



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

## TÍTULO

**ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS, 2019-2020.**

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

## AUTOR

**Jessenia Francisca Jiménez Tamayo**

## DIRECTOR

**Dra. Esthela Marina Padilla Buele, PhD.**

**1859**  
LOJA-ECUADOR

2021

## CERTIFICACIÓN

Dra. Esthela Marina Padilla Buele, PhD.

***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, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación titulada: ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A”, DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS”, 2019-2020 de autoría de la Srta. Jessenia Francisca Jiménez Tamayo. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, por lo que autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado.

Loja, 11 de noviembre de 2020



***Dra. Esthela Marina Padilla Buele PhD.  
DIRECTORA DE TESIS***

## AUTORÍA

Yo Jessenia Francisca Jiménez Tamayo, 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 declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

**Autora:** Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

**Firma:**  Firmado electrónicamente por:  
JESSENIA  
FRANCISCA  
JIMENEZ TAMAYO

**Cédula:** 1105171647

**Fecha:** Loja, 11 de febrero de 2021

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo Jessenia Francisca Jiménez Tamayo declaro ser autora del presente trabajo de tesis titulada: ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A”, DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS”, 2019-2020, efectuada como requisito para obtener el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 11 días del mes de febrero de dos mil veintiuno.

Firma:  firmado electrónicamente por:  
JESSENIA  
FRANCISCA  
JIMÉNEZ TAMAYO

**Autora:** Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

**Cédula:** 1105171647

**Dirección:** Loja, Avenida Manuel Agustín Aguirre y Juan de Salinas.

**Correo electrónico:** jessenia.jimenez@unl.edu.ec

**Teléfono - celular:** 0983370226

***Datos complementarios***

**Directora de Tesis:** Dra. Esthela Marina Padilla Buele, Ph.D.

**Presidenta del Tribunal:** Lic. Raquel Aureliana Ocampo Ordóñez, Mg. Sc.

**Primer Vocal:** Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero, Ph.D.

**Segundo Vocal:** Dra. Blanca Lucía Iñiguez Auquilla, Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi agradecimiento muy sincero a la Universidad Nacional de Loja, a todas las autoridades de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, y en especial a los docentes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, quienes nos han formado con mucho ímpetu y profesionalismo a lo largo de nuestros años de formación universitaria.

En particular quiero expresar mi agradecimiento especial a la Dra. Esthela M. Padilla PhD. quien me supo guiar muy generosamente, con mucha dedicación y profesionalismo para que llegue a la culminación mi trabajo de investigación con éxito.

También agradezco muy cordialmente a las autoridades, docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros” por haberme abierto las puertas de esta prestigiosa institución para desarrollar la presente investigación.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de investigación a Dios por haberme dado la vida y guiado mi destino. A mi madre por haberme acompañado con sus oraciones y consejos en las diferentes etapas de mi vida.

En especial dedico este trabajo a mi padre, que, aunque ya no lo tenga, se que siempre me está acompañando, bendiciendo y dirigiendo mis pasos desde el cielo.

Así mismo, a todos mis familiares, compañeros y amigos, quienes con sus palabras de aliento me ayudaron a seguir adelante y culminar mis estudios y la presente investigación con éxito.

Jessenia

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

<b>ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN</b>											
<b>BIBLIOTECA:</b> Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA / AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	<b>Jessenia Francisca Jiménez Tamayo</b>  ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A”, DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS”, 2019-2020	UNL	2021	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRA PÍA	CD TESIS FÍSICO Y DIGITAL	LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

## MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA

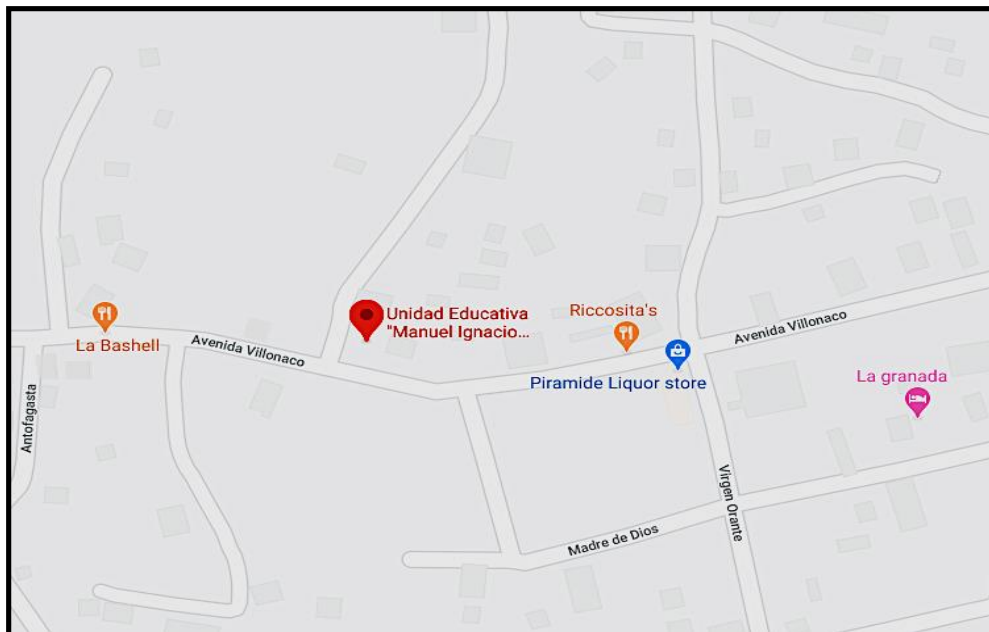
Figura 1. Mapa de Loja.



Fuente: Ministerio de Transportes y Obras Públicas. (2016)

## CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS”

Figura 2. Croquis de ubicación de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros.



Fuente: Google Maps. (2021)



## ESQUEMA

- 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 INTERVENCION
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS

**a. TITULO**

ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR  
ENLOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A”,  
DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS”, 2019-2020.

## **b. RESUMEN**

El presente trabajo de investigación titulado Estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar en los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato paralelo A, de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros”, 2019- 2020, tuvo como principal objetivo proponer las estrategias psicoeducativas como herramienta para disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes de la institución educativa citada. Para la realización del presente estudio se consideró el proceso metodológico que incluye el diseño de carácter no experimental, con un enfoque mixto, cuali-cuantitativo y de tipo exploratorio-descriptivo. Los métodos que sirvieron para desarrollar la investigación fueron el analítico sintético, inductivo-deductivo, hermenéutico y descriptivo. Las técnicas que permitieron la recolección de datos fueron la encuesta a través de un cuestionario y el test por medio de un inventario, instrumentos que fueron aplicados a 17 estudiantes que conformaron la población total de este estudio. El resultado principal que se encontró es que el 100% de los estudiantes manifiestan preocupación frente a las situaciones de ansiedad escolar que se presentan en su colegio, por lo que se concluye que las exposiciones orales y los exámenes provocan distintos síntomas de ansiedad de tipo cognitivo, fisiológico y motor. Por otra parte, todas las actividades expuestas por las estrategias psicoeducativas lograrán reducir los niveles de ansiedad escolar, por lo que se recomienda implementar los talleres planteados en la propuesta de intervención, y así ayudar a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico.

## **ABSTRACT**

The present research work entitled Psychoeducational strategies to reduce school anxiety in students of Second Year of Secondary School parallel A, Educational Unit "Manuel Ignacio Montero, 2019- 2020, had as main objective to propose the psychoeducational strategies as a tool to diminish the school anxiety of the students of the mentioned educational institution. To carry out this study, the methodological process that was considered included the design of nonexperimental character, with a mixed approach, quanti-qualitative and of exploratory-descriptive type. The techniques that allowed the collection of data were the survey through a questionnaire and the test through an inventory, instruments that were applied to 17 students who made up the total population of this study. The main result that was found is that 100% of students express concern about situations of school anxiety that occur in their school, therefore, it is concluded that oral presentations and tests cause different symptoms of cognitive, physiological and motor anxiety. On the other hand, all the activities suggested by the psychoeducational strategies will help reduce the levels of scholar anxiety; consequently, it is recommended to implement the workshops planned in the intervention proposal, and in this way help students improve their academic performance.

### **c. INTRODUCCIÓN**

Es de conocimiento popular que los estudiantes en la etapa escolar pasan por diversas situaciones relacionadas con la adaptabilidad, la interrelación con otros, problemas de concentración, cumplimiento de tareas y actividades académicas, entre otras. Todo esto conlleva a que los estudiantes desarrollen estrés o lo que comúnmente se lo conoce como ansiedad escolar. De acuerdo a Kearney, Cook y Chapman (2007), la ansiedad escolar puede ser definida como un conjunto de síntomas físicos y cognitivos muy desagradables que se manifiestan en respuesta a factores escolares estresantes, generales o concretos.

Por su parte, Fernández et al. (2017), sostienen que la ansiedad escolar es el conjunto de reacciones cognitivas, motoras y psicofisiológicas mostradas por una persona ante entornos del ámbito escolar que son vistas como una amenaza. Por lo que podemos deducir, que la ansiedad escolar es un tema complejo y que necesita ser tomado en cuenta para poder ayudar a los estudiantes a llevar una vida escolar tranquila, ya que como lo sostiene Csóti (2014), los síntomas de la ansiedad escolar provocan situaciones de angustia y no les permite disfrutar de las actividades ni de la compañía de los demás, ya que se preocupan demasiado por su forma de desenvolverse; además, existe la posibilidad de que se sientan menospreciados o que las demás personas no tienen afecto hacia ellos, si los síntomas ya llevan presentándose en ellos por mucho tiempo deben buscar ayuda profesional.

En el contexto antes mencionado, el presente trabajo de investigación se orientó en buscar una alternativa para solucionar los problemas de ansiedad escolar y luego de un análisis bibliográfico, se encontró que una de las mejores formas de combatir la problemática de la ansiedad escolar es mediante la aplicación de estrategias psicoeducativas, las cuales ayudan a los estudiantes eficientemente, ya que según algunos autores como Sánchez, Rosa y Olivares (1998, pp. 137-143), las estrategias psicoeducativas contienen varias técnicas de relajación que constituyen una pieza fundamental del arsenal terapéutico dentro del campo de las técnicas

conductuales, las cuales tienen el objetivo de reducir los síntomas mediante la modificación de los factores que refuerzan los síntomas y/o la exposición gradual a los estímulos anisoginos. En concreto las técnicas de relajación se utilizan para alcanzar un estado de hipoactivación que contrarreste y ayude a controlar el estado de ansiedad.

Por lo tanto, para ayudar a buscar una solución a la problemática previamente descrita, el presente trabajo de investigación se titula “Estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar en los estudiantes de Segundo año de Bachillerato paralelo “A”, de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, 2019- 2020”, el cual tiene como objetivos específicos, revisar los fundamentos teóricos y científicos acerca de la ansiedad escolar y las estrategias psicoeducativas, identificar las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras relacionadas con la ansiedad escolar que afectan a los estudiantes, analizar algunas estrategias psicoeducativas con el fin de disminuir la ansiedad escolar y diseñar una propuesta de intervención basada en el uso de las estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar.

Además, para llevar a cabo el presente estudio, se plantearon las siguientes preguntas de investigación que sirvieron como guía para orientar el desarrollo de este estudio científico:

¿Cuáles son los referentes teórico-metodológicos actuales que fundamenten el tema de la ansiedad escolar y las estrategias psicoeducativas?, ¿Qué respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras ante la ansiedad escolar, presentan los estudiantes?, ¿Qué estrategias psicopedagógicas ayudan de mejor manera a disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes?, y ¿Cómo proponer el uso de estrategias psicoeducativas para ayudar a los estudiantes a disminuir la ansiedad que presentan ante situaciones escolares? Todas estas interrogantes sirvieron como guía para formular el problema de investigación: ¿Permitirán las estrategias psicoeducativas disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del 2do Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros?

Asimismo, fue necesario utilizar una metodología orientada al desarrollo de trabajos de investigación descriptiva, con un enfoque de carácter mixto, cuali-cuantitativo, ya que se manejaron datos numéricos a través de los instrumentos de recaudación de información y los resultados fueron analizados cualitativamente. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta, la cual fue aplicada a un grupo de estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, la misma que permitió conocer la percepción que tenían los estudiantes con respecto a la ansiedad escolar. Además, se utilizó el inventario ISRA (Inventario de situaciones y Respuestas de Ansiedad) para diagnosticar las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras que la ansiedad escolar provocaba en los estudiantes. Esto sirvió para determinar la problemática del presente estudio y plantear las estrategias psicoeducativas como posible solución para disminuir los niveles de ansiedad de los participantes de este estudio.

El análisis de los resultados obtenidos de la encuesta permitió conocer las situaciones que causan ansiedad, los síntomas que presentan los estudiantes y la opinión que tienen acerca de las estrategias psicoeducativas planteadas. Estos resultados fueron presentados en tablas y gráficos estadísticos para una mejor visualización, cada uno de ellos con su respectivo análisis, proceso que permitió extraer las conclusiones y respectivas recomendaciones del presente estudio, y cumplir con el objetivo principal, el cual es proponer a través de talleres el uso de algunas estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros..

También es importante indicar que este reporte de investigación tiene las siguientes partes: en primer lugar, tenemos las hojas preliminares, las cuales detallan datos informativos donde se llevó a cabo esta investigación, las respectivas autorizaciones, agradecimiento, dedicatoria y esquema de la tesis.

El primer acápite de este reporte indica el Título del proyecto de investigación. El segundo indica el Resumen (Abstract en inglés) el cual resume en forma breve y concisa el tema, los objetivos, la metodología y principales resultados de este estudio. Luego tenemos La Revisión de la literatura, capítulo que sostiene científicamente las dos variables de estudio del presente estudio, las cuales son Estrategias Psicoeducativas y Ansiedad Escolar. Esta literatura fue tomada de varios autores, psicólogos, pedagogos y más personas relacionadas con el campo de la psicología, cuya valiosa información fue encontrada en textos, revistas científicas y páginas web especializadas.

En la quinta parte de este reporte, se indica los Materiales y métodos que se utilizaron para poder desarrollar el presente estudio de una forma científica y ordenada. En el siguiente capítulo, podemos encontrar los Resultados y a continuación la Discusión, cuyo análisis y discernimiento, ayudó a la elaboración de los capítulos 8 y 9 que corresponden a las Conclusiones y Recomendaciones, las cuales son el producto más importante y que determinan la efectividad de la propuesta planteada frente a la problemática encontrada en la institución educativa.

En la siguiente sección podemos encontrar la Bibliografía utilizada en el desarrollo de la revisión de la literatura y análisis de resultados, la misma que permite indicar los autores citados y así sostener científicamente este estudio y evitar caer en problemas de plagio. Por último, tenemos los Anexos del presente reporte de investigación, en el cual constan los instrumentos de recolección de datos, documentos de autorización, el proyecto de la investigación y la Propuesta de intervención, la cual es muy importante y detalla los talleres que podrán aplicarse con el uso de estrategias educativas para disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes que participaron en este estudio, lo cual queda a discreción de las autoridades y departamento del DECE de la institución educativa donde se realizó este estudio.



Finalmente, es importante recalcar que el presente trabajo de investigación podría ser aplicado a una mayor cantidad de estudiantes y en otras instituciones educativas, con el fin de ayudar a más alumnos a disminuir sus síntomas de ansiedad escolar, además, este estudio puede servir de guía de estudiantes de psicología, docentes, autoridades y padres de familia, para que se involucren en la problemática de la ansiedad escolar y puedan ayudar a los estudiantes a llevar sus problemas y tengan una vida escolar más satisfactoria.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **ANSIEDAD ESCOLAR**

#### **Definición de ansiedad**

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2019, p. 25), el término ansiedad procede del latín *anxietas*, describiendo un estado de agitación e inquietud, lo que supone una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y desagradable que se manifiesta ante una tensión emocional y que es acompañada de una respuesta corporal.

Freud (1964, p. 38) por su parte, define la ansiedad como un estado afectivo desagradable, caracterizado por la preocupación y una mezcla de sentimientos y pensamientos molestos para el individuo. La ansiedad se concibe como el resultado de la percepción (consciente o inconsciente) por parte del individuo de una situación de peligro, que se traduce en ciertos estímulos sexuales o agresivos y da lugar a la anticipación del ego.

Para Marks (1986, p. 19) el término ansiedad se refiere a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son imputables a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles.

En relación a lo que sostiene Marks (1986, p. 20), de que la ansiedad se presenta ante peligros reales, Heinze (2003, p. 76) señala que, desde la época de Darwin, la ansiedad ha sido reconocida como una entidad clínica con secuelas tanto psíquicas como físicas o somáticas.

Para este autor, la ansiedad es vista como un mecanismo adaptativo resultante de conductas defensivas ante cualquier escenario que signifique una amenaza a la integridad de la persona.

### **Causas y síntomas de la ansiedad**

De acuerdo a Philip (2008, pp. 13-15) del Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists, la ansiedad se trasmite a través de los genes, por tal razón, algunas personas nacen más ansiosas que otras. Este consejo ha analizado algunos estudios científicos que demuestran que problemas relacionados con la ansiedad pueden heredarse; sin embargo, inclusive alguna persona que no es ansiosa por naturaleza o genéticamente, puede ponerse nerviosa ante situaciones de tensión.

Así mismo, Philip (2008, pp. 16-18) reconoce que las personas que padecen ansiedad experimentan síntomas de tipo corporal y mental. En lo corporal el individuo sufre de pulsaciones elevadas, sudoración, tensión muscular, dolores, temblores, respiración profunda, mareos, desmayos, indigestión y diarrea. En cuanto lo mental, las personas con ansiedad se sienten preocupados todo el tiempo, cansados, irritables, duermen mal y no pueden concentrarse. Finalmente, el autor advierte que si una persona ya tiene ansiedad, puede llegar a pensar que estos síntomas son signos de una enfermedad grave y esto puede hacer que los mismos empeoren.

Heinze (2003, pp. 89-92) sostiene que las señales y síntomas de la ansiedad han sido muy difundidos en la población en general. En un estudio epidemiológico en los Estados Unidos se observó que cerca del 75% de la población ha padecido uno o más miedos injustificados, crisis de angustia y ansiedad generalizada. Así mismo, Heinze considera que los síntomas de ansiedad permanecen a través de la vida y dependen del tipo de población, él señala que los problemas de ansiedad más comunes son la agorafobia, la fobia social y la específica.

### **Identificación de la ansiedad**

Se identifica por medio de instrumentos psicológicos, uno de los más aptos es el IRSA

(Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad) de Juan José Miguel-Tobal y Antonio Cano-Vindel, según el desarrollo el ISRA es un inventario con formato S-R, es decir que incluye tanto situaciones como respuestas. La tarea de la persona que responde consiste en evaluar la frecuencia con que en ella se manifiestan una serie de respuestas o conductas de ansiedad ante distintas situaciones. Otra característica de este inventario es que recoge conductas o respuestas pertenecientes al sistema cognitivo, al fisiológico y al motor, por lo que se puede obtener una puntuación para cada uno de los tres sistemas citados. La obtención de estas tres puntuaciones se hace imprescindible a la luz de los estudios de fraccionamiento y de sincronía, en los que se demuestra que la ansiedad no es un constructo unitario, fruto de una activación generalizada del individuo, sino que las respuestas de sistemas distintos no siempre varían de la misma forma.

El objetivo del ISRA es evaluar por separado la frecuencia de respuestas cognitivas (pensamientos), fisiológicas (síntomas físicos) y motoras (conducta) de ansiedad antes situaciones de la vida cotidiana y más susceptibles de generarlas, por ejemplo:

- Cognitivo: Tengo pensamientos negativos sobre mí mismo, como que soy torpe.
- Fisiológico: Me sudan las manos», «siento molestias en el estómago.
- Motor: Me quedo paralizado, tartamudeo.

Para el presente instrumento está diseñado y su aplicación es de la siguiente manera: el test de psicología para medir la ansiedad (ISRA) constituye un instrumento fiable para medir la ansiedad. Su principal característica distintiva es su formato, enfocado en situaciones y respuestas de ansiedad. En él se describen 22 situaciones concretas que pueden resultar ansiógenas y, para cada una de ellas se presentan varias respuestas que es posible que se desencadenen en la persona.

De esta forma, la tarea del individuo evaluado consiste en imaginarse a sí mismo en cada una de las situaciones presentadas y pensar en cómo reaccionaría ante ellas. A continuación, tiene que señalar con qué frecuencia emite cada una de las respuestas en la situación presentada.

Por ejemplo:

Situación: Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.

Posibles respuestas: Pienso que la gente se dará cuenta de mis problemas o de la torpeza de mis actos, doy demasiadas vueltas a las cosas sin llegar a decidirme.

La tarea de la persona consistirá en anotar con qué frecuencia (del 0 al 4) reacciona ante un examen o trabajo pensando que los demás percibirán su torpeza o dándole demasiadas vueltas al asunto. Como podemos comprobar, tanto las situaciones como las respuestas se exponen de una forma muy práctica y específica, lo que facilita la respuesta.

### **Tipos de ansiedad**

Existen varios criterios para clasificar los tipos de ansiedad que se pueden presentar en los individuos, de los cuales, los más importantes para definir la ansiedad son el criterio de normalidad y el de personalidad.

Siguiendo el criterio de normalidad, Rodríguez-Sacristán (2009, pp. 127-132) identifican dos subtipos de ansiedad, estos son ansiedad normal y patológica. La ansiedad normal es un estado emocional de tensión que surge ante un determinado estímulo, ya sea positivo o negativo, y que al ser superado proporciona al individuo estrategias y habilidades de afrontamiento. Sin embargo, Aires (2014, p. 56) sostiene que si el individuo usa unas respuestas anteriormente aprendidas (fisiológicas, motoras y de pensamiento) para hacer frente a un estímulo, éste nunca será superado y no conseguirá adquirir las habilidades de afrontamiento. Este comportamiento hará que se mantenga la ansiedad, o incluso que vaya en aumento. Por eso mismo, la ansiedad será patológica cuando el propio individuo no pueda superarla y a su vez le haga sufrir, y cuando persista más de los periodos de desarrollo apropiado del individuo.

Para Aires (2014, 58), la diferencia entre la ansiedad normal y la patológica en los infantiles no está tan clara como en los adultos. Por esta razón, para determinar claramente si existe patología o no, es imprescindible conocer los comportamientos comunes que forman parte de la vida cotidiana de los niños y en los que influye, de alguna forma, la ansiedad. No obstante, esas conductas no tienen por qué acabar siendo un tipo de patología anisogina. Según Rodríguez-Sacristán (2009, p. 184), algunas de las conductas infantiles en las que intervienen la ansiedad como base son miedos infantiles, sentimientos de soledad, vergüenza y culpabilidad, timidez infantil, tartamudez y mutismo, inquietud y agresividad.

### **Consejos para disminuir la ansiedad.**

Philip (2008, 144), indica algunas estrategias para ayudar a disminuir la ansiedad, entre ellas la auto-ayuda, en la cual la persona puede aprender técnicas de relajación a través de grupos o de profesionales, o aprender solo con libros, CDs y DVDs. Si practica podrá utilizar estas técnicas fácilmente en caso de crisis. Los libros de autoayuda y DVD sobre los principios de la Terapia Cognitiva también le pueden ayudar. Otra estrategia que Philip plantea es “hablar del problema”, la persona puede no querer hablar con los miembros de su familia acerca de su fobia o su ansiedad, pero le puede ayudar. También se podría hablar con un amigo o familiar en quien se confíe y respete, y que sepa escuchar. Finalmente, el autor señala los “grupos de autoayuda”, al dialogar con otras personas que tienen problemas similares, puede ser más fácil crear empatía. Estos grupos pueden centrarse en ansiedad y fobias o en otros problemas. Hay grupos de mujeres, grupos de padres en duelo, grupos de supervivientes de abuso, etc.

### **Definición de ansiedad escolar.**

De acuerdo a Kearney, Cook y Chapman (2007, p. 57), la ansiedad escolar puede ser definida como un conjunto de síntomas físicos y cognitivos muy desagradables que se manifiestan en respuesta a factores escolares estresantes, generales o concretos. Por su parte,

Fernández et al. (2017, p. 74), sostienen que la ansiedad escolar es el conjunto de reacciones cognitivas, motoras y psicofisiológicas mostradas por una persona ante entornos del ámbito escolar que son vistas como una amenaza.

Por otra parte, García-Fernández et al. (2008, 204) define a la ansiedad escolar como una reacción emocional manifestada por conductas observables en tres ámbitos: cognitivo, psicofisiológico y conductual. Estas expresiones son emitidas por los sujetos ante situaciones escolares consideradas amenazantes, peligrosas o ambiguas.

La mayoría de los niños experimentan miedos con cierta frecuencia, aunque sean de intensidad leve y suelen remitir espontáneamente con el desarrollo. Sin embargo, una pequeña proporción de estos miedos se presentan con una intensidad elevada, continuando incluso en la edad adulta e interfiriendo en el funcionamiento diario del niño y de su familia (Méndez, Ingles, Hidalgo, García- Fernández y Quiles, 2003, p. 81). Los miedos y la ansiedad escolar son definidos como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas (García -Fernández, Ingles, Martínez-Monteagudo y Redondo, 2008, p. 98).

Bados (2005, p. 36) afirma que algunos estudios epidemiológicos indican que la ansiedad escolar es relativamente frecuente y puede afectar hasta al 18% de los niños y adolescentes entre 3 y 14 años. Por tal razón, la ansiedad escolar puede tener consecuencias negativas en la infancia, la adolescencia y en la edad adulta inclusive. Por ejemplo, los niños y adolescentes con ansiedad escolar tienden a presentar bajo rendimiento académico, problemas de ansiedad aguda, aprensión, tensión o intranquilidad, así como depresión, desesperanza, tristeza, ambivalencia e hiperactividad y una autoimagen distorsionada (King y Bernstein, 2001, p. 75).

Sin embargo, en la actualidad sigue sin existir consenso en cuanto a cuáles sean los

procedimientos y técnicas más eficaces para la evaluación y medida de la ansiedad escolar, debido, quizás, a la heterogeneidad de definiciones ofrecidas para este constructo (Chitiyo y Wheeler, 2006, p. 125). No obstante, los procedimientos de evaluación más utilizados para la medida de la ansiedad escolar han sido las entrevistas, los auto-registros y, sobre todo, los cuestionarios, inventarios o escalas (García-Fernández et al., 2008, p. 38).

En un reciente estudio, Miller y LaRae (2018, p. 82) analizaron la percepción de 252 psicólogos escolares norteamericanos sobre trastornos de ansiedad infantil, entre ellos la ansiedad escolar. La mayoría de los psicólogos señalaron los auto informes y las entrevistas como los métodos más adecuados para la evaluación de la ansiedad escolar, por delante de otros métodos (test de inteligencia, entrevistas a los padres y auto informes de los mismos, técnicas proyectivas, auto informes de los profesores y entrevistas a los mismos y observación directa), considerando además que ellos son los más capacitados para realizar dicha evaluación.

### **Factores que provocan ansiedad escolar**

Csóti (2014, pp. 23-26) explica que un niño que tiene predisposición a manejar ansiedad se preocupa por cosas mínimas, cambia el comportamiento con sus padres, compañeros y personas que le rodean, se debe estar atentos a los cambios que presenten y así tomar las medidas necesarias, y entre las causas que la generan se pueden mencionar: Separación de los padres, asistir a la escuela, cambios en la rutina que ya tiene establecida por ejemplo ellos están acostumbrados a esperar a que pasen por él y regularmente se va en bus, les cambian el horario de hacer deportes, estar fuera de su hogar por mucho tiempo, necesidad de complacer a los demás, se debe estar atento a los cambios de comportamiento que manifiesta y realizar los necesarios dentro del entorno en el que ellos se desenvuelven.

Según en el estudio de Ruiz (2005), existen diferentes factores que desencadenan la ansiedad escolar:



## **Factores genéticos y constitucionales**

Aunque parece que la ansiedad, se manifiesta en determinadas familias, aún no se ha establecido si la transmisión es genética o determinada por la crianza. Puede afirmarse que los factores genéticos podrían ocupar un lugar destacado en la génesis de algunos (trastorno de pánico), estando otros, como la ansiedad generalizada o la de separación, más condicionados por factores ambientales. (Zavaleta, 2017, p. 73)

### ***Temperamento***

Los niños que son inhibidos, tímidos o tendentes a la retracción en los primeros años tienen más tendencia a desarrollar la ansiedad posteriormente.

Según (Zavaleta, 2017, p. 73) en una investigación realizada recopila información del fisiólogo ruso Iván Pávlov (1849-1936, pp. 43, 76), quien enunció que las características del temperamento están dadas por el sistema nervioso que a su vez tiene tres características: fuerza, equilibrio y velocidad de correlación; de ahí que la combinación de estas características dan origen a los tipos de sistema nervioso que caracterizan a cada temperamento: sistema nervioso rápido y equilibrado (sanguíneo), sistema nervioso lento y equilibrado (flemático), sistema nervioso débil (melancólico) y sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado (colérico). Según la clasificación de Hipócrates existen 4 tipos de temperamentos según la predominancia de uno de los cuatro humores dentro de la psicología.

#### ***Temperamento sanguíneo.***

Basado en un tipo de sistema nervioso rápido y equilibrado que se caracteriza por poseer una alta sensibilidad, un bajo nivel de actividad y fijación de la concentración y una moderada reactividad al medio; es característica del sistema nervioso una moderada correlación de la actividad a la reactividad; es extrovertido y manifiesta alta flexibilidad a los cambios de

ambiente. Se refiere a una persona cálida y vivaz. Comunicativo y receptivo por naturaleza. Es considerado como una persona muy extrovertida. Siente verdaderamente las alegrías y tristezas de otros como si fueran las suyas, y posee un estado de ánimo muy variable. Las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas. Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión. Es tan comunicativo que, es considerado un super extrovertido. Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.

#### *Temperamento flemático.*

Está basado en un tipo de sistema nervioso lento y equilibrado que se caracteriza por tener una baja sensibilidad, pero una alta actividad y concentración de la atención; es característico de su sistema nervioso una baja reactividad a los estímulos del medio, y una lenta correlación de la actividad a la reactividad, es introvertido y posee baja flexibilidad a los cambios de ambiente. Es tranquilo, nunca pierde la compostura y casi nunca se enfada. Por su equilibrio, es el más agradable de todos los temperamentos. Trata de no involucrarse demasiado en las actividades de los demás. Por lo general suele ser una persona apática, además de tener una buena verborrea. No busca ser un líder, sin embargo, puede llegar a ser un líder muy capaz. (González, 2012, p. 23)

#### *Temperamento melancólico.*

Basado en un tipo de sistema nervioso débil, posee una muy alta sensibilidad, un alto nivel de actividad y concentración de la atención, así como una baja reactividad ante los estímulos del medio, y una baja correlación de la actividad a la reactividad; es introvertido y lo caracteriza una baja flexibilidad a los cambios en el ambiente.

Es abnegado, perfeccionista y analítico. Es muy sensible emocionalmente. Es propenso a ser introvertido, sin embargo, puede actuar de forma extrovertida. No se lanza a conocer gente,

sino deja que la gente venga a él. Sus tendencias perfeccionistas y su conciencia hacen que sea muy fiable, pues no le permiten abandonar a alguien cuando están contando con él. Además de todo, posee un gran carácter que le ayuda a terminar lo que comienza. Pero es difícil convencerlo de iniciar algún proyecto, debido a que siempre está considerando todos los pros y contras en cualquier situación.

#### *Temperamento colérico.*

Está basado en un tipo de sistema nervioso rápido y desequilibrado, posee alta sensibilidad y un nivel alto de actividad y concentración de la atención, aunque tiene alta reactividad a los estímulos del medio y una muy alta correlación también es flexible a los cambios de ambiente. Es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente y sobre todo independiente. Es extrovertido, pero no tanto como la persona de temperamento sanguíneo. Se fija metas y objetivos. Es muy ambicioso. Valora rápida e intuitivamente y no reconoce los posibles tropiezos y obstáculos que puede encontrar en el camino si busca lograr una meta. (González, 2012, p. 38)

#### *Estilos parentales.*

La sobre-protección que, en ocasiones, es debida a las propias ansiedades parentales, tales como ansiedad de separación que se evidencia cuando el menor asiste en la escuela, viene a contribuir a la génesis en el niño de un sentido de sí mismo como alguien indefenso, que está en peligro y desprovisto de los recursos personales para protegerse, defenderse ni sobreponerse a las situaciones difíciles. Por su parte, las actitudes parentales críticas o los estilos educativos excesivamente punitivos pueden ser intimidatorios e interferir en el desarrollo de un concepto de sí, seguro y capaz. Algunos miedos específicos pueden ser transmitidos por los padres e incorporados por los chicos a través de mecanismos identificatorios básicos. (Martinez, 2007, p. 153)

### ***Acontecimientos vitales estresantes.***

Algunos miedos pueden ser iniciados por algún acontecimiento inusualmente aterrador (la experiencia de una tormenta). Además, la elaboración cognitiva (explicación) que de una experiencia atemorizante haga el niño influirá en que éste pueda desarrollar la ansiedad en el futuro. (Martinez, 2007, p. 156)

### ***Los ambientes sociales desfavorables***

Grandes adversidades, económicas o condiciones de vida generan un clima de inseguridad crónica que puede contribuir al desarrollo de la ansiedad.

Martinez (2007, p. 168) indica que otra consecuencia de la ansiedad escolar el rendimiento académico, el cual ella lo define como el proceso de enseñanza aprendizaje y la persistencia que los alumnos posean, el término ha sido bien definido pero no medido de manera adecuada y no han tomado en cuenta el contexto social, económico, cultural y así mismo la personalidad de los alumnos, se han limitado a evaluar las calificaciones. Son diversos factores que ayudan a que el rendimiento escolar sea satisfactorio, entre ellos se puede mencionar; la autoestima, motivación y voluntad que cada uno de ellos y se demuestra que esto es clave para obtener resultados favorables.

Así mismo, Martinez (2007, p. 170), menciona que el rendimiento escolar es un factor que genera preocupación tanto en los docentes como en los padres de familia ya que las cifras que se presentan constantemente del fracaso y abandono los alumnos son alarmantes. El tema es de suma importancia y de igual manera de deben conocer los factores que influyen para que el rendimiento escolar de los alumnos se vea afectado.

