el séptimo es el de cierre/culminación, todos esos talleres son dirigidos para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiados.
- **Variable Dependiente:** El autor se refiere al “resultado” o “efecto” producido por la acción de la variable independiente. La ansiedad ante los exámenes en los alumnos del sexto año de educación básica A que obtuvieron cuatro o más respuestas de SI en la encuesta que se les realizo a ellos, que se convierte como punto de partida para la presente investigación .

Luego del análisis del diseño de investigación, es necesario introducir los métodos que sustentan la investigación.

- **Variable Interviniente:** Las variables intervinientes son todos aquellos aspectos, hechos y situaciones del medio ambiente, las características del sujeto/objeto de la

investigación, el método de investigación, etcétera, que están presentes o “intervienen” (de manera positiva o negativa) en el proceso de la interrelación de las variables independiente y dependiente. (p.139)

- **Variable de Control**

Edad: 10 a 12 años

Grado de estudios: sexto año A de educación básica

Género: Varones y Mujeres

Pre-test

El autor Heinemann (2003) nombra lo siguiente:

El pre-test es un apartado en el desarrollo del procedimiento de recopilación de datos; se trata de comprobar la adecuación del instrumento, es decir su validez, confiabilidad y objetividad, y su utilidad práctica. Se trata “de un estudio de prueba”. Su finalidad no consiste, por tanto, en recoger datos para resolver las cuestiones del estudio. El pre-test es siempre un test del propio instrumento de recopilación de datos. (p.166)

En esta investigación como pres-test se aplicara el Cuestionario de ansiedad ante los exámenes denominado C.A.E.X, el mismo que tiene como objetivo evaluar exhaustivamente los problemas de ansiedad ante exámenes, en sus distintos componentes comportamentales.

Post-test

Al respecto, Varkevisser, Pathmanathan y Brownlee (2011) lo describen como:

Es un conjunto de estrategias para verificar si los problemas del pre-test se disminuyen o se mantienen, es muy importante para la recolección de los datos, permite la revisión así mismo de cada uno de los métodos con la logística de campo adecuada, además permite ver si la evaluación de la propuesta ha servido o no. (p. 307)

En esta investigación como pos- test se aplicara el mismo el Cuestionario de ansiedad ante los exámenes denominado C.A.E.X con el propósito de verificar si la aplicación de la guía de educación emocional ha implicado una modificación de los resultados encontrados en el pre-test, de esta forma validando o no la efectividad de la aplicación de la propuesta.

Técnicas e instrumentos para la obtención de datos

En el presente proyecto planteado se aplicó una encuesta para realizar la problemática la misma que contenía 12 ítems relacionados a evaluar la ansiedad ante los exámenes basada en la fundamentación teórica, encuesta al estudiante. (Anexo1), así mismo más adelante se

aplicara el cuestionario C.A.E.X para evaluar dicho problema mencionado anteriormente y a continuación se describirá el instrumento.

Descripción del Instrumento

Cuestionario C.A.E.X

El instrumento que se utilizara en la investigación, es un cuestionario elaborado específicamente citado por (Furlan L. , 2006) que tiene como objetivo recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes. De esa forma, más que centrarnos en los aspectos de personalidad o de rasgos de ansiedad como constructo, nos centramos en la descripción de las características comportamentales del problema .La primera versión de la escala se creó a partir de un análisis de contenido de las distintas respuestas (motoras, fisiológicas y cognitivas) y situaciones (habladas, por escrito, tribunales) que son características de los problemas de ansiedad ante los exámenes. Los 50 ítems son descriptivos de esas respuestas o situaciones. De manera global, como cuatro factores de contenido, la escala tendría unos ítems referidos:

- (1) a las respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes
- (2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen
- (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento
- (4) las situaciones o tipos de exámenes más frecuentes.

Como escala de valoración se utilizó una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante informase sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurrían a él personalmente (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo suele ocurrirme, 4, muchas veces, 5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento na-da, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso). Con esta doble escala se pretendía comparar la posible diferencia en los aspectos más subjetivos o privados de la ansiedad, y ver si como ocurre en otras escalas la preocupación y la ansiedad subjetiva era más importante que la frecuencia misma de respuestas de ansiedad durante el examen.

En el Anexo aparece la relación completa de ítems y el esquema de corrección en factores comportamentales. La primera versión de la escala se pasó a una pequeña muestra de estudiantes a manera de práctica de clase, para que opinaran de cada ítem, corrigiesen la redacción, eliminasen o añadiesen contenidos al cuestionario. La versión definitiva se pasó a un total de 335 estudiantes universitarios, de Adaptación, 3º y 4º de Psicología. En el curso de Adaptación (N=180, 55,2%) se pasó en una clase habitual durante el curso, en tercero (N=79, 24,2%) y cuarto (N=67, 20,6%) se pasó justo antes de realizar el examen final de la asignatura de evaluación. La mayoría de los estudiantes eran mujeres (75,5%) frente a los hombres (24,5%). El análisis de varianza muestra diferencias significativas en las tres variables consideradas: puntuación de ansiedad total ($F=16,48$, $p<0.001$), puntuación de frecuencia total ($F=13,85$, $p<0.001$), y puntuación de ansiedad ante diferentes situaciones de examen ($F=14,67$, $p<0.001$). Lo que implicaría un mayor grado de ansiedad en las mujeres que en los hombres, las medias son mayores en las estudiantes, por tanto habría que tenerlo en cuenta al comparar las puntuaciones criterio con las obtenidas por un estudiante en particular.