### **Síntomas de la ansiedad escolar.**

De acuerdo a Csóti (2014, p. 101), los síntomas de la ansiedad escolar se presentan de

una manera temprana y son los indicios de que algo no está bien con ellos y que se encuentra en una situación de angustia los padres de familia deben buscar la causa, los niños que presentan síntomas de ansiedad no disfrutan de las actividades ni de la compañía de los demás ya que se preocupan demasiado por el desenvolvimiento que puedan presentar, hay posibilidad de que se sientan menospreciados o que las demás personas no tienen afecto hacia ellos, si los síntomas ya llevan presentándose en ellos por mucho tiempo deben buscar ayuda profesional, presentan sudoración, temblor corporal, boca seca, aceleración en ritmo cardiaco, llanto. Csóti (2014, pp. 16-18), clasifica y describe los síntomas de ansiedad que presentan los niños de la siguiente manera:

*Síntomas motores* (se refiere a lo que manifestamos en nuestro comportamiento)

- Tensión muscular
- Temblores
- Dificultad para relajarse
- Cansancio excesivo
- Entumecimiento u hormigueo (debido a la hiperventilación)
- Palpitaciones
- Respiración rápida y superficial (hiperventilación), que es muy común (el niño siente que no puede respirar y, entonces, respira en exceso en medio de su cuadro de pánico). (Csóti, 2014,p. 21).

*Síntomas fisiológicos* (se refiere a lo que sucede nuestro cuerpo)

- Dolor abdominal
- Dolor de cabeza
- Dolores o molestias en el pecho
- Escalofríos o calores
- Ahogo
- Sensación de mareo o de desvanecimiento (lo cual puede producirse debido a la

hiperventilación, porque cambia la combinación de gases en la sangre: se cuenta con demasiado oxígeno y muy poco dióxido de carbono), o incluso un desmayo real;

- Necesidad frecuente de orinar (además, el niño puede padecer de diarrea)
- Náuseas y vómitos.
- Aceleración del ritmo cardíaco;
- Sensación de falta de aire
- Calor o frío repentino
- Sudoración

*Síntomas Cognitivos:* (se refiere a lo que pensamos o sentimos)

- Preocupación
- Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo
- Inseguridad
- Temor a que nos noten la ansiedad y a lo que pensarán si esto sucede

*Síntomas psicológicos*

- Des-realización (sentir que el mundo no es real, sentirse ajeno a la realidad circundante);
- Despersonalización (sentirse ajeno al propio cuerpo, sentirse irreal y desprenderse de sí mismo, o perder su identidad personal)
- Sentirse fuera de control
- Sentirse aterrorizado
- Sentir que va a volverse loco
- Sentir que puede morir

### **Disminución de la ansiedad escolar.**

Plummer y Rivas (2014, p. 49) indican que para mejorar la calidad de vida y disminuir

los niveles de ansiedad, los niños deben sentirse aceptados y amados, los cumplidos que reciben deben ser sinceros, ya que ellos tienen una recepción muy buena y perciben si la alabanza o el alago que reciben es dicho de buena manera, si se les dice por compromiso esto genera que su autoestima baje y llegue al punto que no crean en ellos mismos, así mismo enseñarle a tener expectativas y metas que sean alcanzables de acuerdo a la edad y actividades que ellos realicen, y se debe transmitir sentimientos de valor y comprensión tales como:

- Realiza una buena presentación de la tarea debe felicitarlo
- Debes aprender a compartir con tus compañeros y hermanos.
- Las tareas que se te han asignado las realizan muy bien.
- Felicitarle por el buen comportamiento durante la cena

A los niños se les debe enseñar que en cada etapa de la vida se tienen dificultades, problemas que los hagan alarmarse si es normal que esto suceda, y estos mismos pueden llegar a preocuparlos más de la cuenta y esto genera ansiedad en ellos y el ambiente cada vez más se sale de control por eso mismo hay que enseñarles que no es bueno preocuparse más de lo normal, ni ser tan aprensivos con los problemas o inquietudes, estos van enfocados a las diferentes técnicas para trabajar con ellos y de esta manera poder mejorar los episodios de ansiedad que cualquier dificultad o suceso que se les presente estas ayudaran a los niños a reconocer y controlar los patrones de los sentimientos y pensamientos, investigar cuáles son las ideas que les generan preocupación y ayudarles a distinguir la magnitud de esos pensamientos que les perjudican su estado emocional y se mencionan las siguientes:

### **Auto regulación de emociones.**

Es una de las principales tareas que se deben aplicar con los niños ya que esto les ayudará a mantener una mejor relación con su entorno, deben desarrollar la destreza de auto-regular y auto calmar sus emociones y así se le evitaran situaciones de ansiedad o agotamiento, los

encargados de trabajar las emociones de los niños son los padres y si ellos consideran que no pueden o no tienen las herramientas necesarias para ayudar a los niños deben buscar apoyo de un profesional para obtener mejores resultados en el comportamiento del niño. (Plummer y Rivas, 2014, p. 71)

### **Técnicas de relajación.**

Los niños se mueven a través del mundo por medio de los juegos y por eso es importante enseñar a los niños técnicas de relajación por medio de este ya que estas producen un bienestar emocional al momento en que se presente un cuadro de ansiedad esto les ayudará a bajar los niveles de tensión, presión arterial, y a controlar la respiración, enseñándoles las técnicas adecuadas por medio del juego se sentirán en un ambiente más ligero y beneficioso, de igual manera ellos aprenderán a controlar muy bien al momento de presentar manifestaciones de ansiedad enérgicas, los padres deben tener conocimiento de dichas reglas para que puedan ayudar a los niños en los momentos en que se presente un episodio de ansiedad, así mismo el terapeuta debe explicar a los familiares las técnicas y los pasos a seguir para obtener mejores resultados en el tratamiento que se aplicará en los niños. (Plummer y Rivas, 2014, p. 75-78)

### ***Juegos y relajación activa.***

Técnica muy interesante ya que ayudan a mejorar los niveles de estrés o ansiedad que los niños presentan, en este caso manejar la bicicleta, jugar fútbol, o el deporte que a él le guste para que de esa manera él aprenda a manejar y canalizar la ansiedad o estrés que le afecta en determinadas situaciones, estos se aplicarán de acuerdo a la situación en la que ellos presenten, si un niño tiene agorafobia esta técnica es la más adecuada en el mejoramiento del problema. (Plummer y Rivas, 2014, p. 81)

### ***Imágenes.***



Es una técnica que ayuda mucho ya que aquí pueden imaginar, sentir e incluso oler de acuerdo a la imagen que se les puso al o los niños a trabajar, con esto se activa la interiorización y la kinestesia ya que es una parte natural del ser humano y con las imágenes es mucho más fácil asignar un mejor sentido al mundo en el que se desenvuelven.

Se les puede decir que imaginen un campo con montañas donde hay animales los que a ellos les gusten, un río y como se escucha como corre el agua, el viento suave que corre por sus mejillas, que acarician a su mascota, ayudar a los niños a que imaginen un lugar que les guste, que les produzca paz o en el que ellos se sientan cómodos y seguros, así mismo los niños pueden imaginar aromas que sean agradables para ellos o que les recuerde algo bonito y de esa manera puedan canalizar la ansiedad, dentro de este proceso de las imaginaciones hay que tomar en cuenta que para iniciar se debe tener en su cabeza historias, imágenes o formas, como les gustaría que estas fueran, la parte de ellos que consiguen lo que quieren, donde sucede lo mejor para ellos, donde no suceden cosas malas y donde guardan sus sueños.

Los trabajos imaginativos deben marcar objetivos y producir cambios, para realizar el compromiso se debe iniciar con una idea, que esta sea muy especial, que empiecen a surgir las imaginaciones, lo más importante dar las instrucciones correctas con un buen tono de voz, en la siguiente gráfica se mencionan los pasos para lograr un buen trabajo imaginativo. (Plummer y Rivas, 2014, p. 75-78)

### ***Pensamientos atrapados.***

Causan sentimientos de nerviosismo, intranquilidad, pero no son los encargados de generar la situación, se lee el texto y por tiempos se les pide que reflexionen sobre los pensamientos que les han generado la preocupación y que los atrapen antes de que hagan travesuras en ellos. En diversas ocasiones viene a la mente pensamientos que los preocupan o los hacen sentir impacientes y es por ello que deben aprender a capturarlos con la red atrapa pensamientos negativos, ahora que este pensamiento ya se encuentra en la redcilla se deben

dar cuenta que solo es un pensamiento de preocupación, y deben quedarse dentro de la red.  
(Plummer y Rivas, 2014, p. 89)

### ***El libro mágico de la sabiduría.***

La mayoría de personas pasan tiempo con el malestar que les causa el problema difícil por el que atraviesan, esto les produce ansiedad y solo buscan la manera de solucionar o terminar con la preocupación, esta situación no siempre llegan a pensar y se logra encontrar la solución a la misma, puede salir a caminar, tomar la situación con calma y en ese momento en que se encuentra más tranquilo la solución o respuesta se hace presente, una manera de que esto pueda mejorar es exponer o hablar del problema se libera de la tensión que este causa, imaginar el libro de la sabiduría, para la persona que lo trabaje será muy importante tenerlo, este será muy especial ya que es el que tenga las respuestas a todas las preguntas que se puedan formular en ese momento de confusión, y se presenten momentos de ansiedad o preocupación, y le hablen al texto siempre les escuchará y tarde o temprano dará la respuesta como hacer funcional el mismo.

Se les pide que cierren los ojos en el lugar que les proporcione tranquilidad y crear un ambiente de relajación, al momento de que se sientan en la disposición empiecen a imaginar que se encuentran en el lugar que más les guste o se sientan cómodos puede ser una piscina y entran en ella sienten como su cuerpo se alivia al contacto con el agua, pero no se han dado cuenta que el fondo como un tesoro hay un libro mágico muy especial, pueden preguntarse ¿en qué momento lo encontraron?, para ustedes será el más lindo que hayan localizado porque en él están todas las respuestas que quieren saber, abren el libro ven que dice el libro de las preocupaciones, al ver la primera página se preguntan cuál es la preocupación que les afecta en ese momento y pueden decirle lo que sienten o lo que pasan en ese momento, tendrán que esperar a que el encuentre dentro de sus hojas la respuesta que necesitan, deben tener mucha paciencia las respuestas no llegan siempre con la rapidez que se quiere. (Plummer y Rivas,

2014, pp. 95-102)

### ***Caja de las preocupaciones.***

Se elabora una caja de manera llamativa para el niño y se le entrega, es muy funcional si el niño es demasiado ansioso, se le pide que escriba los pensamientos que le provocan ese malestar y que lo meta en la caja, una vez metidos allí no tienen por qué causarle más molestia, se le deben proporcionar sugerencias al niño, pero hay que mantenerse atentos por si en algún momento el rechaza alguna, esto ayudará a que él elija la mejor en ese momento y no se sentirá presionado con las que le incomodan. (Plummer y Rivas, 2014, p. 105)

## **ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR.**

### **Definición de estrategia psicoeducativa.**

Pauta (2016, p. 143) se refiere a una estrategia psicoeducativa como el conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general. La concepción de intervención psicoeducativa como un proceso integrador e integral, supone la necesidad de identificar las acciones posibles según los objetivos y contextos a los cuales se dirige.

Las intervenciones psicoeducativas o psicosociales están dirigidas por uno o varios profesionales, están limitadas en el tiempo, cerradas a otros participantes una vez que han comenzado y tienen una estructura definida. Esta intervención se realizará generalmente en grupo, habiéndose informado de pocas experiencias de intervenciones individuales, aunque pueden complementarse con sesiones o consultas individuales. El formato de intervención grupal proporciona a los participantes la oportunidad de aprender nuevas formas de actuar, a través de la práctica de las estrategias y técnicas planteadas por los especialistas a partir de las sugerencias proporcionadas por otros cuidadores que, basadas en sus experiencias previa, son

en ocasiones una de las fuentes de ayuda más importantes para los cuidadores. (Pauta, p. 40)

### **Funciones básicas de la estrategia psicoeducativa.**

Las funciones que cumple la Estrategia Psicoeducativa a para el Aguilar (2006, pp. 204-211) distingue las siguientes:

*Función motivadora*, despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de estudio; motiva y acompaña al estudiante a través de la conversación didáctica guiada.

*Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje*, propone metas claras, organiza y estructura la información, vincula los materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura, completa y profundiza la información del texto básico con los, sugiere técnicas y actividades de trabajo intelectual que faciliten la comprensión y aclara dudas que obstaculicen el progreso en el aprendizaje.

*Función orientación y dialogo*, fomenta la capacidad de organización y estudio sistemático, promueve la interacción con materiales y compañeros, anima a comunicarse con el profesor- tutor y ofrece sugerencias oportunas para posibilitar el aprendizaje independiente.

*Función evaluadora*, activa conocimientos previos relevantes para despertar el interés o implicar a los estudiantes, presenta ejercicios de autocomprobación del aprendizaje, realimenta constantemente al alumno con el fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje, especifica los trabajos de evaluación a distancia. (Aguilar, 2006, pp. 204-211)

### **Estrategias psicoeducativas empleadas para la disminución de la ansiedad escolar.**

Sánchez, Rosa y Olivares (1998, pp. 137-143) sostienen que las estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad constan de varias las técnicas de relajación las cuales constituyen una pieza fundamental del arsenal terapéutico dentro del campo de las técnicas conductuales, las cuales tienen el objetivo de reducir los síntomas mediante la modificación de

los factores que refuerzan los síntomas y/o la exposición gradual a los estímulos anisoginos. En concreto las técnicas de relajación se utilizar para alcanzar un estado de hipoactivación que contrarreste y ayude a controlar el de ansiedad.

Para los autores antes mencionado, los efectos de estas técnicas se reflejan en tres niveles:

- El psicofisiológico, que engloba los cambios psicofísicos referidos a nivel visceral, somático y cortical.
- El conductual, referente a los comportamientos o conductas externas del individuo.
- El cognitivo, centrado en los pensamientos o cogniciones del sujeto.

Así mismo, Sánchez, Rosa y Olivares (1998, p. 142) señalan que existen diversas técnicas que permiten al individuo mejorar su estado de relajación. Algunos de los métodos pueden ser efectuados por el propio individuo, pero otros requieren la ayuda de un profesional.

Payne (2014, p. 129) también argumenta que existen varias técnicas de relajación, algunas de ellas deben ser realizadas estando tumbado o sentado en silencio, en total serenidad y concentración. A continuación, se presentan algunas de las estrategias que han sido más reconocidas, las cuales serán implementadas en el desarrollo de la propuesta de talleres de la presente investigación.

### **Relajación Progresiva de Jacobson.**

Esta estrategia fue desarrollada en 1929 y hoy en día es una de las más utilizadas. Consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo.

De acuerdo a Olivares y Méndez (2008, p. 182) la Relajación Progresiva de Jacobson se basa en el hecho que la respuesta de estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad.

A nivel procedimental, el entrenamiento se realiza a lo largo de un mínimo de siete semanas. Durante este periodo, el usuario tendrá que aprender a tensar y a relajar 16 grupos de músculos en todo el cuerpo: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas). (Olivares y Méndez, 2008, p. 185)

La fase de tensión se realiza para el usuario aprenda a percibir las sensaciones asociadas a la aparición de la ansiedad o tensión, siendo estas sensaciones las que indicarán a la persona que tiene que relajarse. Esta tensión muscular permite a los músculos relajarse todavía más que si se hubieran relajado tensar previamente. Al final del entrenamiento, se aprenderá a relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión.

Olivares y Méndez (2008, pp. 27-31) mencionan que en la Relajación Progresiva de Jacobson usualmente se siguen las siguientes fases:

- Durante las dos primeras semanas, se practicará cada día el tensar y después el relajar los 16 grupos de músculos.
- En la tercera semana, el tiempo para relajarse se reduce.
- Durante la cuarta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión.
- En la quinta y sexta semana se aprende a estar relajado mientras se hacen varias actividades sentado y también mientras se está de pie y andando.
- En la última semana, se practica la relajación rápida muchas veces al día en situaciones no estresantes.
- Finalmente, se empieza a aplicar la relajación en situaciones provocadoras de ansiedad empezando por aquellas situaciones que provocan menos ansiedad. Una vez que se consigue disminuir la ansiedad en esta situación, se pasa a la siguiente.

Cautela, J. y Groden, J. (2020, p. 87-112) indican las siguientes instrucciones para la aplicación de la relajación progresiva de Jacobson. En primer lugar, se debe escoger un lugar cómodo, tranquilo y con escasa estimulación distractora se introducen unas frases inductoras de calma como “Estás cómodo y relajado, puedes oír tu respiración, no se escuchan ruidos sólo el silencio...”. Posteriormente, empezando a trabajar el primer grupo muscular, se siguen las siguientes instrucciones:

*Actividad muscular:* centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos y después haz una relajación de 10 segundos. Practica el ejercicio durante 10-20 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a un estado de alerta, conservando la sensación de relajación.

*Posición:* estirado o sentado cómodamente, con los ojos cerrados. En cada inspiración se produce una sensación de relajación y con cada expiración se expulsa la tensión.

*Brazos:* estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.

*Pecho:* tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

*Piernas:* tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.

*Cara:* cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.

*Hombro:* inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. (Cautela y Groden, 2020, p. 87-112)

### **Estrategias Psicofisiológicas o de Autocontrol Emocional.**

Para Rodríguez et. al. (2005, p. 246), esta clase de estrategias se conforman de diferentes técnicas que actúan sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos.

Rodríguez et. al. (2005, pp. 248-250) manifiestan que dentro de las estrategias psicofisiológicas tenemos las técnicas bio-energéticas, basadas en técnicas respiratorias que activan la función fisiológica de algún sistema orgánico para elevar el nivel energético del



organismo y desarrollar la capacidad de control consciente de los estados de ese sistema, proporcionando el control de la movilización de las energías biológicas para los fines conscientes de la actividad. Las autoras señalan los siguientes beneficios de esta técnica:

- Constituyen un antídoto para el estrés.
- Contribuyen a una adecuada oxigenación de la sangre, lo que a su vez permite mejorar los estados de ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad.
- Contribuye a disminuir la tensión muscular.
- Se utilizan en el tratamiento y prevención de la apnea, de la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y los pies.
- Pueden ser utilizadas con carácter preventivo profiláctico ante factores de riesgo para contraer algunas enfermedades. (Rodríguez et. al., 2005, pp. 248-250)

Estas técnicas respiratorias señaladas por Rodríguez et. al (2005, p. 252) han sido tomadas fundamentalmente de las culturas orientales, ya que en el mundo occidental es relativamente reciente el conocimiento de la importancia que tienen los hábitos respiratorios correctos. Así mismo, es importante, ya que mientras que el ejercicio puede aprenderse en cuestión de minutos y experimentarse los resultados de forma inmediata, los efectos más profundos del ejercicio no se aprecian plenamente hasta después de varios meses, por lo que una vez que se haya intentado su realización, es conveniente elaborar un programa eligiendo aquellos que le resulten más beneficiosos. (Soto, 1990, p. 157)

### **Observación de la respiración.**

- Tiéndase en el suelo sobre una alfombra o una manta y colóquese en la posición de “cuerpo muerto”, con piernas estiradas ligeramente separadas una de otra; las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo, sin tocarlo con las palmas de las manos mirando hacia arriba, los ojos cerrados.

- Dirija su atención a su respiración. Coloque una manta en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que usted espire o inspire. Fíjese si este lugar encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que usted no está ventilando adecuadamente los pulmones. Las personas nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que solo alcanza la parte más alta del tórax.
- Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar. (Soto, 1990, p. 159)

### **Posición para la respiración profunda.**

- Es preferible respirar por la nariz más que por la boca; por tanto, mantenga sus fosas nasales tan libres como puede antes de realizar los ejercicios.
- ¿Se mueve su tórax al compás de su abdomen o, por el contrario, está rígido? Dedique uno o dos minutos a dejar que su tórax siga los movimientos del abdomen.

### **Respiración profunda:**

- Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación: tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe las piernas unos 20 centímetros. Dirigiéndolas suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
- Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
- Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
- Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá un poco y a la vez que el abdomen.
- Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4 , sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello su boca y su lengua se relajarán. Haga

respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en las sensaciones que le produce la respiración medida que va relajándose más y más.

- Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más se busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía empezarlo. (Soto, 1990, pp. 162-166)

### **Relajación mediante el suspiro:**

Varias veces al día. Esto generalmente, es signo de que no toma el oxígeno que necesita y es mediante suspiro y el bostezo que el organismo intenta remediar esta situación de hipoxia. El suspiro se acompaña normalmente de la sensación de que algo anda mal, a como de ansiedad; sin embargo, libera algo de tensión puede practicarse como medio de relajación.

- Siéntese o quédese de pie.
- Suspire profundamente, emitiendo, a medida que aire va saliendo de sus pulmones un sonido de profundo alivio.
- No piense en inspirar, solamente deje salir el aire de forma natural.
- Repita este proceso ocho o doce veces, siempre que sienta que lo necesita, y experimente la sensación de que se está relajando. (Soto, 1990, p. 170)

### **La respiración natural completa.**

Los niños saludables y los hombres en estado natural (salvajes) respiran de este modo natural completo. Los hombres civilizados, con sus horarios rígidos y su vida sedentaria y estresada, han tendido a apartarse de esta forma de respiración. Con un poco de práctica, siguiente ejercicio Yoga puede llegar a convertirse en un acto automático.

- Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
- Respire por la nariz.

- Al inspirar llene primero las partes más bajas de los pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia afuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar, llene la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las costillas expanden ligeramente para acomodar el aire que va al interior. Por último, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y lleve el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada, que pueda llevarse a cabo con un poco de práctica en unos segundos.
- Mantenga la respiración unos pocos segundos.
- Al espirar lentamente lleve el abdomen hacia adentro ligeramente y levántelo suavemente a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando haya realizado la espiración completa relaje el abdomen y el tórax. (Soto, 1990, p. 168)

### **La respiración purificante.**

Este ejercicio no solo limpiará sus pulmones, sino que estimulará y tonificará todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del organismo. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios.

- Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
- Efectué una respiración completa, tal y como se describe en el ejercicio anterior.
- Mantenga la inspiración unos pocos segundos.
- Forme con los labios un pequeño orificio y expulse por él un poco de aire; hágalo con un poco de fuerza, exactamente como si estuviera soplando paja. Pare un momento y luego expulse un poco más de aire en pequeños y fuertes soplos. (Soto, 1990, p. 173)

### **Mindfulness.**

Vázquez (2016, p.143) sostiene que mindfulness es la traducción al inglés del término pali "sati", que implica conciencia, atención y recuerdo. La traducción al castellano de

mindfulness no tiene un estándar, ha sido traducido indistintamente como atención plena o conciencia plena, muchos autores optan por eso por el vocablo inglés mindfulness. Las publicaciones sobre mindfulness comenzaron a aparecer en la década del setenta y desde entonces su número no ha dejado de aumentar. El crecimiento se aceleró notablemente en los años noventa y en la actualidad nos encontramos con un crecimiento casi exponencial de dichas publicaciones. El interés del mindfulness no se limita al campo de la psicoterapia, también está despertando enorme interés en la investigación básica, especialmente en neurofisiología, y también en la educación, ya que la práctica del mindfulness se perfila como una poderosa herramienta educativa.

El mindfulness consiste en ser consciente de lo que estas sintiendo en el momento presente, tanto internamente como externamente. Asimismo, se deberán evitar todo tipo de juicios, preocupaciones, culpabilidades o pensamientos sobre el pasado. Se puede aplicar en cualquier actividad de la vida diaria: trabajar, comer, hacer ejercicio, caminar. De hecho, lo ideal es que sea una forma de vivir la vida. (Vazquez, 2016, p.147)

Para la implementación del mindfulness, se puede hacer uso de dos tipos de prácticas: formal e informal. Las practicas formales se utilizan para desarrollar diferentes habilidades, como la identificación de sensaciones (por ejemplo, el “ejercicio de la uva pasa”), la adquisición de una perspectiva des identificada del ego (“La casa de los invitados”, “Ejercicio de las nubes”), así como el desarrollo del yo-observador (“Meditación de la montana”). También puede ser utilizada para el etiquetado de pensamientos y emociones, para aprender a discernir entre los juicios (“soy un fracasado”) y la realidad (“yo estoy teniendo un pensamiento de que soy un fracasado”) (Delgado & Amutio, 2011).

La práctica formal es la que consiste en pararsedurante un tiempo para meditar, es decir, es la practica que viene a la mente cuando piensas enmeditación: una persona sentada en posición digna, normalmente con los ojos cerrados. En general, se aconseja practicar de una a

dos veces al día, comenzando con meditaciones de 5-10 minutos y aumentándolas progresivamente (Miró & Simón, 2012). (Pérez y Botella, 2006, p. 49).

También es posible realizar otros tipos de meditaciones, como las meditaciones en grupo o los retiros meditativos. Esta clase de prácticas pueden ayudar a alcanzar estados de contemplación más profundos, ya que el contexto meditativo que se genera puede influirnos y hacernos conectar más con la experiencia (Miró & Simón, 2011, p. 127)

### **Visualización – Imaginación Guiada.**

Para Payne (2014, p. 18), esta estrategia se basa en utilizar todos los sentidos por medio de imaginación de una escena que lleve a permanecer en un estado de relajación; se comienza por cerrar los ojos, inhalar y exhalar, se pide que se imagine que camina por algún lugar, sigue en camino por el lugar visualizado, si es un lugar de bosque inhalar aire fresco, escuchar los sonidos, al mismo modo se pide que observen a su alrededor. Al momento de regresar se le solicita a la persona que regrese por el mismo lugar, con calma, sereno y lleno de tranquilidad.

Achterberg (como se cito en Payne 2014, p. 32) menciona que la visualización es un método que es utilizado para pensar, utilizar los sentidos y ausentar los estímulos externos. La visualización se inclina a trabajar en el hemisferio derecho. Además, el autor menciona que el inconsciente es aquello que se ha reprimido e incluye situaciones que no se han resuelto, se ha considerado que lo inconsciente trabaja con imágenes, emociones, sensaciones, símbolos y visualización.

La visualización es un proceso terapéutico que puede ayudar a la persona en el autodesarrollo, relajación, diversión y curación. Se le puede indicar a la persona que realice los siguientes ejercicios basándose en los sentidos.

Sentido	Imaginación
Vista	Circulo, triangulo o cuadrado, roble, caracol, velero, botón, trenza de cabello.
Oído	Viento sopla, timbre de teléfono, diferentes personas llaman a la persona que está en la visualización, cascos de caballos en diferentes texturas, escalas tocadas en un piano, trafico de vehículos, agua brotar.
Olor	Tornillo al pisarlos con los pies, humos de gasolina, pan recién salido del horno y distintos aromas.
Gusto	Coles de Bruselas, higos, plátano, mayonesa, uvas y pasta de dientes.
Tacto	Dar un estrechón de mano, permanecer de pie descalzo sobre arena suelta y seca, pasar los dedos sobre telas lustrosas, de terciopelo y arpillera, tocar levemente peletería, sostener un guijarro suave y enhebrar una aguja.

Fuente: Payne (2014, p. 39)

### **Tipos de visualización.**

Payne (2014, p. 43) indica algunos tipos de visualización, donde se involucran varios sentidos para tener una ausencia de algún estímulo externo, las visualizaciones es la forma adecuada de formar imágenes, aunque a diario las hacemos son imágenes creativas a continuación se definen dos visualizaciones.

*Visualización Simbólica.* Jung (como se cito en Payne 2014, p. 47) indica que son imágenes que permiten una mayor conexión hacia el inconsciente, donde se pueden liberar pensamientos más profundos y trabajar heridas desde lo profundo, así se logra que la persona pueda auto descubrirse y sanar desde lo interno para lo externo, la metáfora es aquella visualización que se utiliza para darle otro enfoque a la situación que se haya vivido, una transformación puede ser muy buena opción ya que muchas imágenes duras pueden formarse en imágenes con mensajes suaves

*Visualización Guiada.* Se basa en involucrar al ser humano a una escena ya sea un bosque, mar, jardín, una playa y hasta lugares hermosos que inconscientemente el ser humano desearía ver; se puede utilizar para relajar y también se considera como un proceso psicoterapéutico, se trabaja en grupos, pero el instructor debe de conocer adecuadamente cada objeto donde se trabajará esta visualización como cualquier otra; se debe de realizar en un lugar adecuado, cómodo y sobre todo que dé confianza, se pide que poco a poco cierren los ojos que se imaginen el lugar o un lugar para involucrarlos a una relajación o visualización.

Para implementar adecuadamente esta estrategia de visualización es importante tomar en cuenta las siguientes pautas:

- Encuentra un lugar tranquilo y siéntate derecho y cómodo
- Cierra los ojos e imagínate en un lugar tranquilo tan vívidamente como puedas.
- Siente que estas en ese lugar con todos tus sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto.
- Camina por el lugar, sintiendo las sensaciones; los colores, texturas, olor, sonido.
- Pasa tiempo sintiendo cada sentido: primero lo que ves, luego lo que estas tocando, luego lo que oyes.
- Por ejemplo: mira el mar y como rompen las olas, escucha los pájaros, siente el viento o la arena, huele las flores.
- Siente esas sensaciones y deja fluir cualquier preocupación o pensamiento. Si te distraes, vuelve a la práctica. (Payne, pp. 53-58)



## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

Los métodos que se aplicaron fueron los siguientes:

### ***Método analítico-sintético.***

Este método sirvió para analizar la información sobre el objeto de estudio, examinando cada una de sus partes con el fin de explicar la teoría que sustenta la investigación. Este método también facilitó el análisis e interpretación de los resultados de la información recogida mediante la aplicación de los instrumentos y conocer la situación actual de la ansiedad escolar de los participantes en este estudio.

### ***Método inductivo-deductivo.***

Se empleó para realizar la fundamentación teórica mediante la búsqueda de la información bibliográfica a través de textos, artículos científicos, páginas web especializadas y otros medios. Así mismo el método deductivo se utilizó para establecer las conclusiones, y plantear las recomendaciones que se propondrán como las alternativas de solución a las dificultades encontradas en la investigación.

### ***Método hermenéutico.***

Sirvió para realizar la interpretación bibliográfica, desde los lineamientos del aporte teórico conceptual que permitió realizar el análisis de la información empírica a la luz del aporte teórico de los autores consultados. También se utilizó a lo largo del desarrollo de la investigación fundamentada en el marco teórico debidamente analizado.

### ***Estadística descriptiva.***

Ayudó a visualizar y explicar las distintas preguntas planteadas en los instrumentos de investigación, la información encontrada se presentó en tablas y gráficos, de las cuales se obtuvo los resultados de la investigación.

## ***Técnicas e instrumentos.***

### **Técnicas.**

#### ***Encuesta.***

Fue aplicada a los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A” de la institución donde se llevó a cabo la presente investigación con el fin de encontrar la problemática acerca de la ansiedad escolar y lo que esto provoca en los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A” de la institución donde se llevó a cabo la presente investigación, esta encuesta permitió también plantear el tema del presente trabajo de investigación.

Además, antes de iniciar con el problema de la pandemia que afecta al mundo entero, se logró aplicar otra encuesta que permitió conocer la percepción que tienen los estudiantes sobre la ansiedad escolar y acerca de las estrategias psicoeducativas que pueden ayudarles a manejar las situaciones que les provocan ansiedad en el ambiente escolar. Esta encuesta fue elaborada a través de preguntas objetivas, tomando como referencia algunos ítems del Inventario ISRA y los ejercicios y técnicas de relajación planteadas por las cuatro estrategias psicoeducativas que son mencionadas en el la Revisión de la Literatura, estas preguntas fueron elaboradas con un lenguaje sencillo y entendible por los estudiantes, y adaptando los términos técnicos a palabras que puedan ser conocidas por los estudiantes, para que de esta manera ellos puedan dar respuesta precisa a lo que se les quiso indagar a través de la encuesta. Los resultados obtenidos de la misma, permitieron llevar a cabo el análisis, discusión y conclusiones del presente estudio, y derivar sus respectivas recomendaciones.

#### ***Test.***

Fue aplicado a los mismos estudiantes para conocer sus niveles de ansiedad, el mismo también ayudó a plantear el tema del presente trabajo de investigación, el mismo tuvo como finalidad obtener información de primera mano acerca de los niveles de ansiedad que tienen los participantes y como esto influye cognitiva, fisiológica y motrizmente en su vida escolar, lo

cual permitió plantear lineamientos alternativos que coadyuven a dar solución a esta problemática.

***Instrumentos:***

**Cuestionario.** – Se lo aplicó a través de preguntas objetivas que permitieron claramente y sin ambigüedad conocer la percepción que tenían los participantes en relación a la ansiedad escolar que afecta sus actividades académicas diarias.

**Inventario.** – Este instrumento sirvió al inicio de la investigación para diagnosticar los niveles de ansiedad que padecen los estudiantes que participaron en este estudio. El mismo que fue el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) desarrollado por Juan José Miguel-Tobal y Antonico Cano-Vindel.

***PROCEDIMIENTOS:***

**Procedimiento para la fundamentación teórica de las variables:**

- a. Se realizó una búsqueda bibliográfica acerca de las variables de estudio.
- b. Se seleccionó la bibliografía (libros, tesis, artículos científicos, páginas web especializadas, entre otros.)
- c. Organización y estudio de la bibliografía más importante para la construcción literaria.
- d. Redacción del marco teórico haciendo uso de las fichas y siguiendo el orden de los indicadores de las variables.
- e. Selección de los aspectos importantes que sirvieron para la fundamentación teórica de los indicadores.

***Procedimiento de la situación actual del objeto de investigación:***

- a. Revisión de los instrumentos de recolección de datos.
- b. Se solicitó permiso a la institución educativa para poder aplicar los instrumentos de recolección de datos, así como para desarrollar la propuesta de intervención.
- c. Se aplicó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA), el mismo que

permitió diagnosticar las respuestas de ansiedad que diferencia tres niveles de respuesta: cognitivo, motor y fisiológico; además ayudó a plantear el tema de investigación.

- d. Diseño y aplicación de una encuesta para conocer la percepción que tienen los estudiantes en cuanto al uso de algunos ejercicios y técnicas planteados por las estrategias psicoeducativas para disminuir los niveles de ansiedad escolar. Este cuestionario se aplicó antes de iniciar el confinamiento por la pandemia. Y los resultados permitieron elaborar la propuesta de intervención.
- e. Se realizó el procesamiento de la información recopilada.
- f. Tabulación de la información, para lo cual se usó la estadística descriptiva, la misma que permitió contabilizar las frecuencias y obtener los porcentajes de cada uno de las preguntas usadas en el cuestionario e inventario.
- g. Representación gráfica de la información empírica haciendo uso del programa informático Microsoft Excel.
- h. Análisis e interpretación de los datos obtenidos de la encuesta, el mismo que está fundamentado con la información bibliografía recabada en el marco teórico.
- i. Formulación de las conclusiones del objeto de estudio, tomando como referencia los datos más significativos encontrados con la aplicación de los instrumentos.