- Entre los componentes que evalúa la escala CAEX se divide en 5 modalidades:

-Área de preocupación, Dificultad para concentrarse y pensar; pensamientos negativos relativos al rendimiento académico deficiente, a no alcanzar sus expectativas o las de los demás. consta de 14 ítems 8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24,25, 30, 31, 37, 38, 39.con rangos de 0 –70

-Área de respuesta fisiológica Se perciben dificultad para respirar, ritmo cardiaco acelerado, sudoración o manos frías, sequedad de la boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos, sensación detener un nudo en la garganta, consta de 14 ítems 1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26,27, 28, 29, 33, 34 ,con un rango de 0 –75.

-Área situaciones. Percepcion del ambiente como incontrolable por su parte, nerviosismo excesivo, temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo, inseguridad al responder, temor a exámenes prácticos de matemática o pruebas de gimnasia, consta de 14 ítems 5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44,45, 46, 47, 48, 49, 50 ,con un rango de 0-70.

-Área de respuesta de evitación: Es la evitación de situaciones temidas o poner excusas para no rendir el examen; intranquilidad motora; quedarse paralizado, sentir alivio al cancelar el examen, con un total de 7 ítems 4, 12, 14, 18, 22, 23, 35, con un rango de 0 –37.

✚ Rangos de la ansiedad ante los exámenes

La ansiedad se divide por rangos: Muy Baja (0-49 puntos), Baja (50 –99 puntos), Media (100 –149 puntos), Alta (150 –199) y Superior (200 –250 puntos).

✚ Tiempo de administración es de aproximadamente 15 minutos, y puede ser aplicada tanto individual o grupalmente

Procedimiento para la aplicación de los instrumentos

La investigación se desarrollara mediante las siguientes fases:

1. Se seleccionará el instrumento a medir la variable dependiente que en este caso es el cuestionario de ansiedad ante los exámenes.
2. Se seleccionará la muestra propuesta.
3. Se visitara la Unidad Educativa “Dr. Manuel Cabrera Lozano”, con la finalidad de solicitar la respectiva autorización al Director y Docente del plantel educativo para llevar a cabo la investigación con los estudiantes de sexto año paralelo “A”. Anexo 3
4. Una vez con el permiso asignado, se visitara el aula de clases mencionada anteriormente para conversar con los estudiantes y explicarles detalles acerca del trabajo a realizar con ellos y se les entregara la autorización de la carta de consentimiento para que entreguen a sus representantes legales y así procedan a revisarla y den a conocer su aceptación o no para participar en el estudio. Anexo 4
5. Se les pasara a retirar la carta de consentimiento a los estudiantes, y se les procederá a entregar a ellos mismos el instrumento (cuestionario CAEX) que se lo utilizara para evaluarlos y así poder realizar la investigación, en ese momento se les explicará el objetivo del mismo y la forma de responder la escala. El tiempo promedio de responder es aproximadamente de 15 minutos.
6. Luego se solicitara el espacio establecido para la aplicación de la guía de educación emocional con los docentes a cargo de las asignaturas.
7. En el primer acercamiento para la ejecución de la guía de educación emocional se explicara a los estudiantes como la guía de educación emocional les ayudara a prevenir la ansiedad ante los exámenes, en qué consistirán los talleres, los objetivos y las actividades que serán trabajadas.

8. Al finalizar la propuesta de intervención mediante la Guía de Educación Emocional, se aplicara nuevamente el CAEX (post-test).
9. Se analizará y comparará los resultados obtenidos.
10. Se realizaran las conclusiones y recomendaciones.

Escenario

El escenario de la investigación lo constituye Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”, sección vespertina de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación básica elemental, media, superior y con el nivel de bachillerato, con una planta de 42 docentes y 873 estudiantes .

Población y Muestra

Población

Según Fracica, citado en Bernal (2010) menciona que población se define como “el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación .se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo”. (p.160)

Para abordar el proyecto de investigación se consideró una población de 56 estudiantes, los cuales participaron en la resolución de una encuesta, los siguientes cursos: Tercero “B”, Quinto “A” y Sexto “A” año de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”.

Muestreo

Según el autor Bernal (2010) expresa que “La muestra es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio” (pág. 161).

Una vez obtenido los resultados se determinó que los 17 estudiantes del sexto año de educación básica “A” del colegio mencionado, presenta un mayor nivel de ansiedad ante los exámenes.

Métodos de muestreo

Muestreo no probabilístico

Se ha considerado muestreo no probabilístico como aquel procedimiento que no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación por conveniencia de acuerdo a la necesidad de investigación he considerado trabajar con los 17 estudiantes de sexto año de educación de básica A, con fines específicos como el de prevenir la ansiedad en los estudiantes.

Población	N° total estudiantes	Muestra
Estudiantes de Tercero (A), Quinto (A) y Sexto (A)	56	17(6to A)
Total	56	17

Fuente: Secretaría de la Unidad Educativa “Dr. Manuel Cabrera Lozano”, periodo 2019-2020.

Investigadora: María Dolores Castro Vásquez

Procedimiento para la ejecución de la propuesta de intervención.

Proceso de elaboración de la propuesta de intervención.

Para el proceso de aplicación de la propuesta de intervención basada en la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes, se desarrollará en cuatro etapas o momentos:

Etapa No. 1: Diagnóstico.

La primera etapa o la etapa de inicio se realizaran con la aplicación del cuestionario (CAEX), donde se recopilara información certera acerca de la ansiedad que manifiestan los estudiantes ante la presencia de los exámenes. Enseguida ser realizara la tabulación del cuestionario con la finalidad de obtener una información objetiva, para proceder a intervenir con la guía que se pretende trabajar mediante talleres en el cual se involucra a la persona, la exploración de los materiales y se establece la alianza terapéutica, se inicia la formación del vínculo.

Etapa No. 2: Elaboración de la Guía de educación emocional.

Frente al diagnóstico inicial (pre test) se procederá a elaborar la guía de educación emocional, basados en talleres sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se formulará las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa presentaran las condiciones necesarias para el desarrollo de la guía de educación emocional mediante la modalidad de talleres, para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

Etapa No. 3 Ejecución de la Guía de educación emocional.

En esta última etapa se coordinará la ejecución de la propuesta alternativa y su organización, para hacerla corresponder con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico. Para cada taller que integra la guía de educación emocional se tomó en cuenta tres momentos:

Primer momento: Se iniciara con una dinámica de motivación, después la introducción del tema y se dará la explicación del objetivo del taller.

Segundo momento: Se realizarán numerosas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados y se manejará la guía de educación emocional tales como: realizar una credencial, realizar una máscara, dramatizar las emociones, realizar una obra de arte, realizar un álbum, realizar una carta de menú etc. precedente como parte del proceso a seguir.

Taller I Sensibilización: Carnet de identidad

Objetivo: Crear un clima de sintonía afectiva entre los miembros de la clase.

Taller II: ¿Quién soy yo?

Objetivo: Adquirir mayor conocimiento de las propias emociones, mediante la utilización de un cuento para disminuir las preocupaciones valorando sus propias características personales, sin compararse con los otros y expresando sentimientos positivos con respecto a sí mismo

Actividad a realizar: Leer el cuento “El asno”

Taller III: El teatro de las emociones

Objetivo: Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones para prevenir reacciones fisiológicas mediante la elaboración de una máscara y escenificación de un cuento, representando sus emociones de modo manual (mascara) y gestual (cuento) para que puedan exteriorizar sus pensamientos y sentimientos.

Actividad a realizar: Realizar una máscara y escenificación de las emociones mediante un cuento

Taller IV: Lo prohibido

Objetivo: Fortalecer la autonomía emocional para reducir las situaciones mediante la representación de la arcilla para que el adolescente supere sus miedos y temores.

Actividad a realizar: Elaborar una obra de arte

Taller V: Un Álbum De Emociones Y Decisiones

Objetivo: Utilizar las competencias para la vida y el bienestar para disminuir la evitación mediante la elaboración de un álbum de emociones, para que los estudiantes realicen una disposición a la mejora de sí mismo.


Actividad a realizar: Álbum de emociones

Taller VI: Estofado de cualidades

Objetivo: Promover las habilidades sociales para mejorar la autoestima en los estudiantes mediante la realización de una carta de menú, desarrollando la escucha y la capacidad de empatía en los estudiantes.

Actividad a realizar: Carta de menú

Taller VII: Cierre

 **Objetivo:** Evaluar la actitud que presentan los estudiantes ante la ansiedad ante los exámenes luego de haber aplicado la guía de educación emocional.

Tercer momento: Después de culminar el taller se aplicará una ficha de evaluación para la valoración de la efectividad de la Guía de educación emocional y se realizará el cierre del taller.

Etapa No. 4 Evaluación

Al concluir los talleres de la Guía de educación emocional se aplicará nuevamente el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX) que evaluará las manifestaciones de la ansiedad con estos resultados se comprobará los cambios actitudinales, por eso es necesario realizar la valoración de la efectividad de la guía de educación emocional. (**Anexo 4**)