***Procedimiento para el desarrollo de la propuesta de intervención:***

- a. Revisión de la literatura necesaria referente a la ansiedad escolar y las estrategias psicoeducativas que pueden ayudar a disminuir los niveles de ansiedad.
- b. Revisión y análisis de los resultados obtenidos de los instrumentos.
- c. Planificación de los talleres para la propuesta de intervención.
- d. Presentación de la propuesta de intervención.

***Escenario***

Este trabajo de investigación se realizó en la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, sección diurna. Esta institución educativa cuenta con los niveles de Educación Inicial, Educación Básica y Bachillerato. La población estudiantil total es 1029 estudiantes; mientras que la planta docente consta de 54 profesores y la administrativa de 6 miembros. Además, existe un profesional en psicología clínica encargado del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE). Esta unidad educativa está ubicada en la provincia de Loja, cantón Loja, parroquia El Sucre, barrio Obra Pía, en la avenida Villonaco.

### ***Población y muestra***

La población considerada para llevar a cabo la presente investigación fue 17 estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. No se indica ninguna muestra puesto que se trabajó con todos los estudiantes del grupo antes indicado que corresponde a toda la población.

<b>Informantes</b>	<b>Población</b>
Estudiantes del Segundo Año de Bachillerato, paralelo “A, B, C”	Estudiantes Paralelo “A” 17

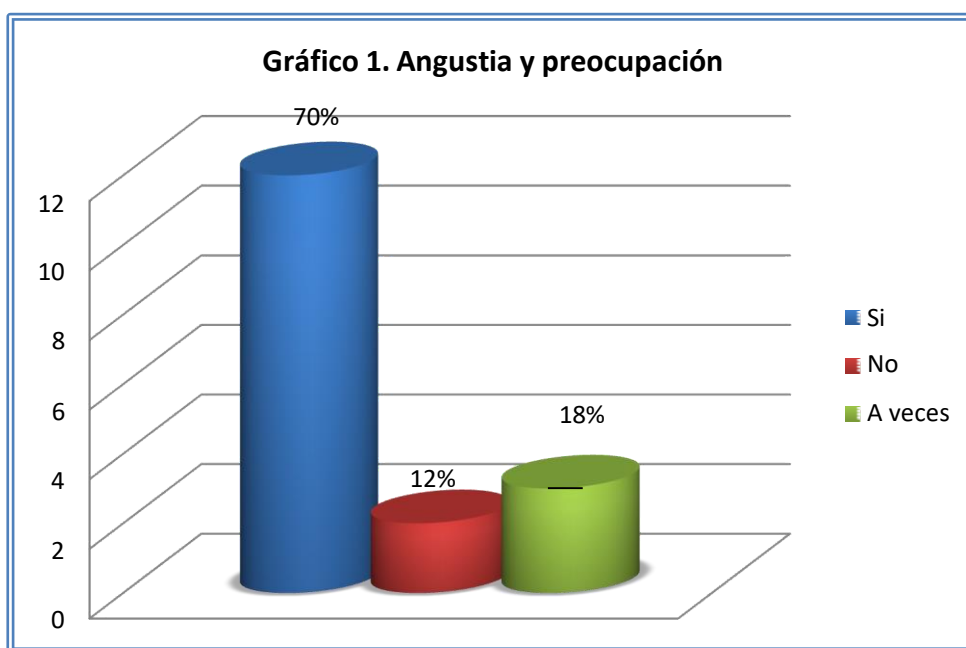
*Fuente: Secretaria General de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”, 2019 – 2020.  
Aurora: Jessenia Francisca Jiménez Tamayo*

## f. RESULTADOS

### 1) *¿Ha sentido alguna vez angustia o preocupación en tú colegio?*

Tabla 1. Sentimientos de angustia y preocupación

Alternativas	f	%
Si	12	70
No	2	12
A veces	5	18
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100</b>



Fuente. Estudiantes del 2do Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros

Elaboración. Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

### ***Análisis e Interpretación.***

La angustia es la emoción más universalmente experimentada por el ser humano, se define como una emoción compleja, difusa y desagradable que conlleva serias repercusiones psíquicas y orgánicas en el sujeto; la angustia es visceral, obstructiva y aparece cuando un individuo se siente amenazado por algo. (Ayuso, 1988, p. 23). Por otra parte, Borkovec, Robinson, Prunzinsky y DePree (1983, p. 10) definen a la preocupación como una cadena de pensamientos e imágenes cargados de afecto negativo y relativamente incontrolables.

Por lo tanto, tomando como contexto la conceptualización de angustia y preocupación,

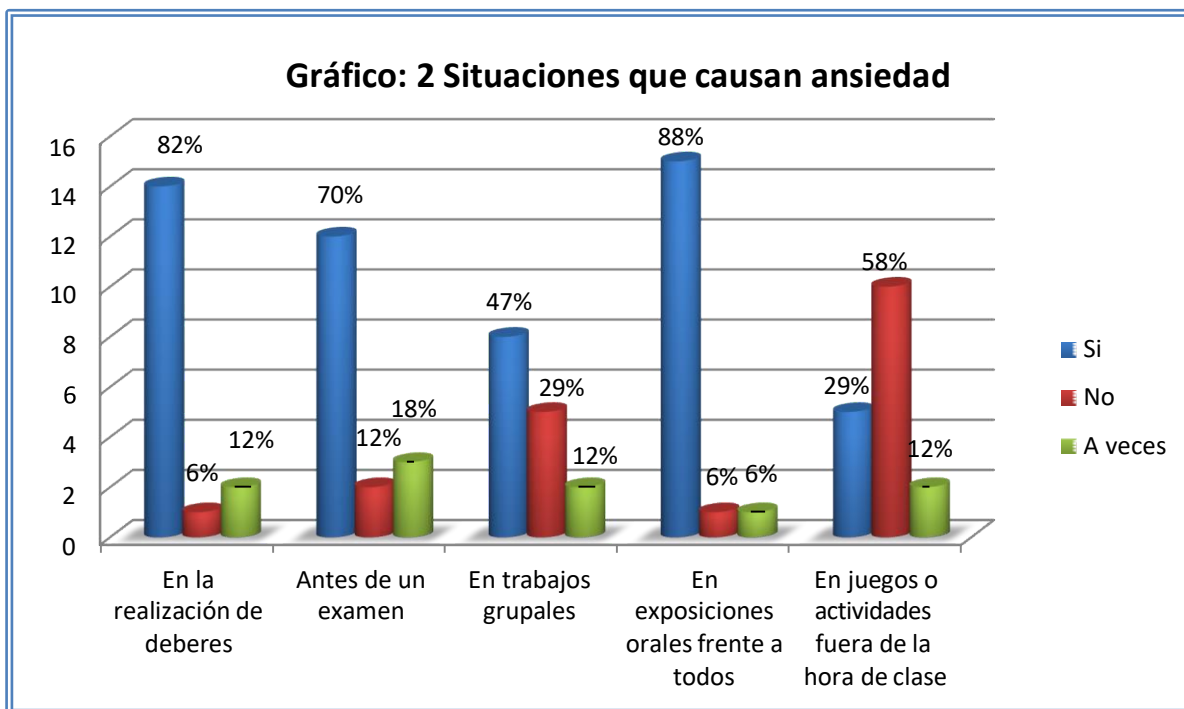
los resultados que encontrados en esta primera pregunta son alarmantes ya que la mayoría de estudiantes si ha sentido alguna vez angustia o preocupación en el colegio, un menor porcentaje de ellos a veces y solo una pequeña parte manifiesta que no. Esto indica que los estudiantes involucrados en este estudio si presentan síntomas de ansiedad escolar que son los sentimientos de angustia y preocupación. Así mismo, los alumnos indicaron que las razones principales que les provoca estos sentimientos son el temor de ir a clases, la falta de adaptabilidad, riñas con sus compañeros, problemas con sus docentes y temor a perder el año.

Lamentablemente, para otros sentir angustia o preocupación es algo normal; sin embargo, esto no es normal y de acuerdo a King y Bernstein (2001, p. 89), los niños y adolescentes que manifiestan signos de ansiedad escolar tienden a presentar bajo rendimiento académico, problemas de ansiedad aguda, aprensión, tensión o intranquilidad, así como depresión, desesperanza, tristeza, ambivalencia e hiperactividad y una autoimagen distorsionada. Por lo que es muy importante atender a los factores que provocan ansiedad escolar.

## 2) *¿Qué situaciones relacionadas con las actividades escolares le causan ansiedad?*

Tabla 2. Situaciones que causan ansiedad

Alternativas	Si		No		A veces	
	f	%	f	%	f	%
En la realización de deberes	14	82	1	6	2	12
Antes de un examen	12	70	2	12	3	18
En trabajos grupales	8	47	5	29	2	12
En exposiciones orales frente a todos	15	88	1	6	1	6
En juegos o actividades fuera de la hora de clase	5	29	10	58	1	12



Fuente. Estudiantes del 2do Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros  
 Elaboración. Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

***Análisis e Interpretación.***

Estos resultados demuestran que las situaciones con mayores porcentajes que causan ansiedad a los estudiantes son *la realización de deberes* y un menor porcentaje indica que a veces, en el parámetro *antes de un examen* la mayoría dicen que si y unos pocos que a veces, en *trabajos grupales* casi la mitad dicen que si y unos pocos que a veces, y en *exposiciones orales* el la mayoría indican que si; mientras que más de la mitad de los estudiantes manifestaron no sentir ansiedad *en juegos o actividades fuera de la hora de clase* y una considerable cantidad de ellos también indicaron no sentirse ansiosos en *trabajos grupales*. Las razones fundamentales que los estudiantes mencionaron con respecto a esta pregunta fueron que les da miedo sacar malas notas en las tareas y aún más en los exámenes. Mientras que participar cuando hay exposiciones orales les causa ansiedad por miedo a equivocarse, y por vergüenza de sentirse criticados por los compañeros y docentes de algunas asignaturas. En cuento a los trabajos en grupo, los estudiantes manifestaron no sentirse muy ansiosos siempre y cuando trabajen con los compañeros que se llevan bien.



Finalmente, la mayoría de los estudiantes dicen que no se sienten ansiosos en actividades o juegos fuera de la hora de clase porque les entretiene y comparten con los compañeros con los que tienen buenas relaciones.

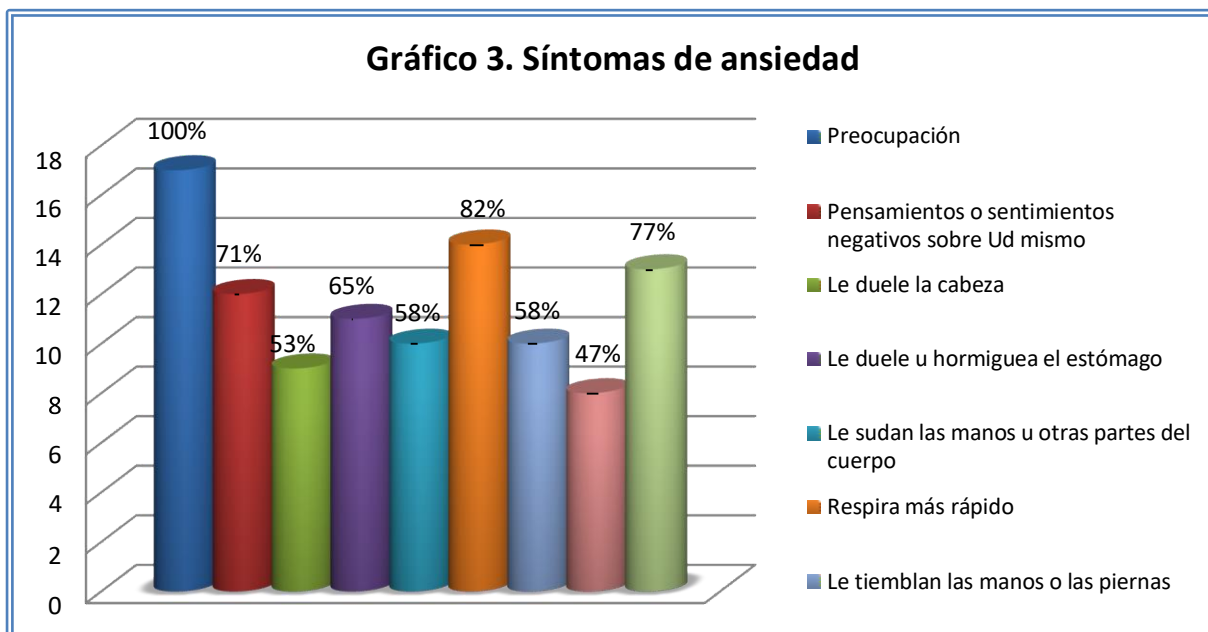
Es importante recalcar que el trabajo en grupo fortalece las relaciones interpersonales, ayuda a los estudiantes a crear lazos de amistad y a colaborar juntos para conseguir un mismo objetivo, por lo que si ellos no gustan de trabajar en equipo es un indicador que probablemente desencadenaría ansiedad escolar y debería tomarse en cuenta. Heinze (2003), considera que los síntomas de ansiedad permanecen a través de la vida y dependen del tipo de población, él señala que los problemas de ansiedad más comunes son la agorafobia, la fobia social y la específica. Además, el inicio de los desórdenes de ansiedad se presenta habitualmente durante la adolescencia temprana.

En relación con los resultados encontrados en esta pregunta, Csóti (2014, pp. 23) explica que un niño que tiene predisposición a manejar ansiedad se preocupa por cosas mínimas y cambia su comportamiento con sus padres, compañeros y personas que le rodean, por lo que se debe estar atentos a los cambios que presenten y así tomar las medidas necesarias.

### **3) ¿Qué experimenta cuando se siente ansioso en su colegio? (puede marcar varias opciones)**

Tabla 3. Síntomas de ansiedad

<b>Alternativas</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Preocupación	17	100
Pensamientos o sentimientos negativos sobre Ud. mismo	12	71
Le duele la cabeza	9	53
Le duele u hormiguea el estómago	11	65
Le sudan las manos u otras partes del cuerpo	10	58
Respira más rápido	14	82
Le tiemblan las manos o las piernas	10	58
Se siente cansado	8	47
Le palpita el corazón más rápido	13	77



Fuente: Estudiantes del 2do Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros  
 Elaboración: Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

***Análisis e Interpretación.***

Los síntomas planteados en esta pregunta están relacionados con las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras que causa la ansiedad desde el modelo multidimensional de Lang (1968) de quien se habla en la metodología de esta investigación. Los resultados indican que todos los estudiantes sienten preocupación, un gran número tienen pensamientos o sentimientos negativos sobre ellos mismos, a casi la mitad les duele la cabeza, a más de la mitad les duele y hormiguea el estómago, les sudan las manos u otras partes del cuerpo, la mayoría de ellos respira más rápido, aproximadamente a la mitad les tiemblan las manos o piernas, se sienten cansados y a la mayoría les palpita el corazón como resultado de la ansiedad escolar.

Estos altos porcentajes demuestran que los estudiantes si muestran diferentes indicios asociados con la ansiedad escolar, los cuales deben ser tomados en cuenta, ya que como se analizó en las preguntas anteriores, si no se da solución a estos problemas, los estudiantes pueden presentar dificultades académicas y sociales, y además en el futuro puede afectar su vida adulta. Philip (2008, pp. 16-18) afirma que las personas que padecen

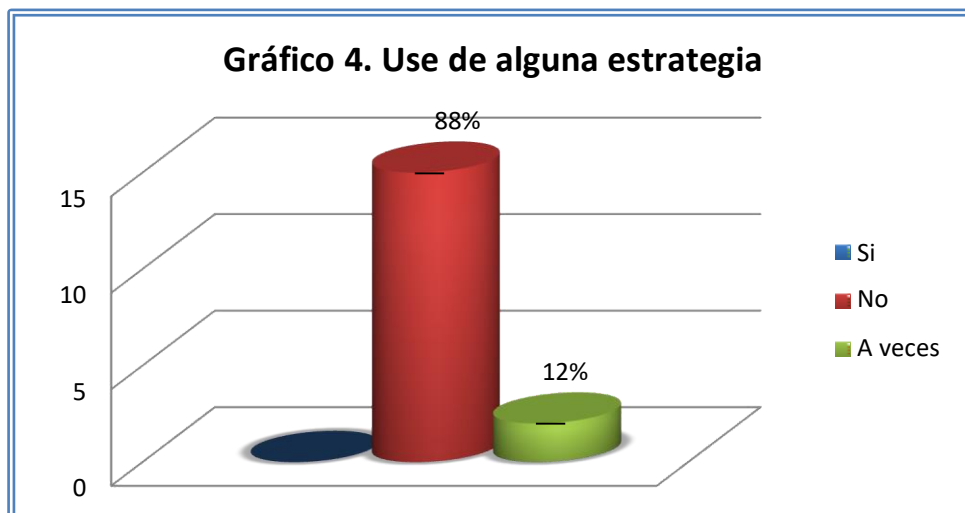
ansiedad experimentan síntomas de tipo corporal y mental; en lo corporal el individuo sufre de pulsaciones elevadas, sudoración, tensión muscular, dolores, temblores, respiración profunda, mareos, desmayos, indigestión y diarrea; en cuanto lo mental, las personas con ansiedad se sienten preocupados todo el tiempo, cansados, irritables, duermen mal y no pueden concentrarse.

Por otra parte, las sintomatologías identificadas a través de esta pregunta y que son causados por la ansiedad escolar, son descritos por García-Fernández (2008) como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas, las mismas que deben ser tratados por los docentes y psicólogos para ayudar a los estudiantes a llevar una vida escolar y social armónica.

**4) ¿Ha utilizado alguna herramienta o estrategia para ayudarle a si mismo a calmar sus preocupaciones o ansiedades?**

Tabla 4. Uso de estrategias para calmar la ansiedad

Alternativas	f	%
Si	-	-
No	15	88
A veces	2	12
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100</b>



Fuente: Estudiantes del 2do Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros

Elaboración: Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

### ***Análisis e Interpretación.***

La intención de esta pregunta era conocer si los estudiantes por cuenta propia aplican alguna estrategia para ayudarse a sí mismo a calmar su ansiedad ante situaciones escolares que se les presente en el día a día, sin embargo, los resultados indican que la mayor parte de ellos que corresponde no utilizan ninguna estrategia, mientras que una pequeña parte dijo que a veces, al indagar que tipo de estrategia usaban, este pequeño porcentaje manifestó que trataban de respirar más profundo y de traer a la mente pensamientos positivos.

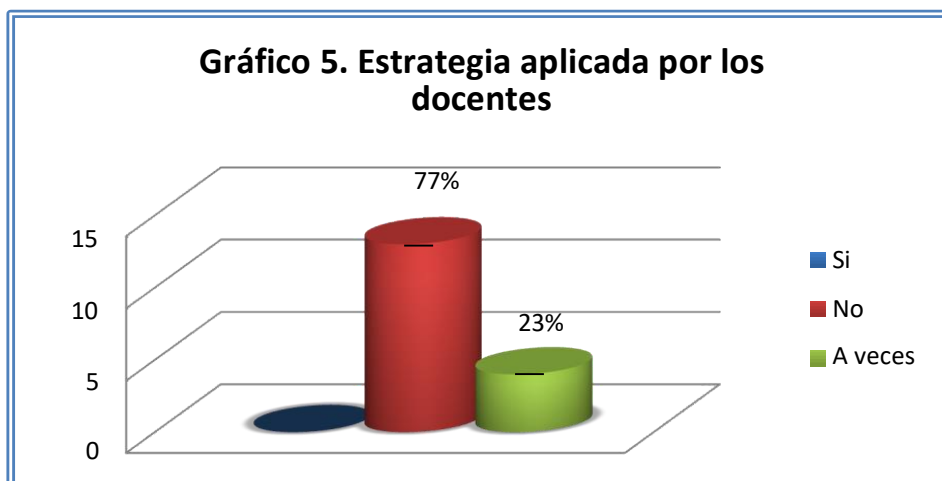
En cuanto a estrategias que pueden ser aplicadas por uno mismo, Philip (2008, p. 144), indica algunas estrategias para ayudar a disminuir la ansiedad, entre ellas la auto-ayuda, en la cual la persona puede aprender técnicas de relajación a través de grupos o de profesionales, o a través de libros, CDs y DVDs. Si practica podrá utilizar estas técnicas fácilmente en caso de crisis. Los libros de autoayuda y DVDs sobre los principios de la Terapia Cognitiva también pueden ayudar. Otra estrategia que Philip plantea es “hablar del problema”, se puede no querer hablar con los miembros de su familia acerca de su ansiedad, pero le puede ayudar hablar con un amigo o familiar en quien se confíe y respete, y que sepa escuchar.

Sin embargo, la opción que se puede concluir al visualizar los resultados de esta pregunta es que los docentes y el profesional encargado del departamento del DECE, promueva talleres donde se brinde a los estudiantes estrategias para que puedan calmar su ansiedad escolar.

### ***5) ¿Le han ayudado sus docentes con alguna herramienta o estrategia para calmar su ansiedad?***

Tabla 5. Explicación de estrategias para disminuir la ansiedad por parte de los docentes.

<b>Alternativas</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Si	-	-
No	13	77
A veces	4	23
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100</b>



Fuente: Estudiantes del 2do Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros  
 Elaboración: Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

### ***Análisis e Interpretación.***

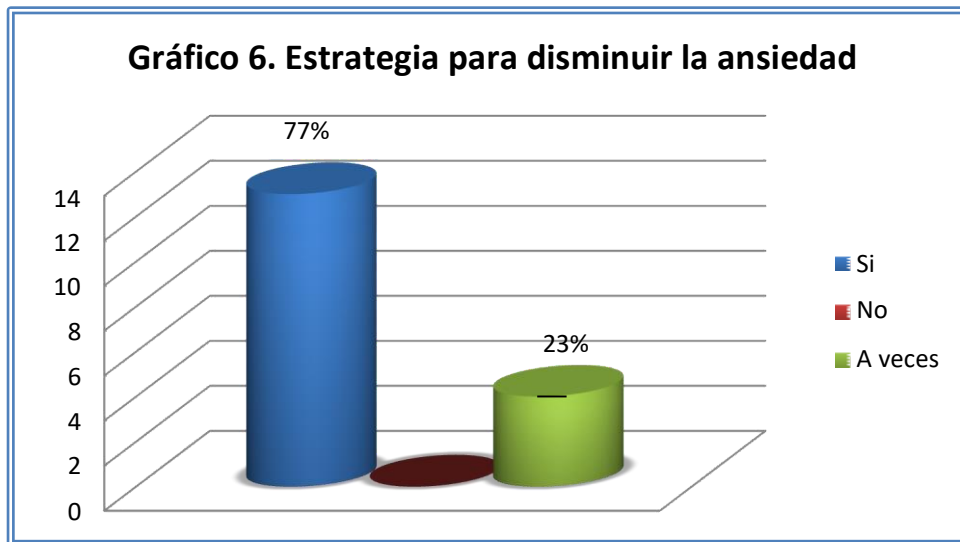
Esta pregunta esta relacionada en cierto sentido con la anterior y tiene la intención de saber si los docentes ayudan a sus estudiantes con alguna estrategia para disminuir la ansiedad ante situaciones y problemas escolares, pero lamentablemente la mayoría de los estudiantes indicaron que nunca se les ha brindado alguna estrategia y un bajo porcentaje indicaron que a veces; que unos pocos docentes en alguna ocasión les habían hecho respirar profundamente o ponerse de pie y hacer ejercicios de estiramiento de manos, piernas y cuello, lo cual si les había ayudado a relajarse al inicio de la clase.

Es importante recalcar que el docente tiene mucho que ver con los síntomas de ansiedad que puedan presentar algunos estudiantes, ya que es él o ella, quien tiene que propiciar un ambiente tranquilo y adecuado para que los estudiantes puedan participar en el desarrollo de las clases evitando las situaciones que les causan ansiedad. Por eso Plummer y Rivas (2014, p 49), sostienen que para mejorar la calidad de vida y disminuir los niveles de ansiedad, los niños deben sentirse aceptados y amados, los cumplidos que reciben deben ser sinceros. Por lo tanto, la actitud y predisposición del docente debe ser muy positiva para ayudar a sus alumnos y ahí la importancia de usar estrategias para disminuir sus niveles de ansiedad escolar.

6) *Le gustaría aplicar alguna estrategia para ayudarle a relajarse en los momentos de ansiedad?*

Tabla 6.

Alternativas	f	%
Si	13	77
No	-	-
A veces	4	23
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100</b>



Fuente. Estudiantes del 2do Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros

Elaboración. Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

**Análisis e Interpretación.**

Una vez encontrado que los estudiantes si presentan síntomas de ansiedad ante diferentes situaciones relacionadas con su vida escolar, esta pregunta tenía la intención de conocer si ellos están deseosos de aprender ciertas estrategias que pueden aplicar en las situaciones donde se sientan ansiosos, los resultados fueron positivos ya que la mayoría dijeron que si y el resto que en algunas ocasiones. Estos resultados son muy positivos ya que demuestran que los estudiantes son conscientes de que la ansiedad escolar afecta su rendimiento académico y vida social, y que están predispuestos a mejorar.

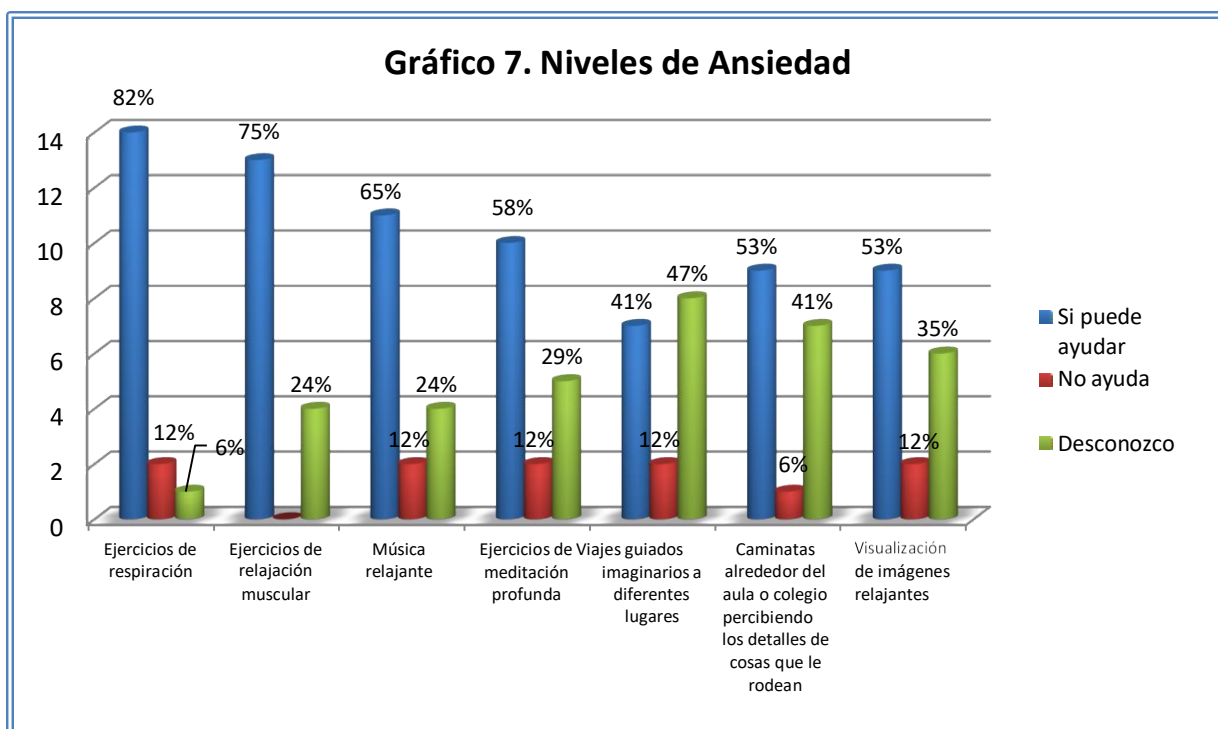
En relación con esta pregunta, Plumber y Rivas (2014, pp. 49 – 53) sugieren que a los niños se les debe enseñar que en cada etapa de la vida se tienen dificultades que los hagan alarmarse, esto es normal que suceda y pueda llegar a preocuparlos; sin embargo si estos

inconvenientes se salen de control, pueden desencadenar episodios de ansiedad, sentimientos y pensamientos negativos, por lo cual se debe tomar medidas al respecto y buscar maneras de solventar estas dificultades a tiempo; por lo que el deseo de usar estrategias psicoeducativas por parte de los estudiantes es muy positivo para ayudarles sus problemas de ansiedad escolar.

**7) De las siguientes estrategias, ¿cuáles cree le pueden ayudar a disminuir sus niveles de ansiedad?**

Tabla 7.

Alternativas	Si puede ayudar		No ayuda		Desconozco	
	f	%	f	%	f	%
Ejercicios de respiración	14	82	2	12	1	6
Ejercicios de relajación muscular	13	75	-	-	4	24
Música relajante	11	65	2	12	4	24
Ejercicios de meditación profunda	10	58	2	12	5	29
Viajes guiados imaginarios a diferentes lugares	7	41	2	12	8	47
Caminatas alrededor del aula o colegio percibiendo los detalles de cosas que le rodean	9	53	1	6	7	41
Visualización de imágenes relajantes	9	53	2	12	6	35



Fuente: Estudiantes del 2do Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros. Elaboración: Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

### *Análisis e interpretación*

En cuento a las estrategias psicoeducativas planteadas a los estudiantes para disminuir la ansiedad, se lo hizo a través de ítems que corresponden a cada una de ellas; los resultados indican que la mayoría de los estudiantes opinan que los ejercicios de respiración si pueden ayudar a disminuir la ansiedad; otra buena cantidad señalan a los ejercicios de respiración, más de la mitad escogieron la música relajante, las caminatas alrededor del aula o colegio y visualización de imágenes relajantes, y finalmente un poco menos de la mitad indicaron los viajes guiados imaginarios.

Por otra parte, estos resultados también demuestran que hay varias estrategias que los estudiantes desconocen y que sería importante darles a conocer para que las apliquen y así ayudarles a reducir sus niveles de ansiedad, los porcentajes más altos indican que pocos alumnos desconocen los ejercicios de meditación profunda, la mitad los viajes guiados imaginarios, y menos de la mitad de los estudiantes desconoce las caminatas alrededor del aula o colegio, y la visualización de imágenes relajantes.

Es importante destacar que todas las actividades que plantean las estrategias psicoeducativas propuestas en esta pregunta y para ser desarrolladas a través de talleres, han sido estudiadas minuciosamente y han sido muy efectivas en varios ambientes escolares donde existía ansiedad. Al respecto Pauta (2016, p. 143) se refiere a una estrategia psicoeducativa como el conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general. Por otra parte, Beltrán (1993, p. 205) señala que las estrategias afectivas, que son las que más se enfoca este estudio, no van dirigidas directamente al aprendizaje de los contenidos, sino más bien su función principal es la mejorar la eficacia del aprendizaje optimizando las condiciones en las que se produce. Establecen y mantienen la motivación, las actitudes y el afecto, enfocan la atención,

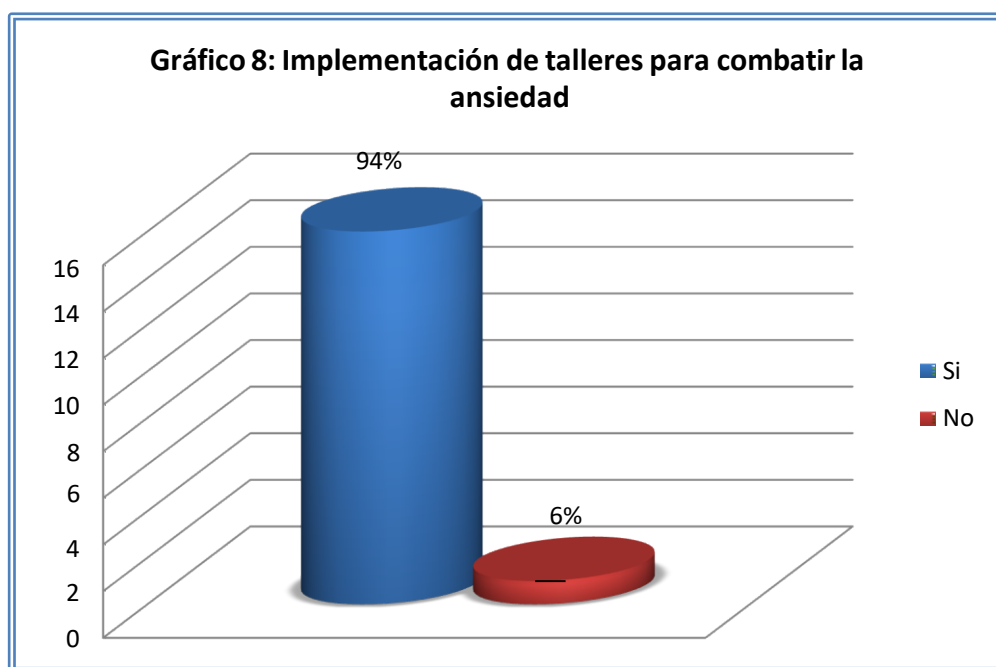


mantienen la concentración, manejan la ansiedad y el tiempo de manera efectiva. Están al servicio de la sensibilización del estudiante hacia las tareas del aprendizaje.

**8) ¿Le gustaría que su colegio implemente talleres para aplicar vivencialmente estrategias psicoeducativas que le ayuden a relajarse y tener una mejor predisposición frente a los problemas que se presentan en el ámbito escolar?**

Tabla 8. Uso de estrategias para calmar la ansiedad

Alternativas	f	%
Si	16	94
No	1	6
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100</b>



Fuente: Estudiantes del 2do Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros  
 Elaboración: Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

### **Análisis e Interpretación.**

Los resultados de esta pregunta corroboran los encontrados en preguntas anteriores, donde se ve la necesidad imperiosa de implementar talleres donde se utilicen estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad, ya que casi todos los estudiantes dijeron que

si están predispuestos a recibir los mimos y solo uno dijo que no. Esto es muy positivo, ya que una vez terminado este estudio se puede dar cuenta que los estudiantes son conscientes de las situaciones y los síntomas que le está causando la ansiedad escolar y los problemas que esto les trae a su rendimiento académico y vida social.