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

MODALIDAD: TALLERES A DESARROLLAR	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS MATERIALES	PRESUPUESTO	CRONOGRAMA											
					MESES											
					NOVIEMBRE 2019				DICIEMBRE 2019				ENERO 2020			
					1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
TALLER I: Sensibilización para el inicio del desarrollo de la Propuesta de Intervención. “Carnet de identidad”	Crear un clima de sintonía afectiva entre los miembros de la clase.	Elaborar el carnet de identidad Aplicación del cuestionario CAEX	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de colores (una para cada participante) - Rotuladores - Cartulinas grandes - Pegamento. - Foto de cada estudiante - Marcadores de colores - Copias de la escala de ansiedad (CAEX) 	Compra de recursos materiales Costo: 50,00		x										
TALLER II: “Quien soy yo”	Adquirir mayor conocimiento de las propias emociones, mediante la utilización de un cuento para disminuir las preocupaciones	Cuento el Asno	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre del taller, - Ficha 1: La historia del asno. - Ficha 2: Piensa sobre la historia que has leído. - Ficha 3: ¿Quién soy yo? 	Hojas Costo: 30,00			x									

	valorando sus propias características personales, sin compararse con los otros y expresando sentimientos positivos con respecto a sí mismo.																
TALLER III: “ El teatro de las emociones”	Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones para prevenir reacciones fisiológicas mediante la elaboración de una máscara y escenificación de un cuento, representando sus emociones de modo manual (mascara) y gestual (cuento) para que puedan exteriorizar sus pensamientos y sentimientos.	Realizar una mascara Escenificación de un cuento acerca de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz - Borrador - Tarjeta de emociones - Globos - Acuarelas - Pinceles - Pelucas - Pegamento - Periódico - Cartón - Cortinas 	<p style="text-align: center;">Compra y elaboración de material para los participantes para cada actividad</p> <p style="text-align: center;">Costo:80,00</p>				x									

TALLER IV: “Lo prohibido”.	Fortalecer la autonomía emocional para reducir las situaciones mediante la representación de la arcilla para que el adolescente supere sus miedos y temores.	Elaborar una obra de arte	<ul style="list-style-type: none"> - Plastilina 	Compra y elaboración de material para los participantes para cada actividad Costo: 80,00					x							
TALLER V: “Un álbum de emociones y decisiones”	Utilizar las competencias para la vida y el bienestar para disminuir la evitación mediante la elaboración de un álbum de emociones, para que los estudiantes realicen una disposición a la mejora de sí mismo.	Dibujar y realizar un álbum	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de emociones - Hojas de papel boom - Cartulina - Lápiz - Borrador - Pinturas - Marcadores - Pegamento - Sobres de carta - Cintas decorativas 	Compra y elaboración de material para los participantes para cada actividad Costo: 80,00				x	x							
TALLER VI:	Promover las habilidades sociales para mejorar la autoestima en		<ul style="list-style-type: none"> - Cartulinas - Pegamento - Hojas de papel boom - Stickers 	Compra y elaboración de material para los participantes para cada actividad									x	x		

"Estofado de cualidades"	los estudiantes mediante la realización de una carta de menú, desarrollando la escucha y la capacidad de empatía en los estudiantes.	Carta de menú	<ul style="list-style-type: none"> - Marcadores de colores - Lápiz - Borrador - Cintas decorativas - Minifan 	Costo:80,00											
TALLER VII: "Despedida".	Evaluar la actitud que presentan los estudiantes ante la ansiedad ante los exámenes luego de haber aplicado la guía de educación emocional.		<ul style="list-style-type: none"> - Esfero - Copias del cuestionario CAEX 	Hojas Costo:40,00 <u>TOTAL DE GASTOS: 410,00</u>									x	x	

Valoración de la guía de educación emocional: Para determinar la factibilidad de la alternativa se aplicara el método estadístico de correlación lineal de Karl Pearson (r), considerando a la variable X (pre-test) y la variable Y (post-test), comprobando de esta manera la factibilidad de utilizar la guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año de educación básica, paralelo “A”.

Coefficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r)

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que el coeficiente de correlación de Karl Pearson (r) es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón) (p.311-312) .A continuación, se explica los postulados del mismo.

Se simboliza: r . Hipótesis a probar: correlacional, del tipo de “a mayor X, mayor Y”, “a mayor X, menor Y”, “altos valores en X están asociados con altos valores en Y”, “altos valores en X se asocian con bajos valores de Y”. La hipótesis de investigación señala que la correlación es significativa.

Variables: dos. La prueba en sí no considera a una como independiente y a otra como dependiente, ya que no evalúa la causalidad. La noción de causa-efecto (independiente-dependiente) es posible establecerla teóricamente, pero la prueba no asume dicha causalidad.

El coeficiente de correlación de Pearson se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables. Se relacionan las puntuaciones recolectadas de una variable con las puntuaciones obtenidas de la otra, con los mismos participantes o casos.

Nivel de medición de las variables: intervalos o razón.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde: -1.00 = correlación negativa perfecta. (“A mayor X, menor Y”, de manera proporcional. Es decir, cada vez que X aumenta una unidad, Y disminuye siempre una cantidad constante.) Esto también se aplica “a menor X, mayor Y”.

0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.75	Correlación negativa considerable.

-0.50	Correlación negativa media
-0.25	Correlación negativa débil.
-0.10	Correlación negativa muy débil.
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
+0.10	Correlación positiva muy débil.
+0.25	Correlación positiva débil
+0.50	Correlación positiva media.
+0.75	Correlación positiva considerable
+0.90	Correlación positiva muy fuerte.
+1.00	Correlación positiva perfecta. (“A mayor X, mayor Y” o “a menor X, menor Y”, de manera proporcional. Cada vez que X aumenta, Y aumenta siempre una cantidad constante.)