Con respecto a las estrategias psicoeducativas, Sánchez, Rosa y Olivares (1998, pp. 137-143) sostienen que las mismas constan de varias las técnicas de relajación las cuales constituyen una pieza fundamental del arsenal terapéutico dentro del campo de las técnicas conductuales, las cuales tienen el objetivo de reducir los síntomas mediante la modificación de los factores que refuerzan los síntomas y/o la exposición gradual a los estímulos anisoginos. En concreto las técnicas de relajación se utilizan para alcanzar un estado de hipoactivación que contrarreste y ayude a controlar el de ansiedad.

## **g. DISCUSIÓN**

El objetivo principal de la presente investigación fue la de proponer estrategias psicoeducativas como herramienta para disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, debido a que la problemática de la presencia de ansiedad escolar hoy en día es muy común y provoca un sin número de inconvenientes a los estudiantes de todas las edades; y como lo afirman Spence y Holland (2017), la ansiedad es una de las alteraciones comportamentales más prevalentes en la infancia y en el conjunto de la población y además se relacionan con un amplio abanico de consecuencias negativas que van mucho más allá del simple malestar subjetivo: dificultades para establecer relaciones estrechas con los demás, interferencia en el rendimiento académico, entre otras. La presencia de sintomatología ansiosa en la infancia y adolescencia predice, en un elevado porcentaje de casos, el posterior desarrollo de ansiedad.

Ya centrándonos más en los problemas que provoca en específico la ansiedad escolar, Hidalgo, García-Fernández y Quiles (2003) sostienen que la mayoría de los niños experimentan miedos periódicamente, aunque sean leves y suelen desaparecer espontáneamente con el desarrollo; sin embargo, una pequeña proporción de estos miedos se presentan con una intensidad elevada, continuando incluso en la edad adulta e interfiriendo en el funcionamiento diario del niño y de su familia. Los miedos y la ansiedad escolar son definidos como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas (Martínez-Montegudo y Redondo, 2008).

La problemática de esta investigación hace alusión a un aspecto totalmente sociológico y entra en el campo de la educación; por lo tanto, está dentro de la investigación descriptiva, ya que lo que se busca es disminuir los niveles de ansiedad escolar de los objetos de estudio a través de la implementación de estrategias psicoeducativas de tipo afectivas. El enfoque es de carácter mixto, cuali-cuantitativo y su diseño es no experimental ya que no se manipularon las

variables; además las situaciones que presentaron frente a la problemática mundial que estamos viviendo, se puede considerar una limitación del presente estudio al no poder comprobar la eficacia de las estrategias psicoeducativas planteados a diferentes grupos de estudiantes para poder conocer la efectividad de las mismas.

Sin embargo esta investigación tiene validez tanto interna como externa, ya que los resultados recabados de los instrumentos de recolección de datos permitió identificar los síntomas de ansiedad escolar que tienen los estudiantes de la institución donde se aplicó los mismos, y la encuesta permitió conocer la percepción que tienen los estudiantes en cuanto a las actividades que plantean las estrategias psicoeducativas que fueron consultadas e ellos; lo cual a su vez permite en cierto sentido generalizar los resultados encontrados referente a la ansiedad escolar, ya que es un problema que se manifiesta en todas las instituciones educativas en los niños y adolescentes.

A nivel mundial los estudios acerca de la ansiedad escolar son escasos, pero informan de la incidencia de la ansiedad en el incremento de problemas y desórdenes psiquiátricos en etapas tempranas y vulnerables del desarrollo. En Canadá un estudio realizado en el 2016 a estudiantes de nivel medio, frente a la situación ansiedad antes de un examen, indicó que el 58% de una muestra de 374 estudiantes presentaban lo que llamaron “ansiedad antes del examen”. Estos resultados concuerdan con los encontrados en este estudio, ya que los estudiantes de la institución donde se realizó esta investigación dan cuenta que la mayoría señalan que lo que más les provoca ansiedad son la realización de tareas, antes de un examen, las exposiciones orales; mientras que los trabajos en grupo solo les afecta a menos de la mitad. En cambio, frente los juegos y actividades fuera de clase, el casi la mitad indica que no les causa ansiedad. Estos resultados nos permiten concluir que hay varias situaciones que provocan ansiedad escolar y que se debe hacer algo para ayudar a los estudiantes a superar estos problemas.

Otro estudio realizado a siete colegios en los que se aplicó un cuestionario que medía

actitudes y comportamientos asociados a la ansiedad, con una muestra de 1091 estudiantes, arrojó que el 54% de ellos se sentía ansioso frente a diversas situaciones escolares. El 86% de los alumnos de educación media informó sentirse estresado durante el segundo semestre académico del año en curso. Estos resultados concuerdan con las otras situaciones de ansiedad escolar indicados en el párrafo anterior.

En otro estudio desarrollado en el 2017 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) 2017, 50% de los jóvenes de 15 años en México se ponen muy tensos cuando estudian y 79% está preocupado por sacar malas notas en clase, según la primera evaluación sobre el bienestar de los estudiantes del Programa Internacional de Evaluación de los Alumnos (PISA). Además, el estudio demostró que más del 22% de los latinoamericanos sufren de dolencias mentales como la depresión y la ansiedad severa; así mismo, las estadísticas sobre la salud mental en la región revelan que por razones que aún requieren de más investigación, el 22,4% de la población, o poco más de una de cada cinco personas, sufre de ansiedad.

En relación al estudio antes indicado, otra pregunta de la presente investigación que está relacionada con los síntomas de ansiedad que presentan los estudiantes, los resultados son bastante preocupantes ya todos los síntomas planteados tienen porcentajes altos, ya que todos los estudiantes sienten preocupación, la mayoría tienen pensamientos o sentimientos negativos sobre ellos mismos y respiran más rápido; más de la mitad les duele la cabeza, les duele y hormiguea el estómago, les sudan las manos u otras partes del cuerpo, les tiemblan las manos o piernas, se sienten cansados y les palpita el corazón como resultado de la ansiedad escolar. Estos resultados permiten a llegar a la conclusión de los síntomas que provocan ansiedad escolar a los estudiantes participantes en este estudio. De acuerdo a García-Fernández (2008), los temores identificados a través de esta pregunta y que son causados por la ansiedad escolar, son descritos como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas

y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas; tales síntomas deben ser tomados en cuenta por los docentes y psicólogos para ayudar a los estudiantes a que los superen y así puedan llevar una vida escolar y social armónica, y de esta manera, puedan rendir satisfactoriamente en sus actividades académicas.

En países como Brasil y Paraguay, cerca del 10% de los años vividos con discapacidad se deben a estas dolencias, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Así mismo en otros países, como por ejemplo en Chile, no se encuentran estudios de relevancia en los que la variable ansiedad escolar sea analizada específicamente; sin embargo, algunos estudios en población infanto-juvenil arrojan resultados concluyentes de prevalencia de ansiedad con un 22,5% de niños y adolescentes entre 4 y 18 años.

Frente a la realidad encontrada en los resultados antes mencionados, otras preguntas permitieron poner en consideración de los estudiantes las actividades que proponen las cuatro estrategias psicoeducativas que fueron investigadas y que criterio de la autora de esta investigación son las que mejor ayudan a disminuir los niveles de ansiedad, las estrategias tomadas en cuenta fueron la relajación progresiva de Jacobson, las estrategias psicofisiológicas o de autocontrol emocional, mindfulness y la visualización o imaginación guiada. Con respecto a las estrategias psicoeducativas, Pauta (2016, p. 143) las define como el conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general.

Los resultados más importantes que se encontraron fueron que la mayoría de los estudiantes opinan que los ejercicios de respiración si pueden ayudar a disminuir la ansiedad; así mismo la música relajante, los viajes guiados imaginarios, las caminatas alrededor del aula o colegio, y la visualización de imágenes relajantes. Por otra parte, estos resultados también

demuestran que hay varias estrategias que los estudiantes desconocen y que sería importante darles a conocer para que las apliquen y así ayudarles a reducir sus niveles de ansiedad, los porcentajes más altos indican que pocos alumnos desconocen los ejercicios de meditación profunda, pero por otra parte son desconocidos por parte casi la mitad de estudiantes, los viajes guiados imaginarios, las caminatas alrededor del aula o colegio y la visualización de imágenes relajantes. Estos resultados permitirán plantear las estrategias antes citadas, en la propuesta de los talleres de intervención, que son parte de una de los objetivos del presente estudio.

Finalmente, las preguntas cuatro, cinco, seis y ocho iban encaminadas a conocer si los estudiantes han aplicado alguna estrategia por cuenta propia para ayudarles a disminuir sus niveles de ansiedad frente a situaciones escolares, o si han recibido ayuda por parte de sus docentes, y si les gustaría conocer más acerca de estas estrategias a través de talleres, los resultados obtenidos nos permiten concluir que los estudiantes si están interesados y predispuestos a participar en talleres donde se apliquen las estrategias psicoeducativas.

Todos los resultados que se han destacado anteriormente nos permiten determinar la importancia de proponer las estrategias psicoeducativas como alternativa significativa, para ayudar a los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros” a disminuir sus niveles de ansiedad escolar y puedan llevar una vida escolar y social adecuada, y lograr mejores rendimientos académicos.

## **h. CONCLUSIONES**

- a. Los fundamentos teóricos y científicos permitieron conocer las causas y síntomas de la ansiedad escolar, así como las estrategias psicoeducativas que permiten disminuir los niveles de ansiedad.
- b. El diagnóstico realizado determinó que las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras que causa la ansiedad escolar son: preocupación, dolor de cabeza, hormigueo del estómago, sudoración de las manos y otras partes del cuerpo, respiración alterada, temblor de manos y piernas, cansancio, y, palpitación del corazón más rápido.
- c. Las técnicas y ejercicios planteados por las estrategias psicoeducativas ayudarán a disminuir los síntomas y situaciones de ansiedad escolar.
- d. La propuesta de intervención diseñada a través de talleres psicoeducativos quedará presentada a la institución donde se realizó este estudio para que sea aplicada a discreción de las autoridades y departamento del DECE, lo cual permitirá disminuir los niveles de ansiedad escolar de los estudiantes de dicha unidad educativa.



## **i. RECOMENDACIONES**

- a. Los docentes deberían conocer los fundamentos teóricos y científicos acerca la ansiedad escolar y sus efectos; así como las estrategias psicoeducativas para ayudar a sus estudiantes a superar esta problemática.
- b. Se sugiere a los docentes del centro educativo realizar diagnósticos permanentes para que puedan determinar las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras que causa la ansiedad escolar a los estudiantes.
- c. Los docentes deberían recibir capacitación en el uso de estrategias psicoeducativas para ayudar a sus estudiantes a disminuir sus niveles de ansiedad, ya que ha sido comprobado por diferentes estudios y a través de los resultados de esta investigación que las mismas son efectivas y les gusta a los alumnos.
- d. Se ponga en ejecución la presente propuesta de estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar en los estudiantes del centro educativo y puedan mejorar su rendimiento académico.

## j. BIBLIOGRAFÍA

Aires, M. (2014). *Trastornos de ansiedad y trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en la infancia*. Madrid: Pirámide.

Aguilar, M. (2006, Marzo). La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. UNED. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/viewFile/1082/998>

Alfaro y Badilla. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica. Costa Rica: Revista Electrónica Perspectivas.

Artica, R. (2014). *Desarrollo de aplicaciones móviles*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Perú.

Bados, A. (2005). *Trastorno de ansiedad por separación. Rechazo escolar y fobia escolar*. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona.

Baker, J. (2018, Octubre 10). Día Mundial de la Salud Mental: Aplicaciones Para un Mundo Cambiante. Recuperado 12 de Diciembre de 2019, de <https://code.tutsplus.com/es/articles/world-mental-health-day-apps-for-a-changing-world--cms-31998>.

Butler, A., Chapman, J., Forman, E., & Beck, A. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. doi: 10.1016/j.cpr.2005.07.003

Cano-Vindel, J. J.-T. (s.f.). ISRA- Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad. España: Editorial TEA Ediciones. Recuperado de

[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36121315/ISRA\\_Inventario\\_Situaciones\\_Respuestas\\_Ansiedad2.pdf?response-content-disposition=attachment%3B%20filename%3DISRA\\_Inventario\\_de\\_Situaciones\\_y\\_Respues.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Crede](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36121315/ISRA_Inventario_Situaciones_Respuestas_Ansiedad2.pdf?response-content-disposition=attachment%3B%20filename%3DISRA_Inventario_de_Situaciones_y_Respues.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Crede)

Cautela, J. y Groden, J. (2020). *Técnicas de relajación*. (1985. Manual práctico para adultos, niños y educación especial). Barcelona: Martínez Roca.

Csóti, M. (2014). *Fobia escolar, ataques de pánico y ansiedad en niños*, (1ra. Edición), GrupoLumen Argentina.

Dennis, T.A., & Miller-Brotman, L.S. (2003). Effortful control, attention, and aggressive behavior in preschoolers at risk for conduct problems. *Annals of the New York Academy of Science: Roots of Mental Illness in Children*, 1008, 252-255.

Dweck, C. S. (2016). *Mindset: the new psychology of success*. New York: Ballantine Books.

Díaz, B. y Hernández, R. (1999). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: Mc Graw Hill

Delgado, L. y Amutio, A. (2011). La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en Mindfulness. *Cuadernos de Medicina Psicosomática Y Psiquiatría de Enlace*, (99), 50–65.

Educator News. (2019, Agosto 29). Aplicación Calm gratis para educadores. Recuperado Diciembre 23, 2019, de <https://californiaeducator.org/2019/08/29/calm-app/>.

Echeburúa, E. (2000). Trastornos de ansiedad en la infancia. Madrid: Pirámide.

Ewens, M., & Topham, P. (2014). UWE: Self-help anxiety management (SAM) app providing life-changing support for students. *JISC Regional Support Centres*,

1-9.

Fernández-Sogorb, A., Gómez-Núñez, M. I., Vicent, M., Aparicio-Flores, M., Aparisi-

Sierra, D., & Saura, C. J. I. (2017). Ansiedad Escolar Infantojuvenil: Una Revisión De Autoinformes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD De Psicología.*, 3(1), 43. doi: 10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.973

Freud, S. (1964). A disturbance of memory on the Acropolis. London: Hogarth.

García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C., Marzo, J. y Estévez, E. (2011). Inventario de Ansiedad Escolar: validación en una muestra de estudiantes de Educación Secundaria. *Psicothema*, 23(2), 301-307.

García, J., Rodríguez, R., & Moreno, A. (2016). Apps educativas: una alternativa educativa del siglo XXI. *Revista De Sistemas y Gestión Educativa*, 3(7), 10-22.

García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C. y Redondo, J. (2008). Evaluación y tratamiento de la ansiedad escolar en la infancia y la adolescencia. *Psicología Conductual*, 16(3), 413-437.

Garita, R. (2017). Tecnología Móvil: desarrollo de sistemas y aplicaciones para las Unidades de Información. *E-Ciencias De La Información*, 3(2), 1-14.

González, G. (2016). Las 4 mejores apps para lidiar con el estrés y la ansiedad. Recuperado febrer 22, 2020 de <https://tecno.americaeconomia.com/resenas/las-4-mejores-apps-para-lidiar-con-el-estres-y-la-ansiedad>.

Heinze, G. (2003). La ansiedad: como se la concibe actualmente. *Ciencia*. 8-15.

Kaiser, S. (2015). *The Mindful Child*. (22nd ed., Vol. 7). Dewey.

Kearney, C. A., Cook, L. C. y Chapman, G. (2007). School stress and school refusal

behavior. Encyclopedia of stress (2a ed.) (Vol. 3) (pp. 422-425). San Diego, CA: Academic Press.

Kortabitarte, A., Gillate, I., Luna, U., & Ibáñez-Etxeberria, A. (2018). Las aplicaciones móviles como recursos de apoyo en el aula de Ciencias Sociales: estudio exploratorio con el app "Architecture gothique/romane" en Educación Secundaria. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 33(1) 65-79.

Lang, P. (1968). *Reducción del miedo y comportamiento del miedo: problemas en el tratamiento de una construcción*. En J.M. Shleien (Ed.). *Investigación en psicoterapia*

III. Washington: American Psychological Association.

López Facal, R. y Valls, R. (2011). Construcción de la didáctica de la historia, la geografía y otras ciencias sociales. En Prats, J. (coord.) *Geografía e Historia. Complementos de formación disciplinar* (pp. 201-218). Barcelona: Graó.

Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez

Roca. Martínez, V. (2007). *La buena educación*. Barcelona, España: Anthropos.

Miguel-Tobal, J. y Cano-Vindel, A. (1994): *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad -I.S.R.A.* 3ra Edición. Madrid: TEA Ediciones.

Miró, M. y Simón, V. (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Editorial Desclée de Brouwer.

Olivares, J. y Méndez, F. (2008). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca nueva.

Pauta, V. (2016). *Estrategia de Intervención Psicoeducativa Para Mejorar la Disciplina en*

el Aula en los Estudiantes Del Sexto Año Paralelo A de la Escuela de Educación Básica Vespertina Zoila María Astudillo Celi. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/23456789/9191/1/VICTOR%20AUGUSTO%20PAUTA%20ROMERO.pdf>

Payne, R. (2014). *Técnicas De Relajación: Guía Practica Para El Profesional De La Salud*. Barcelona: Paidotribo.

Pérez, M. y Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17. 77-120.

Philip, T. (Ed.). (2008). Ansiedad, Pánico y Fobias. *Sociedad Española De Psiquiatría*, 1–3.

Riero, T. (2017, Diciembre 9). Calm, nuestra aplicación de la semana. Recuperado Diciembre22, 2019, de <https://www.ipadizate.es/2017/12/09/calm-nuestra-aplicacion-semana/>.

Rodríguez Sacristán, J. (2009). *La ansiedad y sus trastornos en la infancia*. *Psicopatología infantil básica: Teorías y casos clínicos*. Madrid: Pirámide.

Rodríguez, T., García, C., & Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Revista Electrónica De Las Ciencias Médicas En Cienfuegos*, 3(3), 55–70.

Ruiz, A. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. *AEPap Curso De Actualización De Pediatría*, 265–280.

Sánchez, J., Rosa, AI., y Olivarez, J. (1998). Las técnicas de relajación en el campo de la psicología clínica y de la salud en España: Una revisión meta-analítica. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*, 46. 21-36.

Skinner, B. F. (1994). *Sobre el conductismo*. Barcelona: Planeta-Agostini.

Soto, M. (2016). Técnicas de Comunicación. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 1. 1-18

Subdirección de Currículum y Evaluación. (2017). *Manual Estrategias Didácticas: Orientaciones para su selección*. Santiago, Chile: Universidad Tecnológica de Chile INACAP.

Valero, A. L. (1997). *Anales de psicología*. Madrid: Editorial España.

Zavaleta, J. P. (2017). Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios. Lima, Lima, Peru: Innovaciones pedagógicas. Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/14787/Herrera\\_ZJP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/14787/Herrera_ZJP.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***

**ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA  
ANSIEDAD ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO  
AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS, 2019- 2020.**

Proyecto de Tesis previo a la obtención de grado de  
Licenciada en Ciencias de la Educación, mención:  
Psicología Educativa y Orientación.

***AUTORA:***

**Jessenia Francisca Jiménez Tamayo**

***LOJA-ECUADOR  
2019 - 2020***





**a. TEMA**

ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO “A”, DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS”, 2019-2020.

## **b. PROBLEMÁTICA**

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos y psicológicos, por tal razón los adolescentes atraviesan por varias dificultades, entre las que se destacan la ansiedad. Contrario a lo que supone la mayoría, la ansiedad no es un problema exclusivo de la edad adulta; los padres y profesores con frecuencia informan de manifestaciones de ansiedad en niños y, especialmente en adolescentes. No obstante, la presencia de indicadores de ansiedad constituye un factor de riesgo para el bienestar, el desarrollo personal y académico de los niños y adolescentes.

La ansiedad es una de las alteraciones comportamentales más prevalentes en la infancia y en el conjunto de la población y además se relacionan con un amplio abanico de consecuencias negativas que van mucho más allá del simple malestar subjetivo: dificultades para establecer relaciones estrechas con los demás, interferencia en el rendimiento académico, entre otras. La presencia de sintomatología ansiosa en la infancia y adolescencia predice, en un elevado porcentaje de casos, el posterior desarrollo de ansiedad (Spence y Holland, 2017, p. 22). De hecho, un porcentaje destacado de la ansiedad en adultos tiene su inicio en la infancia o adolescencia. En caso de que en esta época ya se detecte la presencia de la ansiedad, la tendencia es que persista en años posteriores. Por ejemplo, Dadds, Holland, Laurens, Mullins, Barreto y Spence (2009, pp- 35-37) informan de que los 50% de los chicos y chicas diagnosticados de ansiedad seguían reuniendo los criterios de la alteración dos años después. Sin embargo, es importante indicar que a pesar de su elevada prevalencia, relativa cronicidad y de actuar como factor predisponente para el desarrollo de otras alteraciones, muchos de los sujetos con esta problemática no reciben, por motivos diversos, asistencia especializada alguna (Donovan y Spence, 2000, p. 78). Todas estas parecen razones más que suficientes para que la ansiedad

reciba atención prioritaria en las intervenciones preventivas que se llevan a cabo en la infancia y la adolescencia.

De acuerdo a Hidalgo, García-Fernández y Quiles (2003, pp. 43-47), la mayoría de los niños experimentan miedos periódicamente, aunque sean leves y suelen desaparecer espontáneamente con el desarrollo; sin embargo, una pequeña proporción de estos miedos se presentan con una intensidad elevada, continuando incluso en la edad adulta e interfiriendo en el funcionamiento diario del niño y de su familia. Los miedos y la ansiedad escolar son definidos como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas (Martínez-Monteagudo y Redondo, 2008, p. 16).

Las principales investigaciones realizadas en esta área provienen desde la psicología educacional cuyo interés radica en describir las habilidades, estrategias y características evolutivas que facilitan el enfrentamiento de situaciones de estrés en niños y adolescentes, permitiendo el despliegue de respuestas tanto internas como externas que sean adaptativas y que no predispongan a patologías posteriores del desarrollo ni interfieran en los logros académicos.

A nivel mundial los estudios acerca de la ansiedad escolar son escasos, pero informan de la incidencia de la ansiedad en el incremento de problemas y desórdenes psiquiátricos en etapas tempranas y vulnerables del desarrollo. En Canadá un estudio realizado en el 2016 a estudiantes de nivel medio, frente a la situación ansiedad antes de un examen, indicó que el 58% de una muestra de 374 estudiantes presentaban lo que llamaron “ansiedad antes del examen”. Otro estudio realizado a siete colegios en los que se aplicó un cuestionario que medía actitudes y comportamientos asociados a la ansiedad, con una muestra de 1091 estudiantes, arrojó que el 54% de ellos se sentía ansioso frente a diversas situaciones escolares. El 86% de los alumnos

de educación media informó sentirse estresado durante el segundo semestre académico del año en curso.

En otro estudio desarrollado en el 2017 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) 2017, 50% de los jóvenes de 15 años en México se ponen muy tensos cuando estudian y 79% está preocupado por sacar malas notas en clase, según la primera evaluación sobre el bienestar de los estudiantes del Programa Internacional de Evaluación de los Alumnos (PISA). Además, el estudio demostró que más del 22% de los latinoamericanos sufren de dolencias mentales como la depresión y la ansiedad severa; así mismo, las estadísticas sobre la salud mental en la región revelan que por razones que aún requieren de más investigación, el 22,4% de la población, o poco más de una de cada cinco personas, sufre de ansiedad. En países como Brasil y Paraguay, cerca del 10% de los años vividos con discapacidad se deben a estas dolencias, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Así mismo en otros países, como por ejemplo en Chile, no se encuentran estudios de relevancia en los que la variable ansiedad escolar sea analizada específicamente; sin embargo, algunos estudios en población infanto-juvenil arrojan resultados concluyentes de prevalencia de ansiedad con un 22,5% de niños y adolescentes entre 4 y 18 años.

En Ecuador, se han realizado pocos estudios relacionados con la ansiedad. De hecho, la mayor parte de estas investigaciones abordan la relación entre la ansiedad y situaciones de salud general, como proyectos de intervención terapéutica en adolescentes con depresión-ansiedad en el ámbito de la psicología clínica (Calle y Cabrera, 2012, p. 32). Otro estudio fue realizado en relación a la ansiedad y tratamientos odontológicos (Reytor, 2015, p. 12), por otra parte, Illescas (2012, p. 45) investigó acerca de la ansiedad ante los exámenes y Nova y Pinzón (2012, p. 78), desarrollaron un estudio sobre la ansiedad en niños con sobrepeso. Por tal razón, es importante mencionar que no existen contundentes en lo que tiene que ver a la ansiedad escolar en el contexto ecuatoriano.

Tomando en cuenta el contexto antes expuesto en relación a la ansiedad escolar, se consideró plantear las estrategias psicoeducativas como herramienta para disminuir los niveles de ansiedad del grupo de adolescentes de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros” de la ciudad de Loja.

Cabe indicar, que las estrategias psicoeducativas han sido estudiadas y desarrolladas por varios psicólogos, psicopedagogos y educadores, con el fin de ayudar a personas que sufren ansiedad, y existen varios estudios que comprueban una reducción significativa de los síntomas de ansiedad en los participantes. El éxito de estas estrategias, según los investigadores, se debe a que son muy fáciles de realizar y se las puede hacer con frecuencia y en periodos de tiempo cortos. (Martínez-Monteaquedo y Redondo, 2008, p. 33).

Tomando en cuenta la problemática antes analizada, se ha considerado tomar en cuenta las estrategias psicoeducativas para ayudar a los estudiantes a reducir sus manifestaciones ansiogénicas de tipo orgánico y emocional que se expresan en estados de angustia, para lo cual se ha planteado el desarrollo del presente estudio: “Estrategia psicoeducativa para disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”, durante el periodo académico 2019-2020”.

Es de gran importancia analizar el problema como la ansiedad escolar y para ello se presentará una propuesta de intervención mediante estrategias psicoeducativas, con el propósito de que los estudiantes de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero” disminuyan su ansiedad.

Con los datos obtenidos en el diagnóstico y con los referentes teóricos contextualizados se llega a la formulación de las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuáles son los referentes teórico-metodológicos actuales que fundamenten el tema de la ansiedad escolar y las estrategias psicoeducativas?

¿Qué respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras ante la ansiedad escolar, presentan los estudiantes del 2do Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero?

¿Qué estrategias psicopedagógicas ayudan de mejor manera a disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del 2do Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero?

¿Cómo proponer el uso de estrategias psicoeducativas para ayudar a los estudiantes a disminuir la ansiedad que presentan ante situaciones escolares?

Todas estas interrogantes sirven como guía para formular el problema de investigación:

**¿Permitirán las estrategias psicoeducativas disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del 2do Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero?**

### **c. JUSTIFICACIÓN**

El desarrollo del presente estudio de investigación responde a un hecho de que hoy en día los adolescentes atraviesan por un mayor número de problemas relacionados con la ansiedad, la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales son nuevos factores que provocan ansiedad en los adolescentes, pero además existen otros tipos de ansiedad como la ansiedad escolar que afecta el desarrollo de las actividades escolares y el entorno social de los estudiantes, además, disminuye su rendimiento académico.

Es importante recalcar que la presente investigación es de relevancia, ya que la misma tiene como una de sus finalidades esenciales, el de concienciar a la comunidad educativa acerca de la ansiedad escolar, ya que ésta es minimizada y no se toma muy en cuenta por parte de padres de familia, docentes y autoridades. Se tiene la generalizada idea que los adolescentes no tiene problemas de ansiedad en su ambiente escolar y por tal razón no se le ha brindado la atención que este problema tiene.

En lo que tiene que ver con las estrategias psicoeducativas para ayudar a disminuir la ansiedad escolar, y luego de haber revisado varias fuentes bibliográficas, no se encontró información contundente de que se hayan utilizado estrategias psicoeducativas específicas, lo que se ha encontrado es hay varios casos en los que se ha utilizado estrategias y tratamientos tradicionales que no necesariamente han dado los resultados esperados, y que además demandan de tiempo y de cierta preparación para aplicarlos; razón por la cual, la alternativa planteada en este estudio es muy novedosa, ya que afecta a los estudiantes y posteriormente presentan repercusiones como bajo rendimiento o nerviosismo.

Finalmente, cabe indicar que la presente investigación tiene como objetivo principal proponer un taller de intervención en el cual constan algunas estrategias psicoeducativas que

ayudan a disminuir la ansiedad escolar; propuesta que queda a consideración de las autoridades de la institución y departamento del DECE para que estudien la factibilidad de aplicar la misma.



#### **d. OBJETIVOS**

##### ***OBJETIVO GENERAL***

Proponer las estrategias psicoeducativas como herramienta para disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros.

##### ***OBJETIVOS ESPECÍFICOS***

- a. Revisar los fundamentos teóricos y científicos acerca de la ansiedad escolar y las estrategias psicoeducativas.
- b. Identificar las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras relacionadas con la ansiedad escolar que afectan a los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero.
- c. Analizar algunas estrategias psicoeducativas con el fin de disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero.
- d. Diseñar una propuesta de intervención basada en el uso de las estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **1. ANSIEDAD ESCOLAR**

- 1.1 Definición de ansiedad
  - Etiología y fundamentación teórica
- 1.2 Causas y síntomas de la ansiedad
- 1.3 Identificación la ansiedad
- 1.4 Tipos de ansiedad
- 1.5 Tips para disminuir la ansiedad
- 1.6 Definición de ansiedad escolar
- 1.7 Factores que provocan ansiedad escolar
  - 1.7.1. Factores genéticos y constitucionales
  - 1.7.2. Temperamento
  - 1.7.3. Estilos parentales
  - 1.7.4. Acontecimientos vitales estresantes
  - 1.7.5. Los ambientes sociales desfavorables
- 1.8 Síntomas de la ansiedad escolar
- 1.9 Disminución de la ansiedad escolar

### **2. ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR.**

- 2.1 Definición de estrategia psicoeducativa
- 2.2 Funciones básicas de la estrategia psicoeducativa
- 2.3 Estructura para elaborar una estrategia psicoeducativa
  - 2.3.1. Clasificación de las estrategias didácticas
- 2.4 Estrategias psicoeducativas empleadas para la disminución de la ansiedad escolar
  - 2.4.1. Relajación progresiva de Jacobson
  - 2.4.2. Estrategias psicofisiológicas o de autocontrol emocional
  - 2.4.3. Mindfulness
  - 2.4.4. Visualización - Imaginación guiada

## **1. ANSIEDAD ESCOLAR**

### **1.1. Definición de ansiedad**

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2019, p. 25), el término ansiedad procede del latín *anxietas*, describiendo un estado de agitación e inquietud, lo que supone una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y desagradable que se manifiesta ante una tensión emocional y que es acompañada de una respuesta corporal.

Freud (1964, p. 38) por su parte, define la ansiedad como un estado afectivo desagradable, caracterizado por la preocupación y una mezcla de sentimientos y pensamientos molestos para el individuo. La ansiedad se concibe como el resultado de la percepción (consciente o inconsciente) por parte del individuo de una situación de peligro, que se traduce en ciertos estímulos sexuales o agresivos y da lugar a la anticipación del ego. Freud identifica elementos fenomenológicos y fisiológicos en sus estudios sobre la ansiedad, defendiendo que las distintas formas de neurosis están determinadas por la intensidad y el carácter que presentan a raíz de la experiencia traumática y en función de la etapa de desarrollo psicosexual en la que se encuentre el individuo. Según esto, la ansiedad es una particularidad esencial de la neurosis, una respuesta no realista ante la situación que es temida por el sujeto y que implica poco o ningún miedo real. Dicha ansiedad neurótica es entendida por los psicoanalistas como una señal de peligro procedente de los impulsos reprimidos del individuo, que se origina a raíz de las transformaciones producidas sobre la propia ansiedad objetiva.

Para Marks (1986, p. 19) el término ansiedad se refiere a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son imputables a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo

llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles.

En relación a lo que sostiene Marks (1986, p. 20), de que la ansiedad se presenta ante peligros reales, Heinze (2003, p. 76) señala que, desde la época de Darwin, la ansiedad ha sido reconocida como una entidad clínica con secuelas tanto psíquicas como físicas o somáticas. Para este autor, la ansiedad es vista como un mecanismo adaptativo resultante de conductas defensivas ante cualquier escenario que signifique una amenaza a la integridad de la persona. Todos los seres humanos sufrimos de una u otra forma diversos niveles de ansiedad. Sin embargo, Heinze acierta en afirmar que la ansiedad puede ser positiva para un ser humano, ya que la misma le permite estar alerta y motivarlo a realizar cierto tipo de actividades que en cualquier otra circunstancia no estaría en la capacidad de hacerlo. Sin embargo, la ansiedad es perjudicial cuando su intensidad es muy elevada e incide negativamente el rendimiento y funcionamiento tanto psíquico como social de cualquier individuo. Así mismo, Vila (2004, p. 87) concuerda con Heinze indicando que, si la ansiedad supera la normalidad en cuanto a los parámetros de intensidad, frecuencia o duración, o bien se relaciona con estímulos no amenazantes para el organismo, la misma provoca manifestaciones patológicas en la persona, tanto a nivel emocional como funcional.

Es importante recalcar lo que afirma Hart (1994, p. 96), quien sostiene que la ansiedad no es un problema exclusivo de la edad adulta porque los padres y maestros muy a reportan síntomas manifestaciones de ansiedad en niños y especialmente en adolescentes.

### ***Etiología y fundamentación teórica***

Zavaleta (2017, pp. 89-94) ha realizado una recopilación de información de Virues (2005, p. 125), quien afirmó que la ansiedad origina diversos cuadros clínicos tales como el trastorno por crisis de angustia (palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morir), el trastorno de ansiedad generalizada (angustia constante, miedos específicos o inespecíficos), y el trastorno obsesivo-compulsivo (ideas intrusas y desagradables, acciones rituales, entre otros).

Para Zavaleta, los enfoques de la ansiedad se encuentran relacionados con:

- a) Ansiedad como estímulo al sistema nervioso es coherente con impulsos externos o puede ser resultado de una alteración nerviosa que varíala función del cerebro. Esta activación se debe a los síntomas periféricos que provienen del sistema nervioso vegetativo, el cual regula funciones como la respiración y digestión; y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), que generan los síntomas de la ansiedad.
- b) Teoría Psicodinámica. Freud fue el creador de esta teoría y considera que la angustia se encuentra dentro de un proceso biológico o fisiológico y en situaciones alarmantes marca una señal peligrosa, y los estímulos son involuntarios inaceptables para el sujeto y desencadenarían un estado de ansiedad.
- c) Teoría Conductista. Se apoya sobre las conductas aprendidas y éstas se asocian a estímulos beneficiosos o adversos, admitiendo la relación que se sostendrá en el futuro. Esta teoría determina a la ansiedad como resultado de un proceso condicionado cuando las personas que sobrellevan esta conducta han aprendido por error a vincular estímulos bajo principio neutro, con casos reales como traumáticos y amenazadores. Cada vez que se produce contacto con estos estímulos se libera la angustia asociada a la amenaza. Sin embargo, la teoría de aprendizaje social describe el desarrollo de la ansiedad como una experiencia o información directa de sucesos

negativos intensos que aparecen bruscamente y del aprendizaje mediante la observación de las personas relevantes al entorno.

- d) Teorías Cognitivistas. Considerando la ansiedad como producto de la patología cognitiva, las personas pueden clasificar mentalmente una situación y afrontar con una conducta y método definidos. (Zavaleta, 2017, pp. 122-139)

Para Freud (1964, pp. 45-62), la ansiedad es parte importante de su teoría de la personalidad al afirmar que es fundamental en la génesis de la conducta neurótica y psicótica. Sugirió que el prototipo de toda ansiedad es el trauma del nacimiento.

Freud, afirmó que el feto en el seno materno se encuentra en el mundo más estable y seguro de todos porque ahí todas sus necesidades son atendidas sin demora. Sin embargo, al nacer, el organismo es arrojado a un entorno hostil. De repente se ve obligado a adaptarse a la realidad porque sus exigencias instintivas no siempre son atendidas de inmediato. El sistema nervioso del recién nacido, inmaduro y mal preparado es bombardeado por diversos estímulos sensoriales. En consecuencia, el infante efectúa movimientos motores masivos y aumenta su frecuencia respiratoria y cardíaca. El trauma del nacimiento, con la tensión y el temor a que los instintos del ello no sean satisfechos, es el primer contacto con la ansiedad. A partir de ahí se crea el patrón de reacciones y sentimientos que ocurrirán siempre que las personas se encuentren expuestas a una amenaza en el futuro.

Freud, afirma las siguientes teorías que abordan la ansiedad

- 1) Ansiedad verdadera. Nace cuando la relación radica entre el yo y el mundo exterior; expresando advertencia hacia el individuo, pues comunica al sujeto desde la existencia del peligro en el contexto que lo rodea.

- 2) Ansiedad neurótica. Se entiende como una señal de peligro. Su origen se muestra en los impulsos reprimidos del individuo, siendo la ansiedad la base de todas las neurosis. La ansiedad neurótica se caracteriza por la carencia de objeto, con la presencia del recuerdo sobre el castigo o evento traumático reprimido.
- 3) Ansiedad moral o vergüenza. Define al super-yo como amenaza al sujeto ante el riesgo de ser el yo quien abandone el dominio sobre los estímulos.

En cuanto a la psiconeurosis, Freud se refiere al trastorno emocional expresado desde el plano psíquico, y puede asumir o no, alteraciones somáticas con una leve distorsión afectiva frente a la realidad, expresándose en los vínculos sociales e interpersonales en virtud de señal hacia otros conflictos psicológicos. Por tanto, cualquier tipo de neurosis explica la ansiedad como característica común en el estado netamente mental del sujeto. (Freud, 1964, p. 74),

*La escuela existencialista*, ha determinado que la ansiedad es la experiencia que responde ante una amenaza inmediata y demuestra que el hombre es el ser que valora e interpreta su vida y su mundo en términos de símbolos y signos, reconociendo su existencia como Yo. La ansiedad recae en la amenaza a los valores instalados en el ser humano, comprendiendo su vida física o psicológica, que demuestre patriotismo o amor.

*El enfoque conductual*, se inicia a partir de las teorías dinámicas, mediante el cual se intenta aproximar la terminación ansiedad hacia lo aplicativo y operacional; teniendo su origen en base a una concepción ambientalista, donde la ansiedad se origina mediante el impulso ocasionado por la conducta del organismo. (Skinner, 1995, p. 123)

Referente al Conductismo, Skinner (1994, p. 126) explicó que la ansiedad se clasifica a manera de comportamiento y solamente puede manifestarse cuando un estímulo precede de

manera característica a un estímulo aversivo con un intervalo de tiempo suficientemente grande para permitir observar cambios en la conducta.

Un estímulo podría provocar o no la ansiedad, sin embargo, si este estímulo actúa sobre la ansiedad que fue originada por otro estímulo, entonces se convierte en un estímulo condicionado a la ansiedad y ella puede posteriormente supeditarse a otros.

Teóricos conductistas no han encontrado diferencias entre miedo y ansiedad, ya que ambas situaciones tienen relevancia fisiológica, alteran el funcionamiento y no puede ocuparse en ningún fin efectivo.

En general, los aportes de estas teorías para la ansiedad constituyen sistemas de afrontamiento en la realidad del sujeto, separadamente del efecto que resulten de ella, tras situaciones como comportamientos agresivos, evitación de situaciones futuras, bloqueos momentáneos e hiperactividad.

Por otra parte, el enfoque cognitivo, analiza la ansiedad del miedo y refiere a la ansiedad como proceso emocional excepto el miedo, es un proceso cognitivo. Y ha logrado afirmar que el miedo implica una apreciación intelectual ante un estímulo amenazante; y la ansiedad involucra cada respuesta emocional a esa apreciación.

## **1.2. Causas y síntomas de la ansiedad**

De acuerdo a Philip (2008, pp. 13-15) del Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists, la ansiedad se trasmite a través de los genes, por tal razón, algunas personas nacen más ansiosas que otras. Este consejo ha analizado algunos estudios científicos que demuestran que problemas relacionados con la ansiedad pueden heredarse;



sin embargo, inclusive alguna persona que no es ansiosa por naturaleza o genéticamente, puede ponerse nerviosa ante situaciones de tensión.

Así mismo, Philip (2008, pp. 16-18) reconoce que las personas que padecen ansiedad experimentan síntomas de tipo corporal y mental. En lo corporal el individuo sufre de pulsaciones elevadas, sudoración, tensión muscular, dolores, temblores, respiración profunda, mareos, desmayos, indigestión y diarrea. En cuanto lo mental, las personas con ansiedad se sienten preocupados todo el tiempo, cansados, irritables, duermen mal y no pueden concentrarse. Finalmente, el autor advierte que si una persona ya tiene ansiedad, puede llegar a pensar que estos síntomas son signos de una enfermedad grave y esto puede hacer que los mismos empeoren.

Heinze (2003, pp. 89-92) sostiene que las señales y síntomas de la ansiedad han sido muy difundidos en la población en general. En un estudio epidemiológico en los Estados Unidos se observó que cerca del 75% de la población ha padecido uno o más miedos injustificados, crisis de angustia y ansiedad generalizada. Así mismo, Heinze considera que los síntomas de ansiedad permanecen a través de la vida y dependen del tipo de población, él señala que los problemas de ansiedad más comunes son la agorafobia, la fobia social y la específica. Además, Heinze asegura que el inicio de los desórdenes de ansiedad se presenta habitualmente durante la adolescencia temprana; las fobias específicas se inician prematuramente. Los diferentes tipos de ansiedad son más frecuentes en mujeres que en hombres, con excepción de la fobia social, que suele presentarse en la misma proporción en hombres y mujeres sexos.

### **1.3. *Identificación de la ansiedad***

Se identifica por medio de instrumentos psicológicos, uno de los más aptos es el IRSA (Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad) de Juan José Miguel-Tobal y Antonio

Cano-Vindel, según el desarrollo el ISRA es un inventario con formato S-R, es decir que incluye tanto situaciones como respuestas. La tarea de la persona que responde consiste en evaluar la frecuencia con que en ella se manifiestan una serie de respuestas o conductas de ansiedad ante distintas situaciones. Otra característica de este inventario es que recoge conductas o respuestas pertenecientes al sistema cognitivo, al fisiológico y al motor, por lo que se puede obtener una puntuación para cada uno de los tres sistemas citados. La obtención de estas tres puntuaciones se hace imprescindible a la luz de los estudios de fraccionamiento y de sincronía, en los que se demuestra que la ansiedad no es un constructo unitario, fruto de una activación generalizada del individuo, sino que las respuestas de sistemas distintos no siempre varían de la misma forma. Finalmente, en el presente inventario, tanto las situaciones como las conductas o respuestas, aparecen descritas de forma precisa y específica; es decir, se describen situaciones y conductas concretas, y no abstracciones de las mismas, lo que permite validar fácilmente la información así obtenida con la de otros instrumentos, tales como el auto-registro o la escala de observación. (Cano-Vindel, s.f. p. 12-16)

El objetivo del ISRA es evaluar por separado la frecuencia de respuestas cognitivas (pensamientos), fisiológicas (síntomas físicos) y motoras (conducta) de ansiedad antes situaciones de la vida cotidiana y más susceptibles de generarlas, por ejemplo:

- Cognitivo: Tengo pensamientos negativos sobre mí mismo, como que soy torpe.
- Fisiológico: Me sudan las manos», «siento molestias en el estómago.
- Motor: Me quedo paralizado, tartamudeo.

Para el presente instrumento está diseñado y su aplicación es de la siguiente manera: el test de psicología para medir la ansiedad (ISRA) constituye un instrumento fiable para medir la ansiedad. Su principal característica distintiva es su formato, enfocado en situaciones y respuestas de ansiedad. En él se describen 22 situaciones concretas que pueden

resultar ansiógenas y, para cada una de ellas se presentan varias respuestas que es posible que se desencadenen en la persona.

De esta forma, la tarea del individuo evaluado consiste en imaginarse a sí mismo en cada una de las situaciones presentadas y pensar en cómo reaccionaría ante ellas. A continuación, tiene que señalar con qué frecuencia emite cada una de las respuestas en la situación presentada. Por ejemplo:

Situación: Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.

Posibles respuestas: Pienso que la gente se dará cuenta de mis problemas o de la torpeza de mis actos, doy demasiadas vueltas a las cosas sin llegar a decidirme.

La tarea de la persona consistirá en anotar con qué frecuencia (del 0 al 4) reacciona ante un examen o trabajo pensando que los demás percibirán su torpeza o dándole demasiadas vueltas al asunto. Como podemos comprobar, tanto las situaciones como las respuestas se exponen de una forma muy práctica y específica, lo que facilita la respuesta.

#### **1.4. Tipos de ansiedad**

Existen varios criterios para clasificar los tipos de ansiedad que se pueden presentar en los individuos, de los cuales, los más importantes para definir la ansiedad son el criterio de normalidad y el de personalidad.

Siguiendo el criterio de normalidad, Rodríguez-Sacristán (2009, pp. 127-132) identifican dos subtipos de ansiedad, estos son ansiedad normal y patológica. La ansiedad normal es un estado emocional de tensión que surge ante un determinado estímulo, ya sea positivo o negativo, y que al ser superado proporciona al individuo estrategias y habilidades

de afrontamiento. Sin embargo, Aires (2014, p. 56) sostiene que si el individuo usa unas respuestas anteriormente aprendidas (fisiológicas, motoras y de pensamiento) para hacer frente a un estímulo, éste nunca será superado y no conseguirá adquirir las habilidades de afrontamiento. Este comportamiento hará que se mantenga la ansiedad, o incluso que vaya en aumento. Por eso mismo, la ansiedad será patológica cuando el propio individuo no pueda superarla y a su vez le haga sufrir, y cuando persista más de los periodos de desarrollo apropiado del individuo.

Para Aires (2014, 58), la diferencia entre la ansiedad normal y la patológica en los infantiles no está tan clara como en los adultos. Por esta razón, para determinar claramente si existe patología o no, es imprescindible conocer los comportamientos comunes que forman parte de la vida cotidiana de los niños y en los que influye, de alguna forma, la ansiedad. No obstante, esas conductas no tienen por qué acabar siendo un tipo de patología anisogina. Según Rodríguez-Sacristán (2009, p. 184), algunas de las conductas infantiles en las que intervienen la ansiedad como base son miedos infantiles, sentimientos de soledad, vergüenza y culpabilidad, timidez infantil, tartamudez y mutismo, inquietud y agresividad.

### ***1.5. Consejos para disminuir la ansiedad.***

Philip (2008, p. 144), indica algunas estrategias para ayudar a disminuir la ansiedad, entre ellas la auto-ayuda, en la cual la persona puede aprender técnicas de relajación a través de grupos o de profesionales, o aprender solo con libros, CDs y DVDs. Si practica podrá utilizar estas técnicas fácilmente en caso de crisis. Los libros de autoayuda y DVD sobre los principios de la Terapia Cognitiva también le pueden ayudar. Otra estrategia que Philip plantea es “hablar del problema”, la persona puede no querer hablar con los miembros de su familia acerca de su fobia o su ansiedad, pero le puede ayudar. También se podría hablar con un amigo o familiar en quien se confíe y respete, y que sepa escuchar. Finalmente, el autor

señala los “grupos de autoayuda”, al dialogar con otras personas que tienen problemas similares, puede ser más fácil crear empatía. Estos grupos pueden centrarse en ansiedad y fobias o en otros problemas. Hay grupos de mujeres, grupos de padres en duelo, grupos de supervivientes de abuso, etc.

### **1.6. Definición de ansiedad escolar.**

De acuerdo a Kearney, Cook y Chapman (2007, p. 57), la ansiedad escolar puede ser definida como un conjunto de síntomas físicos y cognitivos muy desagradables que se manifiestan en respuesta a factores escolares estresantes, generales o concretos. Por su parte, Fernández et al. (2017, p. 74), sostienen que la ansiedad escolar es el conjunto de reacciones cognitivas, motoras y psicofisiológicas mostradas por una persona ante entornos del ámbito escolar que son vistas como una amenaza.

Por otra parte, García-Fernández et al. (2008, 204) define a la ansiedad escolar como una reacción emocional manifestada por conductas observables en tres ámbitos: cognitivo, psico-fisiológico y conductual. Estas expresiones son emitidas por los sujetos ante situaciones escolares consideradas amenazantes, peligrosas o ambiguas.

La mayoría de los niños experimentan miedos con cierta frecuencia, aunque sean de intensidad leve y suelen remitir espontáneamente con el desarrollo. Sin embargo, una pequeña proporción de estos miedos se presentan con una intensidad elevada, continuando incluso en la edad adulta e interfiriendo en el funcionamiento diario del niño y de su familia (Méndez, Ingles, Hidalgo, García- Fernández y Quiles, 2003, p. 81). Los miedos y la ansiedad escolar son definidos como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas (García -Fernández, Ingles, Martínez-Montegudo y Redondo, 2008, p. 98).

Bados (2005, p. 36) afirma que algunos estudios epidemiológicos indican que la ansiedad escolar es relativamente frecuente y puede afectar hasta al 18% de los niños y adolescentes entre 3 y 14 años. Por tal razón, la ansiedad escolar puede tener consecuencias negativas en la infancia, la adolescencia y en la edad adulta inclusive. Por ejemplo, los niños y adolescentes con ansiedad escolar tienden a presentar bajo rendimiento académico, problemas de ansiedad aguda, aprensión, tensión o intranquilidad, así como depresión, desesperanza, tristeza, ambivalencia e hiperactividad y una autoimagen distorsionada (King y Bernstein, 2001, p. 75).

De esta forma, la ansiedad escolar puede actuar como una barrera importante para el desarrollo personal, social y académico de niños y adolescentes (Terry, 1998, p. 146). Además, si el trastorno no es tratado precozmente, los individuos podrían presentar desajustes psicosociales a largo plazo, tales como dificultades matrimoniales y laborales, enfermedades psiquiátricas, consumo de drogas legales e ilegales y comportamientos antisociales (Estévez, Martínez y Jiménez, 2009, p. 37).

Sin embargo, en la actualidad sigue sin existir consenso en cuanto a cuáles sean los procedimientos y técnicas más eficaces para la evaluación y medida de la ansiedad escolar, debido, quizás, a la heterogeneidad de definiciones ofrecidas para este constructo (Chitiyo y Wheeler, 2006, p. 125). No obstante, los procedimientos de evaluación más utilizados para la medida de la ansiedad escolar han sido las entrevistas, los auto-registros y, sobre todo, los cuestionarios, inventarios o escalas (García-Fernández et al., 2008, p. 38).

En un reciente estudio, Miller y LaRae (2018, p. 82) analizaron la percepción de 252 psicólogos escolares norteamericanos sobre trastornos de ansiedad infantil, entre ellos la ansiedad escolar. La mayoría de los psicólogos señalaron los auto informes y las entrevistas como los métodos más adecuados para la evaluación de la ansiedad escolar, por delante de

otros métodos (test de inteligencia, entre- vistas a los padres y auto informes de los mismos, técnicas proyectivas, auto informes de los profesores y entrevistas a los mismos y observación directa), considerando además que ellos son los más capacitados para realizar dicha evaluación.

El conocimiento sobre la ansiedad escolar y los intentos de suicidio se señaló como el más importante por los psicólogos escolares, frente a otros trastornos como la anorexia, la bulimia, la ansiedad generalizada, la depresión mayor, el trastorno obsesivo-compulsivo o el estrés postraumático. Además, la mayoría de psicólogos escolares indicaron que necesitarían más entrenamiento para llevar a cabo una evaluación adecuada de la ansiedad escolar, seguidos de aquellos que consideraban que estaban bien entrenados. (Miller y LaRae, 2018, p. 87)

Resulta, por tanto, de gran utilidad científica y educativa proporcionar una revisión de aquellos instrumentos que en la actualidad presentan propiedades psicométricas adecuadas para evaluar la ansiedad escolar, ya que el hecho de que los instrumentos presenten garantías psicométricas, tales como que miden aquello que pretenden medir (validez) y lo midan con precisión (fiabilidad), aspectos que resultan imprescindibles al llevar a cabo una evaluación en los ámbitos psicológico y educativo. Miller y LaRae (2018, 90)

### **1.7. Factores que provocan ansiedad escolar**

Csóti (2014, pp. 23-26) explica que un niño que tiene predisposición a manejar ansiedad se preocupa por cosas mínimas, cambia el comportamiento con sus padres, compañeros y personas que le rodean, se debe estar atentos a los cambios que presenten y así tomar las medidas necesarias, y entre las causas que la generan se pueden mencionar: Separación de los padres, asistir a la escuela, cambios en la rutina que ya tiene establecida por ejemplo ellos están acostumbrados a esperar a que pasen por él y regularmente se va en

bus, les cambian el horario de hacer deportes, estar fuera de su hogar por mucho tiempo, necesidad de complacer a los demás, se debe estar atento a los cambios de comportamiento que manifiesta y realizar los necesarios dentro del entorno en el que ellos se desenvuelven.

Según en el estudio de Ruiz (2005), existen diferentes factores que desencadenan la ansiedad escolar:

### ***1.7.1. Factores genéticos y constitucionales***

Aunque parece que la ansiedad, se manifiesta en determinadas familias, aún no se ha establecido si la transmisión es genética o determinada por la crianza. Puede afirmarse que los factores genéticos podrían ocupar un lugar destacado en la génesis de algunos (trastorno de pánico), estando otros, como la ansiedad generalizada o la de separación, más condicionados por factores ambientales. (Zavaleta, 2017, p. 73)

### ***1.7.2. Temperamento***

Los niños que son inhibidos, tímidos o tendentes a la retracción en los primeros años tienen más tendencia a desarrollar la ansiedad posteriormente.

Según (Zavaleta, 2017, p. 73) en una investigación realizada recopila información del fisiólogo ruso Iván Pávlov (1849-1936, pp. 43, 76), quien enunció que las características del temperamento están dadas por el sistema nervioso que a su vez tiene tres características: fuerza, equilibrio y velocidad de correlación; de ahí que la combinación de estas características dan origen a los tipos de sistema nervioso que caracterizan a cada temperamento: sistema nervioso rápido y equilibrado (sanguíneo), sistema nervioso lento y equilibrado (flemático), sistema nervioso débil (melancólico) y sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado (colérico). Según la clasificación de



Hipócrates existen 4 tipos de temperamentos según la predominancia de uno de los cuatro humores dentro de la psicología.

### ***Temperamento sanguíneo.***

Basado en un tipo de sistema nervioso rápido y equilibrado que se caracteriza por poseer una alta sensibilidad, un bajo nivel de actividad y fijación de la concentración y una moderada reactividad al medio; es característica del sistema nervioso una moderada correlación de la actividad a la reactividad; es extrovertido y manifiesta alta flexibilidad a los cambios de ambiente. Se refiere a una persona cálida y vivaz. Comunicativo y receptivo por naturaleza. Es considerado como una persona muy extrovertida. Siente verdaderamente las alegrías y tristezas de otros como si fueran las suyas, y posee un estado de ánimo muy variable. Las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas. Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión. Es tan comunicativo que, es considerado un súper extrovertido. Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.

### *Características del temperamento sanguíneo*

- Se trata de una persona cálida, campante, vivaz y que disfruta de la vida siempre que se pueda.
- Es receptiva por naturaleza, las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas.
- Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión.
- Es tan comunicativo que, es considerado un súper extrovertido.

- Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.
- El temperamento siempre es modificable por la cultura y la sociedad pues son ellos quien el sujeto convive siempre.

### *Temperamento flemático.*

Está basado en un tipo de sistema nervioso lento y equilibrado que se caracteriza por tener una baja sensibilidad, pero una alta actividad y concentración de la atención; es característico de su sistema nervioso una baja reactividad a los estímulos del medio, y una lenta correlación de la actividad a la reactividad, es introvertido y posee baja flexibilidad a los cambios de ambiente. Es tranquilo, nunca pierde la compostura y casi nunca se enfada. Por su equilibrio, es el más agradable de todos los temperamentos. Trata de no involucrarse demasiado en las actividades de los demás. Por lo general suele ser una persona apática, además de tener una buena verborrea. No busca ser un líder, sin embargo, puede llegar a ser un líder muy capaz. (González, 2012, p. 23)

### *Características del temperamento flemático.*

- Es un individuo calmoso, tranquilo, que nunca se descomponen y que tiene un punto de ebullición tan elevado que casi nunca se enfada.
- Son personas serias, impasibles y altamente racionales.
- Son calculadores y analíticos
- Generalmente, ese temperamento da personas muy capaces y equilibradas.
- Es el tipo de persona más fácil de tratar y es por esa naturaleza el más agradable de los temperamentos.
- El flemático es frío y se toma su tiempo para la toma de decisiones.

Prefiere vivir una existencia feliz, placentera y sin estridencias hasta el punto que llega a involucrarse en la vida lo menos que puede.

### ***Temperamento melancólico.***

Basado en un tipo de sistema nervioso débil, posee una muy alta sensibilidad, un alto nivel de actividad y concentración de la atención, así como una baja reactividad ante los estímulos del medio, y una baja correlación de la actividad a la reactividad; es introvertido y lo caracteriza una baja flexibilidad a los cambios en el ambiente.

Es abnegado, perfeccionista y analítico. Es muy sensible emocionalmente. Es propenso a ser introvertido, sin embargo, puede actuar de forma extrovertida. No se lanza a conocer gente, sino deja que la gente venga a él. Sus tendencias perfeccionistas y su conciencia hacen que sea muy fiable, pues no le permiten abandonar a alguien cuando están contando con él. Además de todo, posee un gran carácter que le ayuda a terminar lo que comienza. Pero es difícil convencerlo de iniciar algún proyecto, debido a que siempre está considerando todos los pros y contras en cualquier situación.

### ***Características del temperamento melancólico***

- El melancólico es el más rico y complejo de todos los temperamentos.
- Suele producir tipos analíticos, abnegados, dotados y perfeccionistas.
- Es de una naturaleza emocional muy sensible, predispuesta a veces a la depresión.
- Es el que consigue más disfrute de las artes.
- Es propenso a la introversión, pero debido al predominio de sus sentimientos, puede adquirir toda una variedad de talentos.

Tiende a ser una persona pesimista, pues busca la perfección en todo lugar, y al no encontrarla lo rechaza todo.

### ***Temperamento colérico.***

Está basado en un tipo de sistema nervioso rápido y desequilibrado, posee alta sensibilidad y un nivel alto de actividad y concentración de la atención, aunque tiene alta reactividad a los estímulos del medio y una muy alta correlación también es flexible a los cambios de ambiente. Es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente y sobre todo independiente. Es extrovertido, pero no tanto como la persona de temperamento sanguíneo. Se fija metas y objetivos. Es muy ambicioso. Valora rápida e intuitivamente y no reconoce los posibles tropiezos y obstáculos que puede encontrar en el camino si busca lograr una meta. (González, 2012, p. 38)

#### *Características del temperamento colérico*

- Es caluroso, rápido, activo, práctico, voluntarioso, autosuficiente y muy independiente.
- Tiende a ser decidido y de firmes opiniones, tanto para él mismo como para otras personas, y tiende a tratar de imponerlas.
- Es extrovertido, no hasta el punto del sanguíneo.
- Generalmente, prefiere la actividad.
- No necesita ser estimulado por su ambiente, sino que más bien lo estimula él con sus inacabables ideas, planes, meta.

Tiende a fijarse metas muy altas, porque considera que es capaz, pero no siempre las cumple, no por falta de capacidad sino de tiempo o tropiezos encontrados. (Martínez, 2007, p. 136)

Una persona con temperamento melancólico, podría estar propensa a desarrollar más un estado de ansiedad, debido a que presenta un trastorno de personalidad ligado a un tipo de fobia o angustia. (Martínez, 2007, p. 145)

### ***1.7.3. Estilos parentales***

La sobre-protección que, en ocasiones, es debida a las propias ansiedades parentales, tales como ansiedad de separación que se evidencia cuando el menor asiste en la escuela, viene a contribuir a la génesis en el niño de un sentido de sí mismo como alguien indefenso, que está en peligro y desprovisto de los recursos personales para protegerse, defenderse ni sobreponerse a las situaciones difíciles. Por su parte, las actitudes parentales críticas o los estilos educativos excesivamente punitivos pueden ser intimidatorios e interferir en el desarrollo de un concepto de sí, seguro y capaz. Algunos miedos específicos pueden ser transmitidos por los padres e incorporados por los chicos a través de mecanismos identificatorios básicos. (Martínez, 2007, p. 153)

### ***1.7.4. Acontecimientos vitales estresantes***

Algunos miedos pueden ser iniciados por algún acontecimiento inusualmente aterrador (la experiencia de una tormenta). Además, la elaboración cognitiva (explicación) que de una experiencia atemorizante haga el niño influirá en que éste pueda desarrollar la ansiedad en el futuro. (Martínez, 2007, p. 156)

### ***1.7.5. Los ambientes sociales desfavorables***

Grandes adversidades, económicas o condiciones de vida generan un clima de inseguridad crónica que puede contribuir al desarrollo de la ansiedad.

Martinez (2007, p. 168) indica que otra consecuencia de la ansiedad escolar es el rendimiento académico, el cual ella lo define como el proceso de enseñanza aprendizaje y la persistencia que los alumnos posean, el término ha sido bien definido pero no medido de manera adecuada y no han tomado en cuenta el contexto social, económico, cultural y así mismo la personalidad de los alumnos, se han limitado a evaluar las calificaciones. Son diversos factores que ayudan a que el rendimiento escolar sea satisfactorio, entre ellos se puede mencionar; la autoestima, motivación y voluntad que cada uno de ellos y se demuestra que esto es clave para obtener resultados favorables.

Así mismo, Martinez (2007, p. 170), menciona que el rendimiento escolar es un factor que genera preocupación tanto en los docentes como en los padres de familia ya que las cifras que se presentan constantemente del fracaso y abandono los alumnos son alarmantes. El tema es de suma importancia y de igual manera de deben conocer los factores que influyen para que el rendimiento escolar de los alumnos se vea afectado.

### **1.8. *Síntomas de la ansiedad escolar***

De acuerdo a Csóti (2014, p. 101), los síntomas de la ansiedad escolar se presentan de una manera temprana y son los indicios de que algo no está bien con ellos y que se encuentra en una situación de angustia los padres de familia deben buscar la causa, los niños que presentan síntomas de ansiedad no disfrutan de las actividades ni de la compañía de los demás ya que se preocupan demasiado por el desenvolvimiento que puedan presentar, hay posibilidad de que se sientan menospreciados o que las demás personas no tienen afecto hacia ellos, si los síntomas ya llevan presentándose en ellos por mucho tiempo deben buscar ayuda profesional, presentan sudoración,

temblor corporal, boca seca, aceleración en ritmo cardiaco, llanto. Csóti (2014, pp. 16-18), clasifica y describe los síntomas de ansiedad que presentan los niños de la siguiente manera:

*Síntomas motores* (se refiere a lo que manifestamos en nuestro comportamiento)

- Tensión muscular
- Temblores
- Dificultad para relajarse
- Cansancio excesivo
- Entumecimiento u hormigueo (debido a la hiperventilación)
- Palpitaciones

Respiración rápida y superficial (hiperventilación), que es muy común (el niño siente que no puede respirar y, entonces, respira en exceso en medio de su cuadro de pánico). (Csóti, 2014, p. 21).

*Síntomas fisiológicos* (se refiere a lo que sucede nuestro cuerpo)

- Dolor abdominal
- Dolor de cabeza
- Dolores o molestias en el pecho
- Escalofríos o calores
- Ahogo
- Sensación de mareo o de desvanecimiento (lo cual puede producirse debido a la hiperventilación, porque cambia la combinación de gases en la sangre: se cuenta con demasiado oxígeno y muy poco dióxido de carbono), o incluso un desmayo real;
- Necesidad frecuente de orinar (además, el niño puede padecer de diarrea)
- Náuseas y vómitos.

- Aceleración del ritmo cardíaco;
- Sensación de falta de aire
- Calor o frío repentino
- Sudoración

*Síntomas Cognitivos:* (se refiere a lo que pensamos o sentimos)

- Preocupación
- Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo
- Inseguridad
- Temor a que nos noten la ansiedad y a lo que pensarán si esto sucede

*Síntomas psicológicos*

- Des-realización (sentir que el mundo no es real, sentirse ajeno a la realidad circundante);
- Despersonalización (sentirse ajeno al propio cuerpo, sentirse irreal y desprenderse de sí mismo, o perder su identidad personal)
- Sentirse fuera de control
- Sentirse aterrorizado
- Sentir que va a volverse loco
- Sentir que puede morir

### **1.9. Disminución de la ansiedad escolar.**

Plummer y Rivas (2014, p. 49) indican que para mejorar la calidad de vida y disminuir los niveles de ansiedad, los niños deben sentirse aceptados y amados, los cumplidos que reciben deben ser sinceros, ya que ellos tienen una recepción muy buena y perciben si la alabanza o el alago que reciben es dicho de buena manera, si se les dice por compromiso



esto genera que su autoestima baje y llegue al punto que no crean en ellos mismos, así mismo enseñarle a tener expectativas y metas que sean alcanzables de acuerdo a la edad y actividades que ellos realicen, y se debe transmitir sentimientos de valor y comprensión tales como:

- Realiza una buena presentación de la tarea debe felicitarlo
- Debes aprender a compartir con tus compañeros y hermanos.
- Las tareas que se te han asignado las realizan muy bien.
- Felicitarle por el buen comportamiento durante la cena

A los niños se les debe enseñar que en cada etapa de la vida se tienen dificultades, problemas que los hagan alarmarse si es normal que esto suceda, y estos mismos pueden llegar a preocuparlos más de la cuenta y esto genera ansiedad en ellos y el ambiente cada vez más se sale de control por eso mismo hay que enseñarles que no es bueno preocuparse más de lo normal, ni ser tan aprensivos con los problemas o inquietudes, estos van enfocados a las diferentes técnicas para trabajar con ellos y de esta manera poder mejorar los episodios de ansiedad que cualquier dificultad o suceso que se les presente estas ayudaran a los niños a reconocer y controlar los patrones de los sentimientos y pensamientos, investigar cuáles son las ideas que les generan preocupación y ayudarles a distinguir la magnitud de esos pensamientos que les perjudican su estado emocional y se mencionan las siguientes:

- **Auto regulación de emociones.** Es una de las principales tareas que se deben aplicar con los niños ya que esto les ayudará a mantener una mejor relación con su entorno, deben desarrollar la destreza de auto-regular y auto calmar sus emociones y así se le evitan situaciones de ansiedad o agotamiento, los encargados de trabajar las emociones de los niños son los padres y si ellos consideran que no pueden o no tienen las herramientas necesarias para ayudar a los niños deben buscar apoyo de un profesional para obtener mejores resultados en el comportamiento del niño. (Plummer y Rivas, 2014, p. 71)

- **Técnicas de relajación.** Los niños se mueven a través del mundo por medio de los juegos y por eso es importante enseñar a los niños técnicas de relajación por medio de este ya que estas producen un bienestar emocional al momento en que se presente un cuadro de ansiedad esto les ayudará a bajar los niveles de tensión, presión arterial, y a controlar la respiración, enseñándoles las técnicas adecuadas por medio del juego se sentirán en un ambiente más ligero y beneficioso, de igual manera ellos aprenderán a controlar muy bien al momento de presentar manifestaciones de ansiedad enérgicas, los padres deben tener conocimiento de dichas reglas para que puedan ayudar a los niños en los momentos en que se presente un episodio de ansiedad, así mismo el terapeuta debe explicar a los familiares las técnicas y los pasos a seguir para obtener mejores resultados en el tratamiento que se aplicará en los niños. . (Plummer y Rivas, 2014, p. 75-78)
  
- **Juegos y relajación activa.** Técnica muy interesante ya que ayudan a mejorar los niveles de estrés o ansiedad que los niños presentan, en este caso manejar la bicicleta, jugar fútbol, o el deporte que a él le guste para que de esa manera el aprenda a manejar y canalizar la ansiedad o estrés que le afecta en determinadas situaciones, estos se aplicarán de acuerdo a la situación en la que ellos presenten, si un niño tiene agorafobia esta técnica es la más adecuada en el mejoramiento del problema. (Plummer y Rivas, 2014, p. 81)
  
- **Imágenes.** Es una técnica que ayuda mucho ya que aquí pueden imaginar, sentir e incluso oler de acuerdo a la imagen que se les puso al o los niños a trabajar, con esto se activa la interiorización y la kinestesia ya que es una parte natural del ser humano y con las imágenes es mucho más fácil asignar un mejor sentido al mundo en el que se desenvuelven.  
  