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación.

Análisis integrador de los resultados obtenidos: Para la elaboración de los resultados obtenidos en la investigación se utilizó los programas informáticos de Word y Excel, para expresar en tablas, figuras, y en la redacción del análisis e interpretación se empleó el método estadístico del ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos, analizar e interpretar). Para validar la alternativa de intervención se utilizó el método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson (r), y para mayor seguridad, concreción de los datos a obtener se usó el programa estadístico Minitab versión 18.

TIEMPO	2020																							
	Febrero			Marzo			Abril			Mayo			Junio			Julio			Agosto					
ACTIVIDADES																								
Elaboración de la discusión.																								
Elaboración de conclusiones y recomendaciones.																								
Elaboración del informe final de la investigación. (Conformación de los elementos requeridos en la tesis).																								
Declaratoria de aptitud legal.																								
Presentación del informe para el estudio privado.																								
Incorporación de sugerencias y observaciones al informe.																								
Sustentación pública de la tesis																								

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.

PRESUPUESTO ESTIMADO			
RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS HUMANOS			
Movilización	20	0,30	6,00
Alimentación	12	2,50	30,00
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	3	3,50	9,50
Reproducción bibliográfica	462	0.05 / 0,30	40,00
Adquisiciones de textos	2	20,00	40,00
Servicio de internet	20	1,00	20,00
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	279	0,05	13,95
Aplicación de la propuesta (recursos materiales, y reciclables).	27	-----	410,00
RECURSOS FINANCIEROS			
Anillado e impresión del proyecto y tesis	4	3,00	12,00
Diseño de diapositivas	0.0	0.0	0.0
IMPREVISTOS	27	-----	150,00
TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO			\$ 731,95

i. BIBLIOGRAFÍA

- Amanda, G. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*.
Obtenido de Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios:
http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis_amanda_mercedes.pdf
- Amoretti, T. (02 de 2017). *ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES Y AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DEVILLA EL SALVADOR*. Obtenido de ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES Y AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DEVILLA EL SALVADOR:
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/AMORETTI%20TRUJILLO%2C%20TALIA%20MARGARITA.pdf>
- Armijos Veronica y Castillo Victor. (09 de 2010). *PROYECTO DE TITULACION " IMPLEMENTACIÓN DE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA UNIDAD DE SALUD MENTAL DEL HOGAR SAN JUAN BOSCO DE LA CIUDAD DE LOJA"*. Obtenido de PROYECTO DE TITULACION " IMPLEMENTACIÓN DE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA UNIDAD DE SALUD MENTAL DEL HOGAR SAN JUAN BOSCO DE LA CIUDAD DE LOJA":
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/7014/1/Ver%c3%b3nica%20del%20Cisne%20Armijos%20Ben%c3%adtez-V%c3%adctor%20Antonio%20Castillo%20Granda.pdf>
- Avila Fernando, H. S. (30 de 11 de 2011). *Academia*. Obtenido de Academia:
https://www.academia.edu/1875628/Relaci%C3%B3n_entre_ansiedad_ante_los_examenes_tipos_de_pruebas_y_rendimiento_acad%C3%A9mico_en_estudiantes_universitarios
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Mexicana .
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional*. Obtenido de Educación emocional :
<file:///C:/Users/USER/Downloads/05-Educaci%C3%B3n-emocional-DB-portada-indice.pdf>
- Bravo, N. (02 de 2017). *Taller educativo*. Obtenido de taller educativo:
http://acreditacion.unillanos.edu.co/CapDocentes/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto_taller.pdf
- Bueno, J. (2016). *NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA*. Obtenido de NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA:
[file:///C:/Users/USER/Downloads/TRABAJO%20DE%20TITULACION.%20pdf\(3\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/TRABAJO%20DE%20TITULACION.%20pdf(3).pdf)
- Cano, A. (2012). *La metodología de taller en los procesos de educación popular*. Obtenido de La metodología de taller en los procesos de educación popular:
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf

Coila Rosmery y Jara Magaly. (2015). *LOS NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE MATEMÁTICA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR LATINOAMERICANO*. Obtenido de LOS NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ÁREA DE MATEMÁTICA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR LATINOAMERICANO.:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/1945/EDcomar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Diociaiuti, M. (02 de 2015). *Ansiedad ante exámenes finales en estudiantes universitarios de primer año en la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana*. Obtenido de Ansiedad ante exámenes finales en estudiantes universitarios de primer año en la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana:
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC118044.pdf>

Educando. (noviembre de 2006). Evaluación de los resultados. republica dominicana.

Escobedo Ali, Margot Ruth ,Chambi Paredes, Oshin Nielsen. (09 de 2016). *Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca*. Obtenido de Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/639/Ruth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Evelyn Fajardo y Gabriela Moscoso . (2017). *PREVALENCIA DE ANSIEDAD Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SAGRADO CORAZÓN*. Obtenido de PREVALENCIA DE ANSIEDAD Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SAGRADO CORAZÓN:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29539/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACIÓN.pdf>

Fundacion Fade. (2014). *Fundacion Fade*, págs. <https://www.fundacionfade.org/aula-virtual-fade/voluntariado/127--41/file>.

Furlan, A. (01 de 2011). *Researchgate*. Obtenido de Researchgate:
https://www.researchgate.net/publication/237656811_Ansiedad_ante_los_examenes_Que_se_evalua_y_como

Furlan, L. (2006). Ansiedad ante los exámenes (como se evalúa y como evalúa). *Revista evaluar*, 1.

Garcia, I. (09 de 2014). *Edumecentro*. Obtenido de Edumecentro:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012

- Infobae*. (06 de 10 de 2016). Obtenido de Infobae:
<https://www.infobae.com/tendencias/2016/10/31/ansiedad-y-depresion-adolescente-un-inquietante-drama-en-ascenso/>
- Infocob* . (10 de 01 de 2019). Obtenido de Infocob:
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7689
- Jenima Hernandez,Elizabeth Jimbo,Nancy Palacios. (09 de 2017). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Obtenido de Revista Electrónica de Psicología Iztacala:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173q.pdf>
- Kathryn, W. (2019). Ansiedad ante los exámenes . *teen health*. Obtenido de tenn health:
<https://kidshealth.org/es/teens/test-anxiety-esp.html>
- Lagos & Herrera. (1997).
- Medicina TV*. (s.f.). Obtenido de Medicina TV:
<https://www.medicinatv.com/enfermedades/ansiedad/prevencion/>
- ministerio de educacion y ciencia* . (06 de 03 de 2009). Obtenido de ministerio de educacion y ciencia :
<https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo01.pdf>
- Morales. (2003).
- Muños Karla, Sacoto Zoila. (2017). *NIVELES DE ANSIEDAD ANTELOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO*. Obtenido de NIVELES DE ANSIEDAD ANTELOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO:
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26815/3/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- programa autoaplicado para la evaluación de la ansiedad ante los exámenes*. (06 de 03 de 2009). Obtenido de programa autoaplicado para la evaluación de la ansiedad ante los exámenes:
<https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo01.pdf>
- Risler, A. (2020). *hospital privado (estudiantes y ansiedad)*. Obtenido de hospital privado (estudiantes y ansiedad): <https://www.hospitalprivado.com.ar/programa-de-prevencion/ansiedad-ante-los-examenes.html>
- Sabrina, F. (06 de 08 de 2015). “*Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en alumnos de escuelas secundarias*”. Obtenido de “Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en alumnos de escuelas secundarias”:
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2514/Ferrari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salazar, T. (2015). *ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE*. loja, Ecuador.
- Sampieri. (2014).

- Sierra, J. (10 de 02 de 2003). *PEPSIC*. Obtenido de PEPSIC:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002
- Universidad de Almeria (Departamento de la psicología evolutiva y de la educación)*. (06 de 03 de 2009). Obtenido de Universidad de Almeria (Departamento de la psicología evolutiva y de la educación):
<https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo01.pdf>
- Verdet, M. (2014). *cultivando emociones de 8 a 12*. Obtenido de cultivando emociones de 8 a 12 : <https://es.slideshare.net/MaraWhite/cultivando-emociones2educacionemocionalde8a12aos>
- Vignolo Julio, V. M. (28 de 02 de 2011). *Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud*. Obtenido de Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud:
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf?fbclid=IwAR3oijIKn9HTVtUyhoE1EvI3QAKcsBps2daGSMhXaCw46w9iaZDnIw2XFfs>
- Yenima Hernandez,Elizabeht Jimbo,Marcelo Temaza. (09 de 2007). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Obtenido de Revista Electrónica de Psicología Iztacala:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173q.pdf>
- Yesica, R. (2003). *ELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES, LOS RASGOS DE PERSONALIDAD, EL AUTOCONCEPTO Y LA ASERTIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE PSICOLOGÍA DE LA UNMSM*. Obtenido de ELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES, LOS RASGOS DE PERSONALIDAD, EL AUTOCONCEPTO Y LA ASERTIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE PSICOLOGÍA DE LA UNMSM:
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/T_completo.pdf
- Ysabel, B. (10 de 2017). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Ferreñafe*. Obtenido de Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Ferreñafe:
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4133/Berrios%20Reyes%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

OTROS ANEXOS

ANEXO 1: Encuesta aplicada

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE AL EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL CABRERA LOZANO”



Encuesta

Estimado estudiante: Reciba un cordial saludo de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, a la vez para solicitarle comedidamente se digne dar respuestas a la presente encuesta, que tiene como objetivo recoger información sobre la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes; las respuestas no están consideradas ni buenas ni malas, solo permite tener una visión amplia de una problemática propia de los estudiantes dentro de las instituciones educativas. Esta encuesta es anónima y los resultados obtenidos de esta información serán manejadas únicamente y exclusivamente por la investigación, por lo tanto se mantiene en alto el nivel de confidencialidad.

Grado: _____ **Edad:** _____ **Genero:** F M **Fecha:** _____

¿Con quién vive?: Padres () Hermanos () Tíos ()

Instrucciones: A continuación encontrara una serie de cuestionamientos relacionados a su actuar educativo cotidiano, marque con una X en la casilla SI cuando se asemeja a su realidad, de lo contrario marque en la casilla NO.