Se les puede decir que imaginen un campo con montañas donde hay animales los que a ellos les gusten, un río y como se escucha como corre el agua, el viento suave que corre

por sus mejillas, que acarician a su mascota, ayudar a los niños a que imaginen un lugar que les guste, que les produzca paz o en el que ellos se sientan cómodos y seguros, así mismo los niños pueden imaginar aromas que sean agradables para ellos o que les recuerde algo bonito y de esa manera puedan canalizar la ansiedad, dentro de este proceso de las imaginaciones hay que tomar en cuenta que para iniciar se debe tener en su cabeza historias, imágenes o formas, como les gustaría que estas fueran, la parte de ellos que consiguen lo que quieren, donde sucede lo mejor para ellos, donde no suceden cosas malas y donde guardan sus sueños.

Los trabajos imaginativos deben marcar objetivos y producir cambios, para realizar el compromiso se debe iniciar con una idea, que esta sea muy especial, que empiecen a surgir las imaginaciones, lo más importante dar las instrucciones correctas con un buen tono de voz, en la siguiente gráfica se mencionan los pasos para lograr un buen trabajo imaginativo. (Plummer y Rivas, 2014, p. 75-78)

- **Pensamientos atrapados:** Causan sentimientos de nerviosismo, intranquilidad, pero no son los encargados de generar la situación, se lee el texto y por tiempos se les pide que reflexionen sobre los pensamientos que les han generado la preocupación y que los atrapen antes de que hagan travesuras en ellos. En diversas ocasiones viene a la mente pensamientos que los preocupan o los hacen sentir impacientes y es por ello que deben aprender a capturarlos con la red atrapa pensamientos negativos, ahora que este pensamiento ya se encuentra en la red se deben dar cuenta que solo es un pensamiento de preocupación, y deben quedarse dentro de la red. (Plummer y Rivas, 2014, p. 89)
- **El libro mágico de la sabiduría;** la mayoría de personas pasan tiempo con el malestar que les causa el problema difícil por el que atraviesan, esto les produce ansiedad y solo

buscan la manera de solucionar o terminar con la preocupación, esta situación no siempre llegan a pensar y se logra encontrar la solución a la misma, puede salir a caminar, tomar la situación con calma y en ese momento en que se encuentra más tranquilo la solución o respuesta se hace presente, una manera de que esto pueda mejorar es exponer o hablar del problema se libera de la tensión que este causa, imaginar el libro de la sabiduría, para la persona que lo trabaje será muy importante tenerlo, este será muy especial ya que es el que tenga las respuestas a todas las preguntas que se puedan formular en ese momento de confusión, y se presenten momentos de ansiedad o preocupación, y le hablen al texto siempre les escuchará y tarde o temprano dará la respuesta como hacer funcional el mismo.

Se les pide que cierren los ojos en el lugar que les proporcione tranquilidad y crear un ambiente de relajación, al momento de que se sientan en la disposición empiecen a imaginar que se encuentran en el lugar que más les guste o se sientan cómodos puede ser una piscina y entran en ella sienten como su cuerpo se alivia al contacto con el agua, pero no se han dado cuenta que el fondo como un tesoro hay un libro mágico muy especial, pueden preguntarse ¿en qué momento lo encontraron?, para ustedes será el más lindo que hayan localizado porque en él están todas las respuestas que quieren saber, abren el libro ven que dice el libro de las preocupaciones, al ver la primera página se preguntan cuál es la preocupación que les afecta en ese momento y pueden decirle lo que sienten o lo que pasan en ese momento, tendrán que esperar a que el encuentre dentro de sus hojas la respuesta que necesitan, deben tener mucha paciencia las respuestas no llegan siempre con la rapidez que se quiere. (Plummer y Rivas, 2014, pp. 95-102)

- **Caja de las preocupaciones.** Se elabora una caja de manera llamativa para el niño y se le entrega, es muy funcional si el niño es demasiado ansioso, se le pide que escriba los pensamientos que le provocan ese malestar y que lo meta en la caja, una vez metidos allí

no tienen por qué causarle más molestia, se le deben proporcionar sugerencias al niño, pero hay que mantenerse atentos por si en algún momento el rechaza alguna, esto ayudará a que él elija la mejor en ese momento y no se sentirá presionado con las que le incomodan. (Plummer y Rivas, 2014, p. 105)

## **2. ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR.**

### **2.1. Definición de estrategia psicoeducativa**

Pauta (2016, p. 143) se refiere a una estrategia psicoeducativa como el conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general. La concepción de intervención psicoeducativa como un proceso integrador e integral, supone la necesidad de identificar las acciones posibles según los objetivos y contextos a los cuales se dirige.

Las intervenciones psicoeducativas o psicosociales están dirigidas por uno o varios profesionales, están limitadas en el tiempo, cerradas a otros participantes una vez que han comenzado y tienen una estructura definida. Esta intervención se realizará generalmente en grupo, habiéndose informado de pocas experiencias de intervenciones individuales, aunque pueden complementarse con sesiones o consultas individuales. El formato de intervención grupal proporciona a los participantes la oportunidad de aprender nuevas formas de actuar, a través de la práctica de las estrategias y técnicas planteadas por los especialistas a partir de las sugerencias proporcionadas por otros cuidadores que, basadas en sus experiencias previa, son en ocasiones una de las fuentes de ayuda más importantes para los cuidadores. (Pauta, p. 40)

## **2.2. Funciones básicas de la estrategia psicoeducativa**

Las funciones que cumple la Estrategia Psicoeducativa a para el Aguilar (2006, pp. 204-211) distingue las siguientes:

- *Función motivadora*, despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de estudio; motiva y acompaña al estudiante a través de la conversación didáctica guiada.
- *Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje*, propone metas claras, organiza y estructura la información, vincula los materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura, completa y profundiza la información del texto básico con los, sugiere técnicas y actividades de trabajo intelectual que faciliten la comprensión y aclara dudas que obstaculicen el progreso en el aprendizaje.
- *Función orientación y dialogo*, fomenta la capacidad de organización y estudio sistemático, promueve la interacción con materiales y compañeros, anima a comunicarse con el profesor- tutor y ofrece sugerencias oportunas para posibilitar el aprendizaje independiente.
- *Función evaluadora*, activa conocimientos previos relevantes para despertar el interés o implicar a los estudiantes, presenta ejercicios de auto comprobación del aprendizaje, realimenta constantemente al alumno con el fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje, especifica los trabajos de evaluación a distancia. (Aguilar, 2006, pp. 204-211)

## **2.3. Estructura para elaborar una estrategia psicoeducativa**

Para la elaboración de la estrategia Psicoeducativa Aguilar (2006, p. 37) propone la siguiente estructura.

Estrategia Psicoeducativa didáctica que contemple los apartados siguientes: datos informativos, objetivos generales, contenido, bibliografía, orientaciones generales y específicas de desarrollo del contenido, ejercicios de autoevaluación, glosario, anexos y la evaluación. Todos los elementos antes señalados son importantes y necesarios; pero existiendo de manera especial, se debe poner en juego la creatividad y la habilidad para conducir y generar aprendizajes. (Aguilar, 2006, p. 37)

### ***2.3.1. Clasificación de las estrategias didácticas***

Avanzini (1998, p. 93) manifiesta que se han identificado cinco tipos de estrategias generales en el ámbito educativo. Las tres primeras ayudan al alumno a elaborar y organizar los contenidos para que resulte más fácil el aprendizaje (procesar la información), la cuarta está destinada a controlar la actividad mental del alumno para dirigir el aprendizaje y, por último, la quinta está de apoyo al aprendizaje para que éste se produzca en las mejores condiciones posibles. A continuación, se enumeran dichas estrategias.

1. **Estrategias de ensayo.** Son aquellas que implica la repetición activa de los contenidos (diciendo, escribiendo), o centrarse en partes claves de él.
2. **Estrategias de elaboración.** Implican hacer conexiones entre lo nuevo y lo familiar.
3. **Estrategias de organización.** Agrupan la información para que sea más fácil recordarla. Implican imponer estructura a los contenidos de aprendizaje, dividiéndolo en partes e identificando relaciones y jerarquías.
4. **Estrategias de control de la comprensión.** Estas son las estrategias ligadas a la metacognición. Implican permanecer consciente de lo que se está tratando de lograr, seguir la pista de las estrategias que se usan y del éxito logrado con ellas y adaptar la conducta en concordancia. (Avanzini, 1998, p. 95)

**5. Estrategias de apoyo o afectivas.** Estas estrategias, no se dirigen directamente al aprendizaje de los contenidos. La misión fundamental de estas estrategias es mejorar la eficacia del aprendizaje mejorando las condiciones en las que se produce. Incluyen: Establecer y mantener la motivación, enfocar la atención, mantener la concentración, manejar la ansiedad, manejar el tiempo de manera efectiva, etc.

Cabe que indicar que, en el presente estudio, este tipo de estrategias son las que se tomaran en cuenta para ayuda a los estudiantes a reducir la ansiedad escolar.

Así mismo, Beltrán (1993, p. 205) señala que las estrategias afectivas no se dirigen directamente al aprendizaje de los contenidos. La misión fundamental de estas estrategias es mejorar la eficacia del aprendizaje mejorando las condiciones en las que se produce. Establecen y mantienen la motivación, las actitudes y el afecto, enfocan la atención, mantienen la concentración, manejan la ansiedad y el tiempo de manera efectiva. Están al servicio de la sensibilización del estudiante hacia las tareas del aprendizaje. Una primera estrategia es la curiosidad epistémica, control de la tarea, confianza y desafío.

Las estrategias relacionadas con las actitudes apuntan a tres ámbitos de intervención: el clima de aprendizaje, el sentimiento de seguridad y satisfacción personal. Una estrategia afectiva que puede mejorar la dimensión afectiva del aprendizaje es la que tiene que ver con el control emocional, especialmente de la ansiedad, ya que la ansiedad puede bloquear e interferir en el aprendizaje, especialmente el aprendizaje significativo. La estrategia afectiva frente a la ansiedad es la mantener el control emocional durante las tareas del aprendizaje. Este control se puede conseguir con las técnicas de desensibilización sistemática, la reestructuración cognitiva y modelado.

#### ***2.4. Estrategias psicoeducativas empleadas para la disminución de la ansiedad escolar***



Sánchez, Rosa y Olivares (1998, pp. 137-143) sostienen que las estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad constan de varias técnicas de relajación las cuales constituyen una pieza fundamental del arsenal terapéutico dentro del campo de las técnicas conductuales, las cuales tienen el objetivo de reducir los síntomas mediante la modificación de los factores que refuerzan los síntomas y/o la exposición gradual a los estímulos ansiosos. En concreto las técnicas de relajación se utilizan para alcanzar un estado de hipoactivación que contrarreste y ayude a controlar el de ansiedad.

Para los autores antes mencionado, los efectos de estas técnicas se reflejan en tres niveles:

1. El psicofisiológico, que engloba los cambios psicofísicos referidos a nivel visceral, somático y cortical.
2. El conductual, referente a los comportamientos o conductas externas del individuo.
3. El cognitivo, centrado en los pensamientos o cogniciones del sujeto.

Así mismo, Sánchez, Rosa y Olivares (1998, p. 142) señalan que existen diversas técnicas que permiten al individuo mejorar su estado de relajación. Algunos de los métodos pueden ser efectuados por el propio individuo, pero otros requieren la ayuda de un profesional.

Payne (2014, p. 129) también argumenta que existen varias técnicas de relajación, algunas de ellas deben ser realizadas estando tumbado o sentado en silencio, en total serenidad y concentración. A continuación, se presentan algunas de las estrategias que han sido más reconocidas, las cuales serán implementadas en el desarrollo de la propuesta de talleres de la presente investigación.

#### ***2.4.1. RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON***

Esta estrategia fue desarrollada en 1929 y hoy en día es una de las más utilizadas.

Consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo.

De acuerdo a Olivares y Méndez (2008, p. 182) la Relajación Progresiva de Jacobson se basa en el hecho que la respuesta de estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad.

A nivel procedimental, el entrenamiento se realiza a lo largo de un mínimo de siete semanas. Durante este periodo, el usuario tendrá que aprender a tensar y a relajar 16 grupos de músculos en todo el cuerpo: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas). (Olivares y Méndez, 2008, p. 185)

La fase de tensión se realiza para el usuario aprenda a percibir las sensaciones asociadas a la aparición de la ansiedad o tensión, siendo estas sensaciones las que indicarán a la persona que tiene que relajarse. Esta tensión muscular permite a los músculos relajarse todavía más que si se hubieran relajado tensar previamente. Al final del entrenamiento, se aprenderá a relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión.

Olivares y Méndez (2008, pp. 27-31) mencionan que en la Relajación Progresiva de Jacobson usualmente se siguen las siguientes fases:

- 1) Durante las dos primeras semanas, se practicará cada día el tensar y después el relajar los 16 grupos de músculos.
- 2) En la tercera semana, el tiempo para relajarse se reduce.
- 3) Durante la cuarta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión.

- 4) En la quinta y sexta semana se aprende a estar relajado mientras se hacen varias actividades sentado y también mientras se está de pie y andando.
- 5) En la última semana, se practica la relajación rápida muchas veces al día en situaciones no estresantes.
- 6) Finalmente, se empieza a aplicar la relajación en situaciones provocadoras de ansiedad empezando por aquellas situaciones que provocan menos ansiedad. Una vez que se consigue disminuir la ansiedad en esta situación, se pasa a la siguiente.

Cautela, J. y Groden, J. (2020, p. 87-112) indican las siguientes instrucciones para la aplicación de la relajación progresiva de Jacobson. En primer lugar, se debe escoger un lugar cómodo, tranquilo y con escasa estimulación distractora se introducen unas frases inductoras de calma como “Estás cómodo y relajado, puedes oír tu respiración, no se escuchan ruidos sólo el silencio...”. Posteriormente, empezando a trabajar el primer grupo muscular, se siguen las siguientes instrucciones:

*Actividad muscular:* centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos y después haz una relajación de 10 segundos. Practica el ejercicio durante 10-20 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a un estado de alerta, conservando la sensación de relajación.

*Posición:* estirado o sentado cómodamente, con los ojos cerrados. En cada inspiración se produce una sensación de relajación y con cada expiración se expulsa la tensión.

*Brazos:* estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.

*Pecho:* tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

*Piernas:* tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia detrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.

*Cara:* cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.

*Hombro:* inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda.

Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. (Cautela y Groden, 2020, p. 87-112)

#### **2.4.2. ESTRATEGIAS PSICOFISIOLÓGICAS O DE AUTOCONTROL EMOCIONAL**

Para Rodríguez et. al. (2005, p. 246), esta clase de estrategias se conforman de diferentes técnicas que actúan sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos.

Rodríguez et. al. (2005, pp. 248-250) manifiestan que dentro de las estrategias psicofisiológicas tenemos las técnicas bioenergéticas, basadas en técnicas respiratorias que activan la función fisiológica de algún sistema orgánico para elevar el nivel energético del organismo y desarrollar la capacidad de control consciente de los estados de ese sistema, proporcionando el control de la movilización de las energías biológicas para los fines conscientes de la actividad. Las autoras señalan los siguientes beneficios de esta técnica:

- Constituyen un antídoto para el estrés.
- Contribuyen a una adecuada oxigenación de la sangre, lo que a su vez permite mejorar los estados de ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad.
- Contribuye a disminuir la tensión muscular.
- Se utilizan en el tratamiento y prevención de la apnea, de la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y los pies.

- Pueden ser utilizadas con carácter preventivo profiláctico ante factores de riesgo para contraer algunas enfermedades. (Rodríguez et. al., 2005, pp. 248-250)

Estas técnicas respiratorias señaladas por Rodríguez et. al (2005, p. 252) han sido tomadas fundamentalmente de las culturas orientales, ya que en el mundo occidental es relativamente reciente el conocimiento de la importancia que tienen los hábitos respiratorios correctos. Así mismo, es importante, ya que mientras que el ejercicio puede aprenderse en cuestión de minutos y experimentarse los resultados de forma inmediata, los efectos más profundos del ejercicio no se aprecian plenamente hasta después de varios meses, por lo que una vez que se haya intentado su realización, es conveniente elaborar un programa eligiendo aquellos que le resulten más beneficiosos. (Soto, 1990, p. 157)

### ***Observación de la respiración:***

1. Tiéndase en el suelo sobre una alfombra o una manta y colóquese en la posición de “cuerpo muerto”, con piernas estiradas ligeramente separadas una de otra; las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo, sin tocarlo con las palmas de las manos mirando hacia arriba, los ojos cerrados.
2. Dirija su atención a su respiración. Coloque una manta en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que usted espire o inspire. Fíjese si este lugar encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que usted no está ventilando adecuadamente los pulmones. Las personas nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que solo alcanza la parte más alta del tórax.

3. Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar. (Soto, 1990, p. 159)

***Posición para la respiración profunda:***

1. Es preferible respirar por la nariz más que por la boca; por tanto, mantenga sus fosas nasales tan libres como puede antes de realizar los ejercicios.
2. ¿Se mueve su tórax al compás de su abdomen o, por el contrario, está rígido? Dedique uno o dos minutos a dejar que su tórax siga los movimientos del abdomen.

***Respiración profunda:***

1. Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación: tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe las piernas unos 20 centímetros. Dirigiéndolas suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
2. Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
3. Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
4. Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá un poco y a la vez que el abdomen.
5. Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4 , sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello su boca y su lengua se

relajarán. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en las sensaciones que le produce la respiración medida que va relajándose más y más.

6. Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más se busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía empezar. (Soto, 1990, pp. 162-166)

### ***Relajación mediante el suspiro:***

Varias veces al día. Esto generalmente, es signo de que no toma el oxígeno que necesita y es mediante suspiro y el bostezo que el organismo intenta remediar esta situación de hipoxia. El suspiro se acompaña normalmente de la sensación de que algo anda mal, a como de ansiedad; sin embargo, libera algo de tensión puede practicarse como medio de relajación.

1. Siéntese o quédese de pie.
2. Suspire profundamente, emitiendo, a medida que aire va saliendo de sus pulmones un sonido de profundo alivio.
3. No piense en inspirar, solamente deje salir el aire de forma natural.
7. Repita este proceso ocho o doce veces, siempre que sienta que lo necesita, y experimente la sensación de que se está relajando. (Soto, 1990, p. 170)

### ***La respiración natural completa:***

Los niños saludables y los hombres en estado natural (salvajes) respiran de este modo natural completo. Los hombres civilizados, con sus horarios rígidos y su vida



sedentaria y estresada, han tendido a apartarse de esa forma de respiración. Con un poco de práctica, siguiente ejercicio Yoga puede llegar a convertirse en un acto automático.

1. Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
2. Respire por la nariz.
3. Al inspirar llene primero las partes más bajas de los pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia afuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar, llene la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las costillas expanden ligeramente para acomodar el aire que va al interior. Por último, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y lleve el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada, que pueda llevarse a cabo con un poco de práctica en unos segundos.
4. Mantenga la respiración unos pocos segundos.
8. Al espirar lentamente lleve el abdomen hacia adentro ligeramente y levántelo suavemente a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando haya realizado la espiración completa relaje el abdomen y el tórax. (Soto, 1990, p. 168)

### ***La respiración purificante:***

Este ejercicio no solo limpiará sus pulmones, sino que estimulará y tonificará todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del organismo. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios.

1. Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.

2. Efectué una respiración completa, tal y como se describe en el ejercicio anterior.
3. Mantenga la inspiración unos pocos segundos.
9. Forme con los labios un pequeño orificio y expulse por el un poco de aire; hágalo con un poco de fuerza, exactamente como si estuviera soplando paja. Pare un momento y luego expulse un poco más de aire en pequeños y fuertes soplos. (Soto, 1990, p. 173)

### **2.4.3. MINDFULNESS**

Vázquez (2016, p.143) sostiene que mindfulness es la traducción al inglés del término pali "sati", que implica conciencia, atención y recuerdo. La traducción al castellano de mindfulness no tiene un estándar, ha sido traducido indistintamente como atención plena o conciencia plena, muchos autores optan por eso por el vocablo inglés mindfulness. Las publicaciones sobre mindfulness comenzaron a aparecer en la década del setenta y desde entonces su número no ha dejado de aumentar. El crecimiento se aceleró notablemente en los años noventa y en la actualidad nos encontramos con un crecimiento casi exponencial de dichas publicaciones. El interés del mindfulness no se limita al campo de la psicoterapia, también está despertando enorme interés en la investigación básica, especialmente en neurofisiología, y también en la educación, ya que la práctica del mindfulness se perfila como una poderosa herramienta educativa.

El mindfulness consiste en ser consciente de lo que estas sintiendo en el momento presente, tanto internamente como externamente. Asimismo, se deberán evitar todo tipo de juicios, preocupaciones, culpabilidades o pensamientos sobre el pasado. Se puede aplicar en cualquier actividad de la vida diaria: trabajar, comer, hacer ejercicio,

caminar. De hecho, lo ideal es que sea una forma de vivir la vida. (Vázquez, 2016, p.147)

### ***Componentes del mindfulness***

De acuerdo a Pérez y Botella (2006, pp. 36-42), los componentes del mindfulness, que provienen del zen son los siguientes:

*1. Atención al momento presente:* Centrarse en el momento presente en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores) (10-12). Existen opiniones divergentes entre si la atención se debe dirigir a los procesos internos o a los eventos de la vida diaria. Sin embargo, es posible compatibilizar estos planteamientos divergentes. Mientras se medita, se puede atender los propios procesos internos y, en la vida cotidiana, centrarse en la tarea que se está realizando.

*2. Apertura a la experiencia:* Capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias. En otras palabras, observar la experiencia como si fuera la primera vez, cualidad que en el Zen se denomina "mente de principiante. También implica apertura a la experiencia negativa y observar lo que ocurre con curiosidad.

*3. Aceptación:* Se puede definir aceptación como, experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son. También como el no oponer resistencia al fluir de la vida. Las personas incurrir en conductas desadaptativas en un intento de evitar experiencias displacenteras. En la medida en que puedan aceptar que esas experiencias son ocasionales y limitadas en el tiempo, no necesitaran recurrir a tales conductas.

4. *Dejar pasar*: Consiste en desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos. Una de las características de nuestro yo es procurar atesorar cosas, relaciones, poder, dinero. Se cree erróneamente, que cuanto más posea, cuanto más se controle, cuanto más se consiga, más feliz se será. El afán de aferrarse choca con una característica básica de la realidad que es la temporalidad de las cosas. Nada en el mundo material es estable durante mucho tiempo, todo persiste un cierto tiempo y luego desaparece.

5. *Intención*: Es lo que cada persona persigue cuando practica mindfulness. Esto podría sonar contradictorio con una de las actitudes del mindfulness que es el no esforzarse por conseguir ningún propósito. Cuando se está meditando no se debe tratar de conseguir ningún propósito inmediato, simplemente hay que participar con conciencia plena de lo que se está haciendo. Sin embargo, también hay que tener un propósito, un objetivo personal para movernos hacia ese propósito. (Pérez y Botella, 2006, p. 45).

Para la implementación del mindfulness, se puede hacer uso de dos tipos de prácticas: formal e informal. Las practicas formales se utilizan para desarrollar diferentes habilidades, como la identificación de sensaciones (por ejemplo, el “ejercicio de la uva pasa”), la adquisición de una perspectiva desidentificada del ego (“La casa de los invitados”, “Ejercicio de las nubes”), así como el desarrollo del yo-observador (“Meditación de la montaña”). También puede ser utilizada para el etiquetado de pensamientos y emociones, para aprender a discernir entre los juicios (“soy un fracasado”) y la realidad (“yo estoy teniendo un pensamiento de que soy un fracasado”) (Delgado & Amutio, 2011). La práctica formal es la que consiste en pararse durante un tiempo para meditar, es decir, es la practica que viene a la mente cuando piensas en

meditación: una persona sentada en posición digna, normalmente con los ojos cerrados. En general, se aconseja practicar de una a dos veces al día, comenzando con meditaciones de 5-10 minutos y aumentándolas progresivamente (Miró & Simón, 2012). (Pérez y Botella, 2006, p. 49).

Las prácticas informales se pueden llevar a cabo a lo largo del día a día, simplemente llevando la atención y la conciencia a tareas de la vida diaria como comer, ducharse, hablar con alguien, conducir al trabajo... Y es posible que con el paso del tiempo se les sugiera a los practicantes que intenten llevar esta actitud mindful a tareas o contextos cada vez más desafiantes, como el trabajo o incluso hacia las emociones dolorosas (Delgado & Amutio, 2011, p. 74).

También es posible realizar otros tipos de meditaciones, como las meditaciones en grupo o los retiros meditativos. Esta clase de practicas pueden ayudar a alcanzar estados de contemplación más profundos, ya que el contexto meditativo que se genera puede influirnos y hacernos conectar más con la experiencia (Miró & Simón, 2011, p. 127)

#### **2.4.4. VISUALIZACIÓN – IMAGINACIÓN GUIADA**

Para Payne (2014, p. 18), esta estrategia se basa en utilizar todos los sentidos por medio de imaginación de una escena que lleve a permanecer en un estado de relajación; se comienza por cerrar los ojos, inhalar y exhalar, se pide que se imagine que camina por algún lugar, sigue en camino por el lugar visualizado, si es un lugar de bosque inhalar aire fresco, escuchar los sonidos, al mismo modo se pide que observen a su alrededor. Al momento de regresar se le solicita a la persona que regrese por el mismo lugar, con calma, sereno y lleno de tranquilidad.

Achterberg (como se cito en Payne 2014, p. 32) menciona que la visualización es un método que es utilizado para pensar, utilizar los sentidos y ausentar los estímulos externos. La visualización se inclina a trabajar en el hemisferio derecho. Además, el autor menciona que el inconsciente es aquello que se ha reprimido e incluye situaciones que no se han resuelto, se ha considerado que lo inconsciente trabaja con imágenes, emociones, sensaciones, símbolos y visualización. La visualización es un proceso terapéutico que puede ayudar a la persona en el autodesarrollo, relajación, diversión y curación. Se le puede indicar a la persona que realice los siguientes ejercicios basándose en los sentidos.

Sentido	Imaginación
Vista	Circulo, triangulo o cuadrado, roble, caracol, velero, botón, trenza de cabello.
Oído	Viento sopla, timbre de teléfono, diferentes personas llaman a la persona que está en la visualización, cascos de caballos en diferentes texturas, escalas tocadas en un piano, trafico de vehículos, agua brotar.
Olor	Tornillo al pisarlos con los pies, humos de gasolina, pan recién salido del horno y distintos aromas.
Gusto	Coles de Bruselas, higos, plátano, mayonesa, uvas y pasta de dientes.
Tacto	Dar un estrechón de mano, permanecer de pie descalzo sobre arena suelta y seca, pasar los dedos sobre telas lustrosas, de terciopelo y arpillera, tocar levemente peletería, sostener un guijarro suave y enhebrar una aguja.

Fuente: Payne (2014, p. 39)

## **Tipos de visualización.**

Payne (2014, p. 43) indica algunos tipos de visualización, donde se involucran varios sentidos para tener una ausencia de algún estímulo externo, las visualizaciones es la forma adecuada de formar imágenes, aunque a diario las hacemos son imágenes creativas a continuación se definen dos visualizaciones.

*Visualización Simbólica:* Jung (como se cito en Payne 2014, p. 47) indica que son imágenes que permiten una mayor conexión hacia el inconsciente, donde se pueden liberar pensamientos más profundos y trabajar heridas desde lo profundo, así se logra que la persona pueda auto descubrirse y sanar desde lo interno para lo externo, la metáfora es aquella visualización que se utiliza para darle otro enfoque a la situación que se haya vivido, una transformación puede ser muy buena opción ya que muchas imágenes duras pueden formarse en imágenes con mensajes suaves

*Visualización Guiada:* se basa en involucrar al ser humano a una escena ya sea un bosque, mar, jardín, una playa y hasta lugares hermosos que inconscientemente el ser humano desearía ver; se puede utilizar para relajar y también se considera como un proceso psicoterapéutico, se trabaja en grupos, pero el instructor debe de conocer adecuadamente cada objeto donde se trabajará esta visualización como cualquier otra; se debe de realizar en un lugar adecuado, cómodo y sobre todo que dé confianza, se pide que poco a poco cierren los ojos que se imaginen el lugar o un lugar para involucrarlos a una relajación o visualización.

Para implementar adecuadamente esta estrategia de visualización es importante tomar en cuenta las siguientes pautas:

- 1) Encuentra un lugar tranquilo y siéntate derecho y cómodo

- 2) Cierra los ojos e imagínate en un lugar tranquilo tan vívidamente como puedas.
- 3) Siente que estas en ese lugar con todos tus sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto.
- 4) Camina por el lugar, sintiendo las sensaciones; los colores, texturas, olor, sonido.
- 5) Pasa tiempo sintiendo cada sentido: primero lo que ves, luego lo que estas tocando, luego lo que oyes.
- 6) Por ejemplo: mira el mar y como rompen las olas, escucha los pájaros, siente el viento o la arena, huele las flores.
- 7) Siente esas sensaciones y deja fluir cualquier preocupación o pensamiento. Si te distraes, vuelve a la práctica. (Payne, pp. 53-58)



## **f. METODOLOGÍA**

Para la realización del presente proyecto de investigación se ha considerado el siguiente proceso metodológico que guiará el desarrollo del mismo. Cabe indicar que la metodología constituye la parte más representativa de la investigación, ya que a través de ella se determinan los métodos, técnicas y herramientas que permitirán conocer la problemática social del tema de la presente investigación.

Es importante mencionar que, para la elaboración de la metodología, se ha tomado como referencias a varios autores y estudios relacionados al tema de estudio. Es así que este apartado se subdivide de la siguiente manera:

### ***Tipo de estudio***

El tipo de estudio de la presente investigación es exploratorio-descriptivo, porque permitirá buscar, descubrir y analizar los diferentes conceptos, hechos y características de la realidad educativa mediante el desarrollo de la observación sistemática, estudiando la realidad educativa en una situación y momento determinado, de esta manera se orientará para tomar como base fundamental el diseño de los lineamientos alternativos y proponer alternativas de solución.

### ***Enfoque***

El enfoque del presente trabajo de investigación es de carácter mixto, cuali- cuantitativo, ya que se obtendrá datos numéricos a través de los instrumentos de investigación con respecto al objeto de estudio, los mismos que serán analizados cualitativamente.

### ***Diseño de la investigación***

La presente investigación es de carácter no experimental, ya que no se manipularán las variables y la información que se requiere se lo hará a través de una encuesta y un test; cuyos resultados obtenidos acerca del problema en estudio serán analizados y descritos de manera cualitativa en función de las variables propuestas en este proyecto de investigación, para

posteriormente establecer lineamientos alternativos y así dar una propuesta de solución a la problemática detectada.

### ***Métodos***

La investigación establecida hace alusión a un aspecto totalmente sociológico y entra en el campo de la educación; por lo tanto, está dentro de la investigación descriptiva, por lo que se busca disminuir los niveles de ansiedad escolar de los objetos de estudio a través de la implementación de estrategias psicoeducativas de tipo afectivas.

Los métodos que se aplicarán en la presente investigación son los siguientes:

**Método analítico-sintético:** Este método servirá para analizar la información sobre el objeto de estudio, examinando cada una de sus partes con el fin de explicar la teoría que sustenta la investigación. Este método también facilitará el análisis e interpretación de los resultados de la información recogida mediante la aplicación de los instrumentos y conocer la situación actual de la ansiedad escolar de los participantes en este estudio.

**Método inductivo-deductivo.** Se empleará para realizar la fundamentación teórica mediante la búsqueda de la información bibliográfica a través de textos, artículos científicos, páginas web especializadas y otros medios. Así mismo el método deductivo se utilizará para establecer las conclusiones, y plantear las recomendaciones que se propondrán como las alternativas de solución a las dificultades encontradas en la investigación.

**Método hermenéutico:** Fue utilizado para realizar la interpretación bibliográfica, desde los lineamientos del aporte teórico conceptual que permitió realizar el análisis de la información empírica a la luz del aporte teórico de los autores consultados. También se utilizará a lo largo del desarrollo de la investigación fundamentada en el marco teórico debidamente analizado.

**Método descriptivo:** Se la utilizará para visualizar y explicar las distintas preguntas planteadas en los instrumentos de investigación, la información encontrada se presentará en tablas y gráficos, de las cuales se obtendrá los resultados de la investigación.

## *Técnicas e instrumentos*

### *Técnicas:*

**Encuesta.** – Se aplicó una encuesta con el fin de encontrar la problemática acerca de la ansiedad escolar y lo que esto provoca en los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A” de la institución donde se lleva a cabo la presente investigación.

Además, se aplicará otra encuesta que tiene como finalidad conocer la percepción que tienen los estudiantes sobre la ansiedad escolar y acerca de las estrategias psicoeducativas que pueden ayudarles a manejar las situaciones que les provocan ansiedad en el ambiente escolar.

**Test.** – Así mismo esta técnica fue utilizada para identificar si los estudiantes que participan en este estudio presentan ansiedad escolar y el mismo puede ser aplicado en el que caso que el profesional encargado del DECE de la institución así lo requiera si se decide poner en ejecución la propuesta que será presentada al final de esta investigación. Será aplicado a los mismos estudiantes indicados anteriormente, el cual tiene como finalidad obtener información de primera mano acerca de los niveles de ansiedad que tienen los participantes y como esto influye cognitiva, fisiológica y motrizmente en su vida escolar, lo cual permitirá plantear lineamientos alternativos que coadyuven a dar solución a esta problemática.

### *Instrumentos:*

**Cuestionario.** - El cuestionario es el instrumento que va acompañado de la técnica de la encuesta, por lo tanto es diseñado con preguntas de opción múltiple y cada una irá acompañada del por qué los estudiantes escogen alguna de las alternativas dadas, lo que permitirá determinar los factores que provocan ansiedad escolar en los estudiantes participantes en la presente investigación y las estrategias psicoeducativas que serán empleadas para ayudarles a disminuir sus niveles de ansiedad escolar.