No	ÍTEMS A RESPONDER	SI	NO	A veces
1	Me preocupo mucho cuando llegan los exámenes			
2	Siento miedo, estoy inquieto ante un examen.			
3	Cuando tengo un examen mi corazón late muy fuerte			
4	Se me “cierra el estómago”: no puedo comer			
5	Hago movimientos repetidos con algunas partes de mi cuerpo.			
6	Estudio pero se me olvida cuando hay exámenes			
7	Tartamudeo, me cuesta explicarme en una prueba oral si tengo o tuviera q hacerlo			
8	Me pongo nervios/a cuando el maestro se pone a lado mío durante el examen			
9	La institución educativa ha realizado guías para prevenir la ansiedad ante los exámenes			
10	Le gustaría recibir algún taller o programa para prevenir la ansiedad en los exámenes			

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 2.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE AL EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL CABRERA LOZANO
CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES
L. Valero (1997)

Dept. Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

NOMBRE _____ FECHA _____

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

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

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

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

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

0 no siento nada

1 ligera ansiedad

2 un poco intranquilo

3 bastante nervioso

4 muy nervioso

5 completamente nervioso

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

	Puntuación	Porcentaje
Factor 1 Preocupación		
Factor 2 R. Fisiológicas		
Factor 3 Situaciones		
Factor 4 R. Evitación		
TOTAL		

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 3. Consentimiento informado.

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor lea la siguiente información para estar seguro que comprende perfectamente el objetivo del estudio **“Guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de sexto año paralelo A de la Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano, 2019-2020”** y firme solo en caso de que usted otorgue el consentimiento a su hijo/a para que pueda participar. El objetivo del estudio es: implementar la guía de educación emocional para conocer el grado de la ansiedad que tienen los estudiantes. Para realizar este estudio, se necesitará que su hijo/a responda en forma completa las preguntas que le serán formuladas en el cuestionario.

Usted nos autoriza que los resultados obtenidos podrán ser usados por el investigador del estudio para el propósito que hemos mencionado. Se garantiza que su identidad se mantendrá anónima en todo momento, y sus datos estarán protegidos.

Cuando el estudio haya concluido se entregará un informe a la Autoridad de la institución sobre los resultados obtenidos. La importancia de su participación radica en que a partir de los resultados, la Institución pueda diseñar y generar acciones tendientes a apoyar su creatividad. No recibirán pago alguno por su participación y tampoco les generará gastos.

Después de haber leído y comprendido el objetivo del estudio con la firma de esta hoja de asentimiento doy mi conformidad para que mi hijo/a participe y autorizo la utilización de la información para la investigación.

Loja,..... del 2019

Desde ya agradecemos su colaboración.

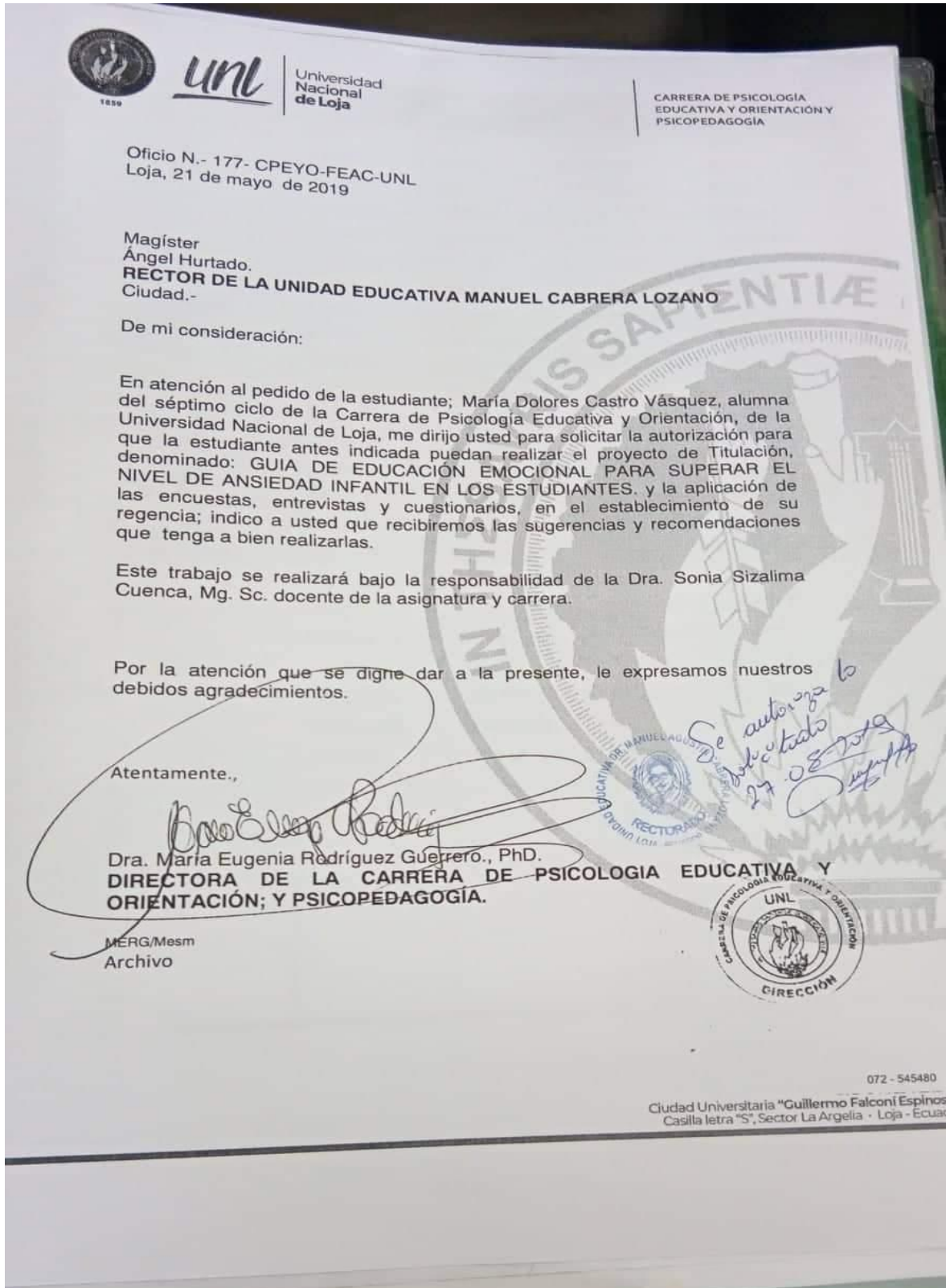
.....
Firma del Padre de familia
Cédula. N°.....