**Inventario.** – Dentro de la técnica del test se ha tomado como instrumento el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) desarrollado por Juan José Miguel-Tobal y

Antonico Cano-Vindel. Este tipo de test permitirá examinar las respuestas de ansiedad considerando el modelo multidimensional de Lang (1968), que diferencia tres niveles de respuesta: 1) cognitivo (pensamientos de preocupación e inseguridad); 2) motor (conductas de agitación que interfieren); y 3) fisiológicos: (índices de activación del sistema nervioso autónomo).

Según el modelo de Lang (1968), las manifestaciones de ansiedad, de miedo, o de cualquier otra emoción se pueden observar a tres niveles diferentes (experiencia, cambios somáticos y conducta) pudiendo darse el caso de la falta de concordancia entre las manifestaciones observadas en los tres canales de respuestas (cognitivo-subjetivo, fisiológico y motor), por lo que significa que cada canal obedece a un sistema conductual diferente. De esta manera, se encuentran los tres sistemas de respuestas parcialmente independientes (Arcas & Cano-Vindel, 1999).

El ISRA cuenta con numerosos estudios publicados que avalan sus propiedades psicométricas en población clínica y no clínica, así como su uso transcultural en investigación. Desde su creación el ISRA se ha caracterizado por presentar adecuadas y favorables características psicométricas (fiabilidad, validez, estructura factorial y poder de discriminación); en efecto, sus autores (Miguel-Tobal y Cano-Vindel), lo han comprobado en cada una de las ediciones publicadas (Miguel-Tobal & Cano-Vindel, 2002, 2007).

En resumen, el test de psicología para medir la ansiedad (ISRA) constituye un instrumento fiable para medir la ansiedad. Su principal característica distintiva es su formato, enfocado en situaciones y respuestas de ansiedad. En él se describen 22 situaciones concretas que pueden resultar ansiógenas y, para cada una de ellas se presentan varias respuestas que es posible que se desencadenen en la persona, midiendo las respuestas cognitivas, fisiológicas y motores producidas por la ansiedad. Existen 10 respuestas en total. La forma de calificar este inventario consiste en que la persona marque con qué frecuencia (del 0 al 4) reacciona ante un examen o

trabajo pensando que los demás percibirán su torpeza o dándole demasiadas vueltas al asunto. Como podemos comprobar, tanto las situaciones como las respuestas se exponen de una forma muy práctica y específica, lo que facilita la respuesta.

*Instrucciones de Aplicación:*

La aplicación de la prueba debe realizarse en el siguiente orden:

C = cognitivo

F= fisiológico

M= motor

Las instrucciones que deben darse al sujeto son las indicadas en la primera página del cuadernillo. En ellas se le pide que evalúe la frecuencia con que manifiesta las distintas respuestas en cada una de las situaciones. Para evaluar esta frecuencia se ha utilizado una escala de cinco puntos, con las siguientes categorías:

0= casi nunca

1= pocas veces

2= unas veces, si otras veces no

3= muchas veces

4= casi siempre

*Procedimiento matemático:*

Los puntajes para determinar los niveles de ansiedad son los siguientes:

0-25: Ausencia de ansiedad o ansiedad mínima.

25-75: Ansiedad moderada o ansiedad marcada

75-99: Ansiedad severa

A continuación se le indica que solo debe responder las casillas en blanco, anotando en el margen derecho cualquier observación que crea oportuna y solamente en el caso en que lo considere necesario. La situación abierta se utilizará solo cuando exista una situación

especialmente perturbadora para el sujeto y no esté incluida en las 22 anteriores. En este caso, se escribirá la situación en las tres hojas (C,F,y M) y se responderá a todas las casillas. La duración de aplicación de la prueba oscila entre 40 y 60 minutos, sin que exista limitación de tiempo. Cuando se aplique la prueba a sujetos con un nivel cultural muy bajo, o pacientes que presenten cierto deterioro, el examinador debe asegurarse de que el sujeto ha comprendido bien las instrucciones y la tarea a realizar, ayudándole a responder los primeros ítems. Si fuese necesario, se recurrirá a frases, las frases están incluidas dentro del manual.

El ISRA es un instrumento idóneo para ser utilizado en el ámbito laboral o también cuando se desee comprobar el efecto de determinadas tareas o funciones entre ansiedad y rendimiento, problemática escolar, etc. En el ámbito Educativo, además de las ventajas ya señaladas en cuanto a precisión y amplitud de la evaluación, permite un estudio más riguroso de las relaciones entre ansiedad y rendimiento, problemática escolar, etc. En la investigación, facilita la elaboración y puesta a prueba de nuevas hipótesis en la realización y/o replica de distintos trabajos, tanto desde un enfoque conductual como interactivo. También simplifica notablemente la tarea de seleccionar muestras en función de la mayor o menor reactividad cognitiva, fisiológica o motora de los sujetos.

### ***Identificación de variables***

#### ***Variables de estudio***

Dadas las condiciones que anteceden dentro de la estructura del diseño de investigación no experimental engloba las siguientes variables: independientes, dependientes, las mismas serán solo descritas no hay experimentación.

*Variable independiente:* se denomina a todo: aspecto, hecho, situación, rasgo, que se considera como la “causa de” en una relación entre variables, mediante la cual la guía de prevención es la variable independiente. Para el desarrollo de esta variable se identificarán las

mejores estrategias psicoeducativas que ayuden a disminuir los niveles de ansiedad de los a estudiantes del Segundo Año de Bachillerato, paralelo A.

*Variable dependiente:* se conoce como variable dependiente al “resultado” o “efecto” producido por la acción de la variable independiente (Bernal C. A., 2010, p. 58). Por lo tanto, la variable dependiente planteada en esta investigación es la ansiedad escolar, la cual será identificada a través de una encuesta que se realizará a los estudiantes participantes en este estudio.

**Tabla 1: Definición de las variables.** Variable Independiente: Estrategias psicoeducativas para reducir la ansiedad escolar.

<b>Definición Conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnica/ Instrumento</b>
<p>Pauta (2016) se refiere a una estrategia psicoeducativa como el conjunto de actividades que contribuyen a dar solución a determinados problemas, prevenir la aparición de otros, colaborar con las instituciones para que las labores de enseñanza y educación sean cada vez más dirigidas a las necesidades de los alumnos y la sociedad en general. La concepción de intervención psicoeducativa como un proceso integrador e integral, supone la necesidad de identificar las acciones posibles según los objetivos y contextos a los cuales se dirige.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación progresiva de Jacobson</li> <li>• Estrategias psicofisiológicas o de autocontrol emocional</li> <li>• Mindfulness o Meditación</li> <li>• Visualización - Imaginación guiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce la tensión muscular y con esto la sensación de ansiedad.</li> <li>• Activan la función fisiológica del sistema orgánico lo que permite elevar el nivel energético del organismo y desarrollar la capacidad de controlar conscientemente los estados de ansiedad.</li> <li>• El sujeto es consciente de lo que está sintiendo en el momento presente y le ayuda a evitar todo tipo de prejuicios, preocupaciones, culpabilidades o pensamientos sobre el pasado.</li> <li>• Utiliza los sentidos para pensar y ausentar los estímulos externos. A través de la visualización el inconsciente trabaja con imágenes, emociones y sensaciones, lo que ayuda a la relación, diversión, curación y autodesarrollo.</li> </ul>	<p>Encuesta/ Cuestionario</p>

Tabla Elaborada por Jessenia Jiménez



**Variable dependiente:** Ansiedad Escolar

<b>Definición Conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumentos</b>
<p>De acuerdo a Kearney, Cook y Chapman (2007), la ansiedad escolar puede ser definida como un conjunto de síntomas físicos y cognitivos muy desagradables que se manifiestan en respuesta a factores escolares estresantes, generales o concretos. Por su parte, Por otra parte, García-Fernández et al. (2008) define a la ansiedad escolar como una reacción emocional manifestada por conductas observables en tres ámbitos: cognitivo, psico-fisiológico y conductual. Estas expresiones son emitidas por los sujetos ante situaciones escolares consideradas amenazantes, peligrosas o ambiguas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respuestas cognitivas</li>   <li>• Respuestas fisiológicas</li>   <li>• Respuestas motoras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se manifiestan de acuerdo lo que pensamos o sentimos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preocupación</li> <li>- Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo</li> <li>- Inseguridad</li> <li>- Temor a que nos noten la ansiedad y a lo que pensarán si esto sucede</li> </ul> </li>   <li>• Demuestran lo que sucede en nuestro cuerpo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Molestias en el estómago</li> <li>- Sudor</li> <li>- Temblor</li> <li>- Tensión</li> <li>- Palpitaciones, aceleración cardiaca</li> </ul> </li>   <li>• Es lo que el individuo manifiesta en su comportamiento:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos repetitivos (pies, manos, rascarse, etc.)</li> <li>- Fumar, comer o beber en exceso</li> <li>- Evitación de situaciones</li> </ul> </li> </ul>	<p>Ítems 1, 2, 3</p> <p>Ítem 3</p> <p>Ítem 3</p>	<p>Cuestionario</p>

Tabla Elaborada por Jessenia Jiménez

### **Escenario**

Este trabajo de investigación se realizará en la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, sección diurna. Esta institución educativa cuenta con los niveles de Educación Inicial, Educación Básica y Bachillerato. La población estudiantil total es 1029 estudiantes; mientras que la planta docente consta de 54 profesores y la administrativa de 6 miembros. Además, existe un profesional en psicología clínica encargado del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE). Esta unidad educativa está ubicada en la provincia de Loja, cantón Loja, parroquia El Sucre, barrio Obra Pía, en la avenida Villonaco.

### **Población**

La población considerada para llevar a cabo la presente investigación son 17 estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

### **Muestreo**

Se tomará en cuenta el muestreo no probabilístico de tipo intencional, en este sentido Hernández-Sampieri et al., y Battaglia (como se citó Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 39) indican que en las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación y del proceso de toma de decisiones y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación.

### **Población y muestra**

<b>Informantes</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
Estudiantes del Segundo Año de Bachillerato, paralelo “A, B, C”	48	Estudiantes Paralelo “A” 17

*Fuente: Secretaría General de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”, 2019 – 2020.*

*Autora: Jessenia Francisca Jiménez Tamayo*

### **PROCEDIMIENTOS:**

#### **Procedimiento para la fundamentación teórica de las variables:**

- Búsqueda bibliográfica acerca de las variables de estudio.

- Selección de la bibliografía (libros, tesis, artículos científicos, páginas web especializadas, entre otros.)
- Organización y estudio de la bibliografía más importante para la construcción literaria.
- Redacción del marco teórico haciendo uso de las fichas y siguiendo el orden de los indicadores de las variables.
- Selección de los aspectos importantes que sirvieron para la fundamentación teórica de los indicadores.

***Procedimiento de la situación actual del objeto de investigación:***

- Revisión de los instrumentos de recolección de datos.
- Diseño y aplicación de un cuestionario para conocer la percepción que tienen los estudiantes en lo referente a situaciones de ansiedad escolar y las estrategias psicoeducativas usadas.
- Solicitar permiso a la institución educativa para poder aplicar los instrumentos de recolección de datos, así como para desarrollar la propuesta de intervención.
- Procesamiento de la información recopilada.
- Tabulación de la información, para lo cual se utilizará la estadística descriptiva que permitirá contabilizar las frecuencias y obtener los porcentajes de cada uno de las preguntas usadas en el cuestionario e inventario.
- Representación gráfica de la información empírica haciendo uso del programa informático Microsoft Excel.
- Análisis e interpretación de los datos obtenidos de la encuesta, lo que permitirá conocer las situaciones de ansiedad escolar y las estrategias psicoeducativas usadas para disminuir las mismas. Todo este análisis será fundamentado con la información bibliografía recabada en el marco teórico del presente proyecto.

- Formulación de las conclusiones del objeto de estudio, tomando como referencia los datos más significativos encontrados con la aplicación de la encuesta.

***Procedimiento para la elaboración de la propuesta de intervención:***

- Revisión de la literatura necesaria referente a la ansiedad escolar y las estrategias psicoeducativas que pueden ayudar a disminuir los niveles de ansiedad.
- Planificación de los talleres para la propuesta de intervención.

***ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA***

**Taller 1: Sensibilización**

**Tema:** Presentación de la intervención

**Objetivo:** Presentar a los estudiantes el tipo de intervención que se pretende realizar con ellos para ayudarles a disminuir sus niveles de ansiedad escolar.

**Taller 2: Conociéndome**

**Tema:** La ansiedad escolar

**Objetivo:** Analizar teóricamente la definición, causas, síntomas y factores que provocan la ansiedad escolar.

**Estrategia:** Estrategias psicoeducativas

**Taller 3: Relajación y determinación.**

**Tema:** Ejercicios de relajación

**Objetivo:** Realizar ejercicios para disminuir la ansiedad a través de la estrategia de la Relajación Progresiva de Jacobson para mejorar las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de los estudiantes.

**Estrategia:** Relajación Progresiva de Jacobson

**Taller 4:** Si me conozco puedo controlarme.

**Tema:** Control de las emociones.

**Objetivo:** Aplicar estrategias Psicofisiológicas o de Autocontrol Emocional con el fin de mejorar las respuestas fisiológicas y psicomotoras que provoca la ansiedad en los estudiantes.

**Estrategia:** Psicofisiológicas o de Autocontrol Emocional

**Taller 5:** Meditando y razonando para controlar mi ansiedad.

**Tema:** La meditación

**Objetivo:** Implementar ejercicios de meditación y razonamiento propuestos por la estrategia mindfulness para ayudar a disminuir las respuestas cognitivas resultantes de la ansiedad de los estudiantes participantes en el estudio.

**Estrategia:** Mindfulness

**Taller 6:** Imagina y determina lo mejor para ti.

**Tema:** La imaginación y los sentidos

**Objetivo:** Desarrollar ejercicios de relajación física sugeridos por la estrategia Visualización o Imaginación Guiada para reducir la ansiedad escolar y mejorar las respuestas fisiológicas y motoras de los estudiantes.

**Estrategia:** Visualización o Imaginación Guiada

**Taller 7:** Cierre.

**Tema:** Resultados alcanzados.

**Objetivo:** Analizar los resultados obtenidos de la propuesta de taller planificados a través de la aplicación de una encuesta y post-test para verificar si se ha alcanzado los resultados esperados.

***Estructura de la propuesta como alternativa de intervención que se presentara al culminar el estudio investigativo***

**Análisis integrador de los resultados obtenidos**

Para el desarrollo de los resultados obtenidos mediante la presente investigación se utilizó los programas informáticos Excel y Word, que sirvieron para expresar en tablas, figuras, y la redacción del análisis e interpretación. Se empleó el método estadístico denominado ROPAI (Recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos, analizar e interpretar).

***Consideraciones éticas y consentimiento informado:***

Para resguardar los principios éticos de la investigación, se tendrá en cuenta los siguientes principios bioéticos:

**Principio de autonomía:** Se solicitará la autorización de la institución educativa para la aplicación de los talleres y el consentimiento informado de los estudiantes.

**Consentimiento informado:** El consentimiento informado es la expresión tangible del respeto a la autonomía de las personas en el ámbito educativo y de la investigación psicológica. De acuerdo con las características de la investigación se considerará los aspectos éticos que son fundamentales ya que se trabaja con estudiantes; por lo tanto, el sometimiento a la investigación debe contar con la autorización correspondiente de parte de la dirección de la institución educativa como de los padres de familia. (Anexo 2)

**Principio de confidencialidad:** Al garantizar el anonimato de la información obtenida, que solo se utilizará para fines de la investigación, no perjudicando a los participantes del estudio.

Este trabajo de investigación estará cumpliendo con los criterios establecidos por el diseño de investigación cuantitativa de la Universidad Nacional de Loja, el cual sugiere el proceso a seguir en el proyecto de investigación, Art. 135 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja.

Así mismo, estará sometido a respetar la autoría de la información bibliográfica, por ello se hace referencia de los autores con sus respectivos datos de editorial y la parte ética que éste conlleva.

**g. CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES	2019		2020												2021	
	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.	Enero	Feb
Elaboración del proyecto.	█	█	█	█	█											
Informe e pertinencia y asignación de director					█	█	█									
Revisión de la literatura						█	█									
Aplicación del instrumento y análisis e interpretación de resultados						█	█	█								
Elaboración de la discusión							█	█								
Elaboración de conclusiones y recomendaciones								█	█							
Elaboración de la propuesta								█	█							
Elaboración del informe final da la tesis.									█	█						
Declaratoria de aptitud legal										█	█					
Incorporación de sugerencias y observaciones al informe											█	█				
Sustentación pública de la tesis e incorporación.												█	█	█	█	█



## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

<b>PRESUPUESTO ESTIMADO</b>			
<b>RECURSOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
<b>MATERIALES DE OFICINA</b>			
Materiales de oficina (Resma de papel boom)	1	\$ 3.50	\$3.50
Copias	500	\$ 0.02	\$10.00
Lápices	30	\$0.75	\$22.50
Servicio de internet	-	\$50.00	\$50.00
<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>			
Anillado del proyecto	3	\$2.50	\$7.50
Imprevistos	-	\$150.00	\$150.00
<b>TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO</b>			<b>\$ 243.50</b>

Elaborado: Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

## i. BIBLIOGRAFÍA

- Aires, M. (2014). *Trastornos de ansiedad y trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en la infancia*. Madrid: Pirámide.
- Aguilar, M. (2006, Marzo). La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. UNED. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/viewFile/1082/998>
- Alfaro y Badilla. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica. Costa Rica: Revista Electronica Perspectivas.
- Artica, R. (2014). *Desarrollo de aplicaciones móviles*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Perú.
- Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Bados, A. (2005). *Trastorno de ansiedad por separación. Rechazo escolar y fobia escolar*. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona.
- Baker, J. (2018, Octubre 10). Día Mundial de la Salud Mental: Aplicaciones Para un Mundo Cambiante. Recuperado 12 de Diciembre de 2019, de <https://code.tutsplus.com/es/articles/world-mental-health-day-apps-for-a-changing-world--cms-31998>.
- Butler, A., Chapman, J., Forman, E., & Beck, A. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. doi: 10.1016/j.cpr.2005.07.003

- Cano-Vindel, J. J.-T. (s.f.). ISRA- Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad. España: Editorial TEA Ediciones. Recuperado de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36121315/ISRA\\_Inventario\\_Situaciones\\_Respuestas\\_Ansiedad2.pdf?response-content-disposition=attachment%3B%20filename%3DISRA\\_Inventario\\_de\\_Situaciones\\_y\\_Respues.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Crede](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36121315/ISRA_Inventario_Situaciones_Respuestas_Ansiedad2.pdf?response-content-disposition=attachment%3B%20filename%3DISRA_Inventario_de_Situaciones_y_Respues.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Crede)
- Cautela, J. y Groden, J. (2020). *Técnicas de relajación*. (1985. Manual práctico para adultos, niños y educación especial). Barcelona: Martínez Roca.
- Csóti, M. (2014). *Fobia escolar, ataques de pánico y ansiedad en niños*, (1ra. Edición), Grupo Lumen Argentina.
- Dennis, T.A., & Miller-Brotman, L.S. (2003). Effortful control, attention, and aggressive behavior in preschoolers at risk for conduct problems. *Annals of the New York Academy of Science: Roots of Mental Illness in Children, 1008*, 252-255.
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: the new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- Díaz, B. y Hernández, R. (1999). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: Mc Graw Hill
- Delgado, L. y Amutio, A. (2011). La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en Mindfulness. *Cuadernos de Medicina Psicosomática Y Psiquiatria de Enlace*, (99), 50–65.
- Educator News. (2019, Agosto 29). Aplicación Calm gratis para educadores. Recuperado Diciembre 23, 2019, de <https://californiaeducator.org/2019/08/29/calm-app/>.
- Echeburúa, E. (2000). *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide.

- Ewens, M., & Topham, P. (2014). UWE: Self-help anxiety management (SAM) appproviding life-changing support for students. *JISC Regional Support Centres*, 1–9.
- Fernández-Sogorb, A., Gómez-Núñez, M. I., Vicent, M., Aparicio-Flores, M., Aparisi-Sierra, D., & Saura, C. J. I. (2017). Ansiedad Escolar Infantojuvenil: Una Revisión De Autoinformes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD De Psicología.*, 3(1), 43. doi: 10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.973
- Freud, S. (1964). A disturbance of memory on the Acropolis. London: Hogarth.
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C., Marzo, J. y Estévez, E. (2011). Inventario de Ansiedad Escolar: validación en una muestra de estudiantes de Educación Secundaria. *Psicothema*, 23(2), 301-307.
- García, J., Rodríguez, R., & Moreno, A. (2016). Apps educativas: una alternativa educativa del siglo XXI. *Revista De Sistemas y Gestión Educativa*, 3(7), 10–22.
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C. y Redondo, J. (2008). Evaluación y tratamiento de la ansiedad escolar en la infancia y la adolescencia. *Psicología Conductual*, 16(3), 413-437.
- Garita, R. (2017). Tecnología Móvil: desarrollo de sistemas y aplicaciones para las Unidades de Información. *E-Ciencias De La Información*, 3(2), 1–14.
- González, G. (2016). Las 4 mejores apps para lidiar con el estrés y la ansiedad. Recuperado febrer 22, 2020 de <https://tecno.americaeconomia.com/resenas/las-4-mejores-apps-para-lidiar-con-el-estres-y-la-ansiedad>.
- Heinze, G. (2003). La ansiedad: como se la concibe actualmente. *Ciencia*. 8-15.
- Kaiser, S. (2015). *The Mindful Child*. (22nd ed., Vol. 7). Dewey.

- Kearney, C. A., Cook, L. C. y Chapman, G. (2007). School stress and school refusal behavior. *Encyclopedia of stress* (2a ed.) (Vol. 3) (pp. 422-425). San Diego, CA: Academic Press.
- Kortabitarte, A., Gillate, I., Luna, U., & Ibáñez-Etxeberria, A. (2018). Las aplicaciones móviles como recursos de apoyo en el aula de Ciencias Sociales: estudio exploratorio con el app “Architecture gothique/romane” en Educación Secundaria. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 33(1) 65-79.
- Lang, P. (1968). *Reducción del miedo y comportamiento del miedo: problemas en el tratamiento de una construcción*. En J.M. Shleien (Ed.). *Investigación en psicoterapia III*. Washington: American Psychological Association.
- López Facal, R. y Valls, R. (2011). Construcción de la didáctica de la historia, la geografía y otras ciencias sociales. En Prats, J. (coord.) *Geografía e Historia. Complementos de formación disciplinar* (pp. 201-218). Barcelona: Graó.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martínez, V. (2007). *La buena educación*. Barcelona, España: Anthropos.
- Miguel-Tobal, J. y Cano-Vindel, A. (1994): *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad -I.S.R.A.* 3ra Edición. Madrid: TEA Ediciones.
- Ministerio de Transporte y Obras Públicas. (2016). Mapa de la provincia de Loja. Recuperado de [https://www.obraspublicas.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/08/Literal-k-Proyecto-175200000.1077.7117\\_PROY.pdf](https://www.obraspublicas.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/08/Literal-k-Proyecto-175200000.1077.7117_PROY.pdf)
- Miró, M. y Simón, V. (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Olivares, J. y Méndez, F. (2008). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca nueva.

- Pauta, V. (2016). Estrategia de Intervención Psicoeducativa Para Mejorar la Disciplina en el Aula en los Estudiantes Del Sexto Año Paralelo A de la Escuela de Educación Básica Vespertina Zoila María Astudillo Celi. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/23456789/9191/1/VICTOR%20AUGUSTO%20PAUTA%20ROMERO.pdf>
- Payne, R. (2014). *Técnicas De Relajación: Guía Practica Para El Profesional De La Salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez, M. y Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17. 77-120.
- Philip, T. (Ed.). (2008). Ansiedad, Pánico y Fobias. *Sociedad Española De Psiquiatría*, 1–3.
- Riero, T. (2017, Diciembre 9). Calm, nuestra aplicación de la semana. Recuperado Diciembre 22, 2019, de <https://www.ipadizate.es/2017/12/09/calm-nuestra-aplicacion-semana/>.
- Rodríguez Sacristán, J. (2009). *La ansiedad y sus trastornos en la infancia. Psicopatología infantil básica: Teorías y casos clínicos*. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez, T., García, C., & Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Revista Electrónica De Las Ciencias Médicas En Cienfuegos*, 3(3), 55–70.
- Ruiz, A. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. *AEPap Curso De Actualización De Pediatría*, 265–280.
- Sánchez, J., Rosa, AI., y Olivarez, J. (1998). Las técnicas de relajación en el campo de la psicología clínica y de la salud en España: Una revisión meta-analítica. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*, 46. 21-36.
- Skinner, B. F. (1994). *Sobre el conductismo*. Barcelona: Planeta-Agostini.

Soto, M. (2016). Técnicas de Comunicación. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*,1. 1-18

Subdirección de Currículum y Evaluación. (2017). Manual Estrategias Didácticas:

Orientaciones para su selección. Santiago, Chile: Universidad Tecnológica de Chile INACAP.

Valero, A. L. (1997). *Anales de psicología*. Madrid: Editorial España.

Zavaleta, J. P. (2017). Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios. Lima, Lima, Peru: Innovaciones pedagógicas. Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/14787/Herrera\\_ZJP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/14787/Herrera_ZJP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

### ANEXO 1: Encuesta



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

Estimado/a estudiante:

Reciba un cordial saludo y a la vez se le solicita muy comedidamente se sirva contestar con honestidad la presente encuesta que tiene como finalidad realizar un estudio de investigación acerca de la ansiedad escolar.

Lea atentamente cada pregunta y marque con una X la respuesta con la que más se identifique.

**Genero:** Masculino ( ) Femenino ( )

**Edad:** .....

*a. ¿Ha sentido alguna vez angustia o preocupación en tu colegio?*

Si ( )

No ( )

A veces ( )

¿Por qué motivo? \_\_\_\_\_

*b. ¿Qué situaciones relacionadas con las actividades escolares le causan ansiedad?*

SITUACIONES	Si	No	A veces
En la realización de deberes			
Antes de un examen			
En trabajos grupales			
En exposiciones orales frente a todos			
En juegos o actividades fuera de la hora de clase			



**c. ¿Qué experimenta cuando se siente ansioso en su colegio? (puede marcar varias opciones?)**

- Preocupación ( )
- Pensamientos o sentimientos negativos sobre Ud mismo ( )
- Le duele la cabeza ( )
- Le duele u hormiguea el estómago ( )
- Le sudan las manos u otras partes del cuerpo ( )
- Respira más rápido ( )
- Le tiemblan las manos o las piernas ( )
- Se siente cansado ( )
- Le palpita el corazón más rápido ( )

**d. ¿Ha utilizado alguna herramienta o estrategia para ayudarle a si mismo acalmar sus preocupaciones o ansiedades?**

Si ( )

No ( )

¿Cuál? \_\_\_\_\_

**e. ¿Le han ayudado sus docentes con alguna herramienta o estrategia para acalmar su ansiedad?**

Si ( )

No ( )

¿Cuál? \_\_\_\_\_

**f. ¿Le gustaría aplicar alguna estrategia para ayudarle a relajarse en los momentos de ansiedad?**

Si ( )

No ( )

¿Por qué? \_\_\_\_\_

**g. ¿De las siguientes estrategias, cuáles cree le pueden ayudar a disminuir sus niveles de ansiedad?**

ACTIVIDADES	Si puede ayudar	No ayuda	Desconozco
Ejercicios de respiración			
Ejercicios de relajación muscular			
Música relajante			
Ejercicios de meditación profunda			
Viajes guiados imaginarios a diferentes lugares			
Caminatas alrededor del aula o colegio percibiendo los detalles de cosas que le rodean			
Visualización de imágenes relajantes			

*h. ¿Le gustaría que su colegio implemente talleres para aplicar vivencialmente estrategias que le ayuden a relajarse y tener una mejor predisposición frente a los problemas que se presentan en el ámbito escolar?*

Si ( )

No ( )

¿Por qué? \_\_\_\_\_

GRACIAS POR SU COLABORACION

**ANEXO 2: Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)**

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

**RESPUESTAS**

1. Siento molestias en el estómago
2. Me sudan las manos u otra parte del cuerpo hasta en días fríos.
3. Me tiemblan las manos o las piernas
4. Me duele la cabeza
5. Mi cuerpo está en tensión
6. Tengo palpitaciones, el corazón me late muy deprisa.
7. Me falta el aire y mi respiración es agitada.
8. Siento náuseas o mareo.
9. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.
10. Tengo escalofríos y tiritos aunque no haga mucho frío.

	SITUACIONES											OBSERVACIONES	ES
1	Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo												
2	Cuando voy a llegar tarde a una cita												
3	Cuando pienso en muchas cosas que tengo que hacer												
4	A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil												
5	En mi trabajo o cuando estudio												
6	Cuando espero a alguien en un lugar concurrido												
7	Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándose, o si estoy en una situación sexual íntima												
8	Cuando alguien me molesta o cuando discuto												
9	Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que puede ser evaluado negativamente												
10	Si tengo que hablar en público												
11	Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido muy ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado												
12	Cuando tengo que viajar en avión o en barco												
13	Después de haber cometido algún error												
14	Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.												
15	Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo												
16	Cuando pienso en mi futuro o en las dificultades o problemas futuros												
17	En medio de multitudes o en espacios cerrados												
18	Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva												
19	En lugares altos, o ante aguas profundas												
20	Al observar escenas violentas												
21	Por nada en concreto												
22	A la hora de dormir.												
23	Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente algunas de estas repuestas o conductas. ..... .....												
		ΣR										Total	:2=

A

**ANEXO 3: Hoja para manejar resultados del Inventario ISRA**

Nº 150

S.R.

**ISRA**

**HOJA DE PERFIL (Sistemas de respuestas)**

Apellidos y nombre ..... Edad ..... Sexo .....  
 Centro ..... Curso/Puesto ..... Estado civil .....  
 Otros datos ..... Fecha .....

Puntuaciones directas					CLASIFICACIÓN
Puntuaciones centiles					
	<b>COGNITIVO</b>	<b>FISIOLÓGICO</b>	<b>MOTOR</b>	<b>TOTAL (Rasgo)</b>	
	199 y + °	191 y + °	177 y + °	526 y + °	
<b>CENTILES</b>	177 °	150 °	144 °	443 °	<b>ANSIEDAD EXTREMA</b>
	165 °	132 °	122 °	395 °	
99	°	°	°	°	
95	°	°	°	°	
90	°	°	°	°	<b>ANSIEDAD SEVERA</b>
85	°	°	°	°	
80	°	°	°	°	
75	°	°	°	°	
70	°	°	°	°	
65	°	°	°	°	<b>DE ANSIEDAD MODERADA</b>
60	°	°	°	°	
55	°	°	°	°	<b>A</b>
50	°	°	°	°	
45	°	°	°	°	<b>ANSIEDAD MARCADA</b>
40	°	°	°	°	
35	°	°	°	°	
30	°	°	°	°	
25	°	°	°	°	
20	°	°	°	°	<b>AUSENCIA DE ANSIEDAD</b>
15	°	°	°	°	<b>○</b>
10	°	°	°	°	<b>ANSIEDAD MÍNIMA</b>
5	°	°	°	°	



AUTORES: J. J. Miguel Tobal y A.R. Cano Vindel  
 Copyright © 1986, 1995 by TEA Ediciones, S.A., que se reserva todos los derechos - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial - Este ejemplar está impreso en tinta azul. Si se presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España por Aguirre Campano; Daganzo, 15 dpdo.; 28002 MADRID - Depósito legal: M - 10494 - 1987.

## ANEXO 4: Solicitud de Autorización



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Oficio N. - 067- CPEYO-FEAC-UNL  
Loja, 5 de Noviembre de 2019


Doctor  
Franco Cobos  
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS.**  
Ciudad.-

De mi consideración:

En atención al pedido del estudiante; Jessenia Francisca Jiménez Tamayo, alumna del séptimo ciclo de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, me dirijo a usted para solicitar la autorización para que la estudiante antes indicada pueda desarrollar la propuesta del proyecto de Titulación, para el desarrollo de su Tesis, en el establecimiento de su regencia; indico a usted que recibiremos las sugerencias y recomendaciones que usted tenga a bien realizarlas

Por la atención que se digne dar a la presente, le expresamos nuestros debidos agradecimientos.

Atentamente.,

  
Dra. Flora Edel Cevallos Carrón, Mg. Sc.  
**GESTORA ACADEMICA DE LA CARRERAS DE PSICOLOGIA EDUCATIVA  
Y ORIENTACIÓN Y PSICOPEDAGOGIA**

FECC/ Mesm.  
C. c. Alumnos  
Archivo.



072 -54 7234 Ext. 101  
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",  
Casilla letra "S" Sector La Angélica - Loja - Ecuador

**ANEXO 5: Consentimiento informado.**

**CARTA DE CONSENTIMIENTO  
INFORMADO**

Por favor lea la siguiente información para estar seguro que comprende perfectamente el objetivo del estudio **“Estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar en los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato paralelo “A”, de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, 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: determinar las estrategias psicoeducativas que ayudan a disminuir la ansiedad escolar de 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 la investigadora del estudio para el propósito que se ha 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 para disminuir la ansiedad escolar. 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, ..... de 2020

Desde ya se agradece su colaboración

.....	.....	.....
...	...	....
Firma del padre de familia	Firma del estudiante	Firma del investigador.
Cédula No.		Cedula No. 1105171647
.....		

*Nota: Esta carta debe ser devuelta al colegio lo más pronto posible.*

**ANEXO 6: Ficha de evaluación de talleres.**

**EVALUACIÓN FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA  
“DISMINUYE TU ANSIEDAD ESCOLAR DE UNA FORMA NUEVA Y  
DIVERTIDA”**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Código:** \_\_\_\_\_

**Motivo:** Le solicito a usted muy comedidamente, se sirva contestar la presente encuesta, con la finalidad de evaluar el taller de aplicación de estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar.

**INSTRUCCIONES**

*Elija la opción correcta y complete con la característica o razón de acuerdo a la pregunta.*

Preguntas	Opciones		
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
¿Cree usted que la estrategia psicoeducativa que se aplicó el día de hoy ayudó a disminuir sus síntomas de ansiedad escolar?			
¿La estrategia fue interesante, práctica y posible de ser aplicada en cualquier situación de ansiedad?			
¿Durante la aplicación de la estrategia se sintió cómodo y sus compañeros se sintieron cómodos y relajados en la ejecución de las actividades?			
¿La metodología utilizada para el desarrollo de las estrategias psicoeducativas fue adecuado y contó con todos los recursos necesarios?			