Firma hijo/a _____

Firma investigador responsable _____

NOTA: esta carta debe ser devuelta al colegio a más tardar el viernes de noviembre

Anexo 4.Petición



Anexo 5. Ficha de evaluación de talleres.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
PROYECTO PARA EL TRABAJO DE TITULACIÓN.**

EVALUACIÓN FINALIZACIÓN DE PROGRAMA.
GUIA DE EDUCACION EMOCIONAL.

Nombre:

Edad:

Fecha:

Motivo.- Le solicito a usted se digne en contestar la presente encuesta con la finalidad de evaluar la Guía de educación emocional para prevenir la ansiedad ante los exámenes.

INSTRUCCIÓN:

Elija la opción según su criterio y contestando con toda honestidad.

PREGUNTA	OPCIÓN		
	MUY ADECUADO	ADECUADO	POCO ADECUADO
1. Como usted valoraría los contenidos abordados en el programa de prevención de ansiedad ante los exámenes.			
2. Cree usted que la guía de educación emocional aplicadas en talleres como un cuento del asno, una máscara, escenificación de un cuento acerca de las emociones, realizar una escultura, dibujar y realizar un álbum ,y carta de menú son de interés personal para prevenir la ansiedad ante los exámenes.			
3. Cree usted que el desarrollo de la propuesta manejado por la investigadora fue:			
4. Para usted los materiales utilizados en el proceso de desarrollo de los talleres son considerados como:			
5. El programa cumple con los requerimientos para ser implemente, así prevenir la ansiedad ante los exámenes por ende es considerado para usted:			

INDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORIA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE AMBITO GEOGRAFICO.....	vii
MAPA GOGRAFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
Ansiedad.....	8
Definición de la Ansiedad.....	8
La ansiedad ante los exámenes.....	9
Antecedentes históricos de la ansiedad ante los exámenes.....	10
Definición de la ansiedad ante los exámenes.....	11
¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?.....	12
¿Por qué se produce la ansiedad ante los exámenes?.....	12
¿Qué personas son más propensas a tener ansiedad ante los exámenes?.....	13
Tipos de manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes.....	14
Síntomas de la ansiedad ante los exámenes.....	15
Causas de la ansiedad ante los exámenes.....	16
Factores que influyen en la ansiedad ante los exámenes.....	17
Diagnóstico de la ansiedad ante los exámenes.....	17
Prevención.....	19
<i>Definición</i>	19
<i>Prevención de la ansiedad ante los exámenes</i>	19
Niveles de prevención.....	19
Guía de educación emocional.....	20
Guía educativa.....	20

Emoción.....	28
Educación emocional.....	30
Enfoques que se tomaron en cuenta para la propuesta	31
e. MATERIALES Y METODOS.....	31
f. RESULTADOS.....	48
g. DISCUSIÓN.....	68
h. CONCLUSIONES.....	71
i. RECOMENDACIONES.....	72
PROPUESTA DE INTERVENCION.....	73
j. BIBLIOGRAFÍA.....	130
k. ANEXOS.....	134
a. TEMA.....	135
b. PROBLEMÁTICA.....	136
c. JUSTIFICACION.....	141
d. OBJETIVOS.....	142
e. MARCO TEORICO.....	145
f. METODOLOGIA.....	166
g. CRONOGRAMA.....	186
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	189
i. BIBLIOGRAFIA.....	190
INDICE.....	200