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 7: Matriz de Consistencia Lógica

<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA LOGICA</b>			
<b>TEMA: ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTERO, 2019- 2020.</b>			
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>MARCO TEORICO</b>	<b>METODOLOGIA</b>
<p>¿Permitirán las estrategias psicoeducativas disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del 2do Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero?</p>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>Proponer las estrategias psicoeducativas como herramienta para disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero.</p> <p><b>ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar los fundamentos teóricos y científicos acerca de la ansiedad escolar y las estrategias psicoeducativas.</li> <li>• Identificar las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras relacionadas con la ansiedad escolar que afectan a los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero.</li> <li>• Analizar algunas estrategias psicoeducativas con el fin de disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero.</li> <li>• Diseñar una propuesta de intervención basada en el uso de las estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar de los estudiantes del segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero.</li> </ul>	<p><b>1. ANSIEDAD ESCOLAR</b></p> <p>1.1 Definición de ansiedad Etiología y fundamentación teórica</p> <p>1.2 Causas y síntomas de la ansiedad</p> <p>1.3 Como identificar la ansiedad</p> <p>1.4 Tipos de ansiedad</p> <p>1.5 ¿Cómo disminuir la ansiedad?</p> <p>1.6 ¿Qué es la ansiedad escolar?</p> <p>1.7 Factores que provocan ansiedad escolar</p> <p>1.7.1. Factores genéticos y constitucionales</p> <p>1.7.2. Temperamento</p> <p>1.7.3. Estilos parentales</p> <p>1.7.4. Acontecimientos vitales estresantes</p> <p>1.7.5. Los ambientes sociales desfavorables</p> <p>1.8 Síntomas de la ansiedad escolar</p> <p>1.9 ¿Cómo disminuir la ansiedad escolar?</p> <p><b>2. ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR.</b></p> <p>2.1 Definición de estrategia psicoeducativa</p> <p>2.2 Funciones básicas de la estrategia psicoeducativa</p> <p>2.3 Estructura para elaborar una estrategia psicoeducativa</p> <p>2.3.1. Clasificación de las estrategias didácticas</p> <p>2.4 Estrategias psicoeducativas empleadas para la disminución de la ansiedad escolar</p> <p>2.4.1. Relajación progresiva de Jacobson</p> <p>2.4.2. Estrategias psicofisiológicas o de autocontrol emocional</p> <p>2.4.3. Mindfulness</p> <p>2.4.4. Visualización - Imaginación guiada</p> <p>2.5. Modalidad de aplicación de la estrategia</p> <p>2.5.1. Definición de taller</p> <p>2.5.2. Características de un taller</p> <p>2.5.3. Estructura del taller</p>	<p><b>TIPO DE ESTUDIO</b> Descriptivo</p> <p><b>ENFOQUE</b> Mixto cuali- cuantitativo</p> <p><b>DISEÑO</b> No experimental</p> <p><b>PROCEDIMIENTO</b> Instrumento: Encuesta Monitoreo: 15 minutos Aplicación: en el aula Administración: En forma individual en un tiempo de aplicación aproximada es de 20 minutos Mide: las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras relacionadas con la ansiedad y las estrategias psicoeducativas que pueden servir para disminuir la ansiedad escolar. <b>Variable Dependiente:</b> Ansiedad Escolar <b>Variable Independiente:</b> Estrategias psicoeducativas</p> <p><b>Población:</b> Está conformada por 17 estudiantes del Segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero, año lectivo 2019- 2020.</p> <p><b>Tamaño de muestra:</b> No Probabilístico intencional</p> <p><b>Estadística a utilizar:</b> Descriptiva.</p>





## UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

### ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR

“DISMINUYE TU ANSIEDAD ESCOLAR DE  
UNA FORMA NUEVA Y DIVERTIDA”

## ***INTRODUCCIÓN***

La presente propuesta alternativa se centra en la importancia de disminuir la ansiedad escolar en los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato, paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero, en el año lectivo 2019-2020, debido a que esta problemática es muy recurrente en los estudiantes, es especial en los últimos años de educación básica y los años de bachillerato, lo que afecta notablemente el desarrollo social y de los estudiantes y afecta su rendimiento académico.

Ante las situaciones de ansiedad escolar detectadas en el establecimiento educativo antes indicado, se ha planteado la presente propuesta de taller de intervención denominado “Disminuye tu ansiedad escolar de una forma nueva y divertida”, el cual ayudará a dar solución a la problemática antes indicada.

Para el desarrollo de los talleres se ha planificado hacer un primer taller de sensibilización en donde se expondrá la propuesta y se aplicará una encuesta y el inventario ISRA para conocer los niveles de ansiedad de los estudiantes. En el resto de talleres se aplicarán diferentes estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar de una forma teórica y práctica. En este sentido se ha considerado pertinente realizar 7 (siete) talleres con un tiempo estimado de 45 minutos, de acuerdo a la apertura y horario dispuesto por las autoridades de la institución educativa antes mencionada.

Al final de cada de taller se aplicará una encuesta previamente elaborada para medir el grado de satisfacción de la estrategia aplicada. (Anexo 5)

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Reducir los niveles de ansiedad escolar de los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato, paralelo “A”, a través de la implementación de estrategias psicoeducativas que ayuden a estimular la relajación, meditación e imaginación.

### **Objetivos específicos**

- Generar un ambiente de confianza e integración en los participantes de los talleres para que trabajen de una manera amena y colaborativa.
- Identificar lo que los estudiantes entienden por ansiedad escolar, sus implicaciones y consecuencias a través de una encuesta previamente diseñado por la investigadora.
- Diagnosticar los niveles de ansiedad escolar que los estudiantes padecen por medio del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)
- Analizar teóricamente lo que se entiende por ansiedad escolar, sus causas, síntomas y consecuencias para hacer conciencia en los estudiantes de esta problemática que puede estar afectándoles su vida escolar.
- Realizar ejercicios para disminuir la ansiedad a través de la estrategia de la Relajación Progresiva de Jacobson para mejorar las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de los estudiantes.
- Aplicar estrategias Psicofisiológicas o de Autocontrol Emocional con el fin mejorar las respuestas fisiológicas y psicomotoras que provoca la ansiedad en los estudiantes.

- Implementar ejercicios de meditación y razonamiento propuestas por la estrategia mindfulness para ayudar a disminuir las respuestas cognitivas resultantes de la ansiedad de los estudiantes participantes en el estudio.
- Desarrollar ejercicios de relajación física sugeridos por la estrategia Visualización o Imaginación Guiada para reducir la ansiedad escolar y mejorar las respuestas fisiológicas y motoras de los estudiantes.
- Analizar los resultados obtenidos de la propuesta de taller planificados a través de la aplicación de una encuesta y post-test para verificar si se ha alcanzado los resultados esperados.

### ***UBICACIÓN***

La propuesta del presente taller se desarrollará en la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”

### ***FACTIBILIDAD***

Para el desarrollo e implementación de la presente propuesta de intervención se cuenta con los recursos humanos, didácticos y económicos; además se cuenta con la predisposición de los involucrados e implicados en el desarrollo eficaz 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.

En esta línea para el diseño y la ejecución de la propuesta de intervención se ha tomado en consideración recursos didácticos y la tecnología, que han hecho posible su desarrollo e implementación, lo cual conlleva a que se pueda conseguir beneficios con su aplicación.

Por lo antes expuesto se ha considerado viable la propuesta alternativa para desarrollarla en la institución educativa

### ***DESCRIPCION DE LA ESTRATEGIA***

La propuesta de implementación de talleres está basada en la aplicación de estrategias psicoeducativas que ayudan a disminuir la ansiedad escolar, que se desarrollará mediante siete talleres con una duración aproximada de 45 minutos. A su vez serán ejecutados en los días y horarios dictados por la institución; entre los meses de abril a mayo del 2020; la propuesta está dirigida a los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Montero”; la presente alternativa será ejecutada en el mismo salón de clases de dicho paralelo investigado.

Finalmente, el investigador en el desarrollo de los talleres que integran técnicas y estrategias para disminuir la ansiedad escolar, comenzará dando a conocer el planteamiento del tema y sus respectivos objetivos, lo cual está encaminada la presente propuesta a que el estudiante aprenda a identificar cuando presente ansiedad escolar y mediante las técnicas y estrategias sepa cómo combatir la presente problemática.

### ***ACTIVIDADES***

La propuesta alternativa del uso de las estrategias psicoeducativas se desarrollará mediante la modalidad de talleres. Cada uno de los talleres se aplicará de la siguiente manera:



**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A”

**LUGAR:** Aula de clase

**PROPONENTE:** Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

**ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR**

**TALLER N° 1: Sensibilización**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar a los estudiantes el tipo de intervención que se pretende realizar con ellos para ayudarles a disminuir sus niveles de ansiedad escolar.</li> <li>• Identificar lo que los estudiantes entienden por ansiedad escolar, sus implicaciones y consecuencias a través de una encuesta previamente diseñado por la investigadora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de presentación.</li> <li>• Presentación de la investigadora y su propuesta de intervención.</li> <li>• Aplicación de la encuesta.</li> <li>• Cierre y despedida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La investigadora realizará una dinámica para facilitar la presentación de cada uno de los estudiantes.</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> <li>• Papel</li> <li>• Lápices</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La investigadora presentará su propuesta de intervención para disminuir los niveles de ansiedad y pedirá la colaboración de los estudiantes durante el proceso de intervención.</li> </ul>	5 minutos	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aplicará la encuesta previamente diseñada para para conocer la percepción de los estudiantes con respecto a la ansiedad escolar.</li> </ul>	15 minutos	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hará el cierre del primer taller no sin antes comprometer a los estudiantes para el desarrollo del siguiente taller.</li> </ul>	25 minutos	



**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A”

**LUGAR:** Aula de clase

**PROPONENTE:** Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

***ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR***

***TALLER N° 2: Conociendome.***

<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizar teóricamente la definición, causas, síntomas y factores que provocan la ansiedad escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realiza una explicación de la dinámica denominada “La pelota preguntona”</li> <li>Para la explicación teórica se utilizará la lluvia de ideas.</li> <li>Aplicación e instrucción de la relajación física y mental de Jacobson.</li> <li>Retro-alimentación, opiniones y sugerencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parecido al juego de la presentación, en este se deberá pasar una pelota de mano en mano a la vez que se está entonando una canción, hasta que un elegido del grupo (con ojos tapados) sea el que levante la mano para detener el ejercicio. Quien haya quedado con la pelota deberá decir su nombre, edad, dónde vive e intereses. Y seguir así hasta que la mayoría se haya presentado; a menos que le toque de nuevo a alguien que ya se presentó, entonces el grupo tiene derecho a realizarle una pregunta.</li> <li>¿Qué es ansiedad y causas de ansiedad?</li> <li>Síntomas de la ansiedad escolar.</li> <li>Consecuencias de la ansiedad escolar.</li> <li>Se empleará las fases que expone Jacobson para disminuir la tensión y eventos de ansiedad mediante relajación física y mental.</li> <li>Se preguntará a los estudiantes que les ha parecido la actividad y si les ha ayudado a relajarse. Además, se pedirá su opinión para mejorar la aplicación de la misma. De tal manera se evaluará el presente taller y se invitará y motivará para seguir con el programa de intervención.</li> </ul>	<p>20 min</p> <p>15 min</p> <p>35 min</p> <p>10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector</li> <li>Computador portátil</li> <li>Parlante</li> <li>Marcadores</li> <li>Papelógrafos</li> <li>Pelota de juguete..</li> <li>Música</li> </ul>

## **DESARROLLO**

### **ACTIVIDAD 1: DINÁMICA DE AMBIENTACIÓN**

Para la dinámica se utilizará la “pelota preguntona” que sirve para lograr una adecuada presentación, en este se deberá pasar una pelota de mano en mano a la vez que se está entonando una canción, hasta que un elegido del grupo (con ojos tapados) sea el que levante la mano para detener el ejercicio. Quien haya quedado con la pelota deberá decir su nombre, edad, dónde vive e intereses. Y seguir así hasta que la mayoría se haya presentado; a menos que le toque de nuevo a alguien que ya se presentó, entonces el grupo tiene derecho a realizarle una pregunta.

### **ACTIVIDAD 2: EXPLICACIÓN TEÓRICA**

#### ***Ansiedad escolar***

De acuerdo a Kearney, Cook y Chapman (2007), la ansiedad escolar puede ser definida como un conjunto de síntomas físicos y cognitivos muy desagradables que se manifiestan en respuesta a factores escolares estresantes, generales o concretos. Por su parte, Fernández et al. (2017), sostienen que la ansiedad escolar es el conjunto de reacciones cognitivas, motoras y psicofisiológicas mostradas por una persona ante entornos del ámbito escolar que son vistas como una amenaza.

#### ***Causas y síntomas de la ansiedad***

De acuerdo a Philip (2008) del Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists, la ansiedad se trasmite a través de los genes, por tal razón, algunas personas nacen más ansiosas que otras. Este consejo ha analizado algunos estudios científicos que demuestran que problemas relacionados con la ansiedad pueden heredarse; sin embargo, inclusive alguna persona que no es ansiosa por naturaleza o genéticamente, puede ponerse nerviosa ante situaciones de tensión.

Así mismo, Philip reconoce que las personas que padecen ansiedad experimentan síntomas de tipo corporal y mental. En lo corporal el individuo sufre de pulsaciones elevadas,



sudoración, tensión muscular, dolores, temblores, respiración profunda, mareos, desmayos, indigestión y diarrea. En cuanto lo mental, las personas con ansiedad se sienten preocupados todo el tiempo, cansados, irritables, duermen mal y no pueden concentrarse. Finalmente, el autor advierte que si una persona ya tiene ansiedad, puede llegar a pensar que estos síntomas son signos de una enfermedad grave y esto puede hacer que los mismos empeoren.

Heinze (2003) sostiene que las señales y síntomas de la ansiedad han sido muy difundidos en la población en general. En un estudio epidemiológico en los Estados Unidos se observó que cerca del 75% de la población ha padecido uno o más miedos injustificados, crisis de angustia y ansiedad generalizada. Así mismo, Heinze considera que los síntomas de ansiedad permanecen a través de la vida y dependen del tipo de población, él señala que los problemas de ansiedad más comunes son la agorafobia, la fobia social y la específica. Además, Heinze asegura que el inicio de los desordenes de ansiedad se presenta habitualmente durante la adolescencia temprana; las fobias específicas se inician prematuramente. Los diferentes tipos de ansiedad son más frecuentes en mujeres que en hombres, con excepción de la fobia social, que suele presentarse en la misma proporción en hombres y mujeres. sexos.

Csóti (2014), clasifica y describe los síntomas de ansiedad que presentan los niños de la siguiente manera:

### ***Síntomas motores***

- Tensión muscular
- Temblores
- Dificultad para relajarse
- Cansancio excesivo
- Entumecimiento u hormigueo (debido a la hiperventilación)
- Palpitaciones

- Respiración rápida y superficial (hiperventilación), que es muy común (el niño siente que no puede respirar y, entonces, respira en exceso en medio de su cuadro de pánico)

### *Síntomas fisiológicos*

- Dolor abdominal
- Dolor de cabeza
- Dolores o molestias en el pecho
- Escalofríos o calores
- Ahogo
- Sensación de mareo o de desvanecimiento (lo cual puede producirse debido a la hiperventilación, porque cambia la combinación de gases en la sangre: se cuenta con demasiado oxígeno y muy poco dióxido de carbono), o incluso un desmayo real;
- Necesidad frecuente de orinar (además, el niño puede padecer de diarrea)
- Náuseas y vómitos.
- Aceleración del ritmo cardíaco;
- Sensación de falta de aire
- Calor o frío repentino
- Sudoración

### *Síntomas psicológicos*

- Des-realización (sentir que el mundo no es real, sentirse ajeno a la realidad circundante);
- Despersonalización (sentirse ajeno al propio cuerpo, sentirse irreal y desprenderse de sí mismo, o perder su identidad personal)
- Sentirse fuera de control
- Sentirse aterrorizado
- Sentir que va a volverse loco

- Sentir que puede morir

### ***Factores que provocan ansiedad escolar***

Csóti (2014) explica que un niño que tiene predisposición a manejar ansiedad se preocupa por cosas mínimas, cambia el comportamiento con sus padres, compañeros y personas que le rodean, se debe estar atentos a los cambios que presenten y así tomar las medidas necesarias, y entre las causas que la generan se pueden mencionar: Separación de los padres, asistir a la escuela, cambios en la rutina que ya tiene establecida por ejemplo ellos están acostumbrados a esperar a que pasen por él y regularmente se va en bus, les cambian el horario de hacer deportes, estar fuera de su hogar por mucho tiempo, necesidad de complacer a los demás, se debe estar atento a los cambios de comportamiento que manifiesta y realizar los necesarios dentro del entorno en el que ellos se desenvuelven.

Según en el estudio de Ruiz (2005), existen diferentes factores que desencadenan la ansiedad escolar:

### ***Factores genéticos y constitucionales***

Aunque parece que la ansiedad, se manifiesta en determinadas familias, aún no se ha establecido si la transmisión es genética o determinada por la crianza. Puede afirmarse que los factores genéticos podrían ocupar un lugar destacado en la génesis de algunos (trastorno de pánico), estando otros, como la ansiedad generalizada o la de separación, más condicionados por factores ambientales.

### ***Temperamento***

Los niños que son inhibidos, tímidos o tendentes a la retracción en los primeros años tienen más tendencia a desarrollar la ansiedad posteriormente.

Según (Zavaleta, 2017) en una investigación realizada recopiló información del fisiólogo ruso Iván Pávlov (1849-1936), quien enunció que las características del temperamento están dadas por el sistema nervioso que a su vez tiene tres características: fuerza, equilibrio y velocidad de correlación; de ahí que la combinación de estas características dan origen a los tipos de sistema nervioso que caracterizan a cada temperamento: sistema nervioso rápido y equilibrado (sanguíneo), sistema nervioso lento y equilibrado (flemático), sistema nervioso débil (melancólico) y sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado (colérico). Según la clasificación de Hipócrates existen 4 tipos de temperamentos según la predominancia de uno de los cuatro humores dentro de la psicología:

### ***Temperamento sanguíneo.***

Basado en un tipo de sistema nervioso rápido y equilibrado que se caracteriza por poseer una alta sensibilidad, un bajo nivel de actividad y fijación de la concentración y una moderada reactividad al medio; es característica del sistema nervioso una moderada correlación de la actividad a la reactividad; es extrovertido y manifiesta alta flexibilidad a los cambios de ambiente. Se refiere a una persona cálida y vivaz. Comunicativo y receptivo por naturaleza. Es considerado como una persona muy extrovertida. Siente verdaderamente las alegrías y tristezas de otros como si fueran las suyas, y posee un estado de ánimo muy variable. Las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas. Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión. Es tan comunicativo que, es considerado un súper extrovertido. Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.

### ***Características del temperamento sanguíneo.***

- Se trata de una persona cálida, campante, vivaz y que disfruta de la vida siempre que se pueda.

- Es receptiva por naturaleza, las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas.
- Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión.
- Es tan comunicativo que, es considerado un súper extrovertido.
- Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.
- El temperamento siempre es modificable por la cultura y la sociedad pues son ellos quien el sujeto convive siempre.

### *Temperamento flemático.*

Está basado en un tipo de sistema nervioso lento y equilibrado que se caracteriza por tener una baja sensibilidad, pero una alta actividad y concentración de la atención; es característico de su sistema nervioso una baja reactividad a los estímulos del medio, y una lenta correlación de la actividad a la reactividad, es introvertido y posee baja flexibilidad a los cambios de ambiente. Es tranquilo, nunca pierde la compostura y casi nunca se enfada. Por su equilibrio, es el más agradable de todos los temperamentos. Trata de no involucrarse demasiado en las actividades de los demás. Por lo general suele ser una persona apática, además de tener una buena verborrea. No busca ser un líder, sin embargo, puede llegar a ser un líder muy capaz.

### *Características del temperamento flemático.*

- Es un individuo calmado, tranquilo, que nunca se descomponen y que tiene un punto de ebullición tan elevado que casi nunca se enfada.
- Son personas serias, impasibles y altamente racionales.
- Son calculadores y analíticos
- Generalmente, ese temperamento da personas muy capaces y equilibradas.

- Es el tipo de persona más fácil de tratar y es por esa naturaleza el más agradable de los temperamentos.
- El flemático es frío y se toma su tiempo para la toma de decisiones.
- Prefiere vivir una existencia feliz, placentera y sin estridencias hasta el punto que llega a involucrarse en la vida lo menos que puede.

### ***Temperamento melancólico.***

Basado en un tipo de sistema nervioso débil, posee una muy alta sensibilidad, un alto nivel de actividad y concentración de la atención, así como una baja reactividad ante los estímulos del medio, y una baja correlación de la actividad a la reactividad; es introvertido y lo caracteriza una baja flexibilidad a los cambios en el ambiente.

Es abnegado, perfeccionista y analítico. Es muy sensible emocionalmente. Es propenso a ser introvertido, sin embargo, puede actuar de forma extrovertida. No se lanza a conocer gente, sino deja que la gente venga a él. Sus tendencias perfeccionistas y su conciencia hacen que sea muy fiable, pues no le permiten abandonar a alguien cuando están contando con él. Además de todo, posee un gran carácter que le ayuda a terminar lo que comienza. Pero es difícil convencerlo de iniciar algún proyecto, debido a que siempre está considerando todos los pros y contras en cualquier situación.

#### *Características del temperamento melancólico*

- El melancólico es el más rico y complejo de todos los temperamentos.
- Suele producir tipos analíticos, abnegados, dotados y perfeccionistas.
- Es de una naturaleza emocional muy sensible, predispuesta a veces a la depresión.
- Es el que consigue más disfrute de las artes.

- Es propenso a la introversión, pero debido al predominio de sus sentimientos, puede adquirir toda una variedad de talentos.
- Tiende a ser una persona pesimista, pues busca la perfección en todo lugar, y al no encontrarla lo rechaza todo.

### *Temperamento colérico.*

Está basado en un tipo de sistema nervioso rápido y desequilibrado, posee alta sensibilidad y un nivel alto de actividad y concentración de la atención, aunque tiene alta reactividad a los estímulos del medio y una muy alta correlación también es flexible a los cambios de ambiente. Es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente y sobre todo independiente. Es extrovertido, pero no tanto como la persona de temperamento sanguíneo. Se fija metas y objetivos. Es muy ambicioso. Valora rápida e intuitivamente y no reconoce los posibles tropiezos y obstáculos que puede encontrar en el camino si busca lograr una meta.

#### *Características del temperamento colérico*

- Es caluroso, rápido, activo, práctico, voluntarioso, autosuficiente y muy independiente.
- Tiende a ser decidido y de firmes opiniones, tanto para él mismo como para otras personas, y tiende a tratar de imponerlas.
- Es extrovertido, no hasta el punto del sanguíneo. Generalmente, prefiere la actividad.
- No necesita ser estimulado por su ambiente, sino que más bien lo estimula él con sus inacabables ideas, planes, meta.
- Tiende a fijarse metas muy altas, porque considera que es capaz, pero no siempre las cumple, no por falta de capacidad sino de tiempo o tropiezos encontrados.

Una persona con temperamento melancólico, podría estar propensa a desarrollar más un estado de ansiedad, debido a que presenta un trastorno de personalidad ligado a un tipo de fobia o angustia.

#### **ACTIVIDAD 4: CIERRE**

Se retroalimentará y se pedirá sugerencias para conllevar de mejor manera los talleres y también se evaluará el presente taller e invitará para seguir en el proceso.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

- Csóti, M. (2014). *Fobia escolar, ataques de pánico y ansiedad en niños*, (1ra. Edición), Grupo Lumen Argentina.
- Heinze, G. (2003). La ansiedad: como se la concibe actualmente. *Ciencia*. 8-15.
- Kearney, C. A., Cook, L. C. y Chapman, G. (2007). School stress and school refusal behavior. *Encyclopedia of stress* (2a ed.) (Vol. 3) (pp. 422-425). San Diego, CA: Academic Press.
- Philip, T. (Ed.). (2008). Ansiedad, Pánico y Fobias. *Sociedad Española De Psiquiatría*, 1-3.
- Ruiz, A. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. *AEPap Curso De Actualización De Pediatría*, 265-280.
- Zavaleta, J. P. (2017). Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios. Lima, Lima, Perú: Innovaciones pedagógicas.





**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A”

**LUGAR:** Aula de clase

**PROPONENTE:** Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

**ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR**

**TALLER N° 3: Relajación y determinación.**

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ejercicios para disminuir la ansiedad a través de la estrategia de la Relajación Progresiva de Jacobson para mejorar las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realiza la dinámica “Capitán manda” para ayudar a los estudiantes a mejorar su predisposición.</li> <li>Breve explicación de la estrategia de Relajación Progresiva de Jacobson.</li> <li>Aplicación e instrucción de la relajación física y mental de Jacobson.</li> <li>Retro-alimentación, opiniones y sugerencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la dinámica de ambientación se pedirá a los estudiantes que ejecuten diferentes actividades con el fin de ponerlos en movimiento y activar sus funciones motoras, lo cual a su vez ayudará a una mejor predisposición para la implementación de la estrategia planificada.</li> <li>Se explicará y presentará brevemente los objetivos y beneficios la estrategia para que los estudiantes valoren la importancia y efectividad de la misma.</li> <li>Se empleará las fases que expone Jacobson para disminuir la tensión y eventos de ansiedad mediante relajación física y mental.</li> <li>Se preguntará a los estudiantes que les ha parecido la actividad y si les ha ayudado a relajarse. Además, se pedirá su opinión para mejorar la aplicación de la misma. De tal manera se evaluará el presente taller y se invitará y motivará para seguir con el programa de intervención.</li> </ul>	<p>5 min</p> <p>10 min</p> <p>30 min</p> <p>5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector</li> <li>Computador portátil</li> <li>Marcadores</li> </ul>

## **DESARROLLO**

### **ACTIVIDAD 1: DINÁMICA DE AMBIENTACIÓN**

Presentación y ejecución de la dinámica “Capitán manda” para ayudar que los estudiantes activen sus funciones motoras, lo cual a su vez ayudará a una mejor predisposición para la implementación de la estrategia planificada.

### **ACTIVIDAD 2: EXPLICACIÓN TEÓRICA**

#### **Relajación Progresiva de Jacobson**

De acuerdo a Olivares y Méndez (2008) la Relajación Progresiva de Jacobson se basa en el hecho que la respuesta de estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad.

A nivel procedimental, el entrenamiento se realiza a lo largo de un mínimo de siete semanas. Durante este periodo, el usuario tendrá que aprender a tensar y a relajar 16 grupos de músculos en todo el cuerpo: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas).

La fase de tensión se realiza para el usuario aprenda a percibir las sensaciones asociadas a la aparición de la ansiedad o tensión, siendo estas sensaciones las que indicarán a la persona que tiene que relajarse. Esta tensión muscular permite a los músculos relajarse todavía más que si se hubieran relajado tensar previamente. Al final del entrenamiento, se aprenderá a relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión.

Olivares y Méndez (2008) mencionan que en la Relajación Progresiva de Jacobson usualmente se siguen las siguientes fases:

- 1) Durante las dos primeras semanas, se practicará cada día el tensar y después el relajar los 16 grupos de músculos.
- 2) En la tercera semana, el tiempo para relajarse se reduce.
- 3) Durante la cuarta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión.
- 4) En la quinta y sexta semana se aprende a estar relajado mientras se hacen varias actividades sentado y también mientras se está de pie y andando.
- 5) En la última semana, se practica la relajación rápida muchas veces al día en situaciones no estresantes.
- 6) Finalmente, se empieza a aplicar la relajación en situaciones provocadoras de ansiedad empezando por aquellas situaciones que provocan menos ansiedad. Una vez que se consigue disminuir la ansiedad en esta situación, se pasa a la siguiente.

### ***ACTIVIDAD 3: USO DE LA RELAJACIÓN DE JACOBSON***

Cautela, J. y Groden, J. (2020) indican las siguientes instrucciones para la aplicación de la relajación progresiva de Jacobson. En primer lugar, se debe escoger un lugar cómodo, tranquilo y con escasa estimulación distractora se introducen unas frases inductoras de calma como “Estás cómodo y relajado, puedes oír tu respiración, no se escuchan ruidos sólo el silencio...”. Posteriormente, empezando a trabajar el primer grupo muscular, se siguen las siguientes instrucciones:

#### ***FASE I: Relajación.***

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir
- cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):
- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.

- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los
- músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial.
- Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Relajación de brazos y manos.

*FASE 2: Tensión-relajación.*

Actividad muscular: centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos y después haz una relajación de 10 segundos. Practica el ejercicio durante 10-20 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a un estado de alerta, conservando la sensación de relajación.

*Posición:* estirado o sentado cómodamente, con los ojos cerrados. En cada inspiración se produce una sensación de relajación y con cada expiración se expulsa la tensión.

*Brazos:* estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota

la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.

*Pecho:* tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

*Piernas:* tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia detrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.

*Cara:* cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.

*Hombro:* inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia

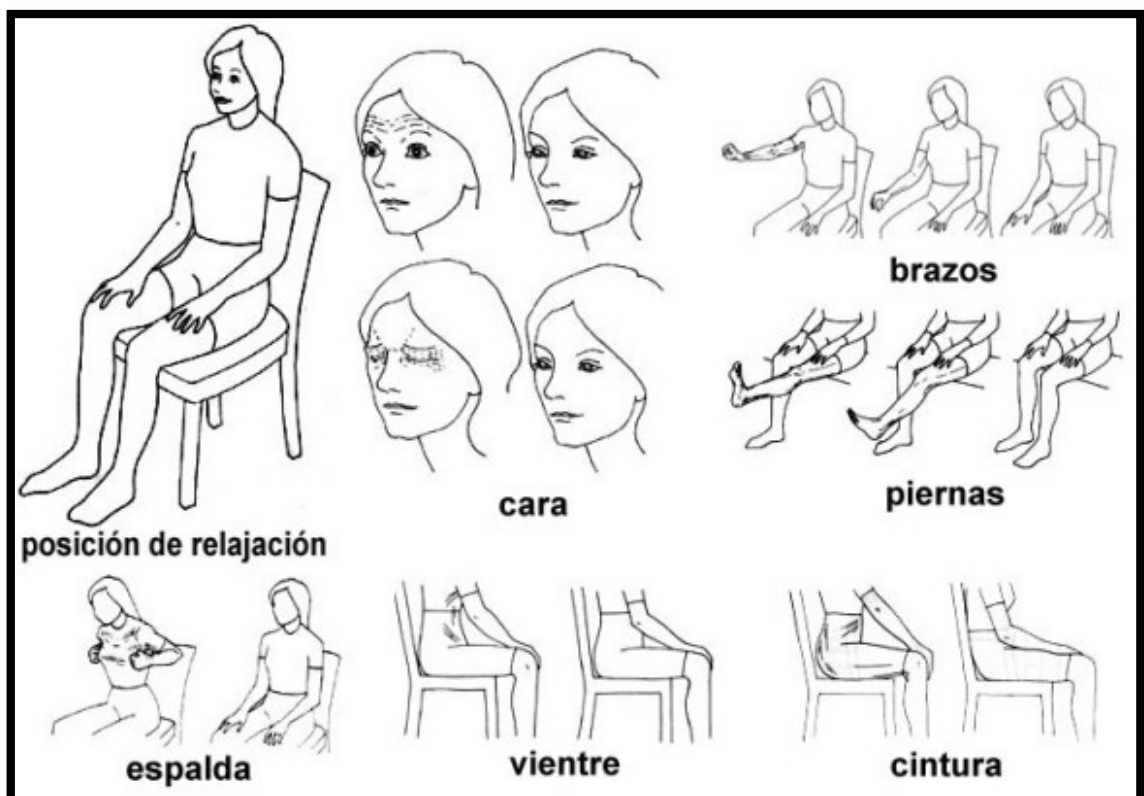
adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

*FASE 3: Repaso.*

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

*FASE 4: Relajación mental.*

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.



#### **ACTIVIDAD 4: CIERRE**

Se retroalimentará y se pedirá sugerencias para conllevar de mejor manera los talleres y también se evaluará el presente taller e invitará para seguir en el proceso.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

Cautela, J. y Groden, J. (2020). *Técnicas de relajación*. (1985. Manual práctico para adultos, niños y educación especial). Barcelona: Martínez Roca.

Heinze, G. (2003). La ansiedad: como se la concibe actualmente. Ciencia. 8-15.

Olivares, J. y Méndez, F. (2008). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca nueva.

Philip, T. (Ed.). (2008). Ansiedad, Pánico y Fobias. Sociedad Española De Psiquiatría, 1-3.

Universidad de Almería. (2016). *Relajación progresiva de Jacobson*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Recuperado de <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlxamenes/pdfs/capitulo08.pdf>



**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A”

**LUGAR:** Aula de clase

**PROPONENTE:** Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

**ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR**

**TALLER N°. 4: Si me conozco puedo controlarme...**

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar estrategias Psicofisiológicas o de Autocontrol Emocional con el fin mejorar las respuestas fisiológicas y psicomotoras que provoca la ansiedad en los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza la dinámica de la gallina ciega para ayudar a los estudiantes a mejorar su predisposición.</li> <li>• Breve explicación acerca de las estrategias psicofisiológicas o de autocontrol emocional.</li> <li>• Aplicación de las estrategias psicofisiológicas o de autocontrol emocional.</li> <li>• Retro-alimentación, opiniones y sugerencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ejecutará la dinámica ayudará a motivar a los estudiantes y predisponerlos de una manera jovial a la implementación del taller y realizar los ejercicios planificados.</li> <li>• Utilizando diapositivas se explicará brevemente el objetivo y beneficios de esta clase de estrategias, las cuales actúan sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico e inciden sobre el estado o función fisiológica del organismo.</li> <li>• Se dará las respectivas instrucciones y se guiará el procedimiento de realización de esta clase de estrategias con todos los estudiantes.</li> <li>• Se preguntará a los estudiantes que les ha parecido la actividad y si les ha ayudado a calmarse y relajarse. Además, se pedirá su opinión para mejorar la aplicación de la misma. De tal manera se evaluará el presente taller y se invitará y motivará para seguir con el programa de intervención.</li> </ul>	<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>25 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante</li> <li>• Proyector</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha: Evaluación del taller</li> <li>• Audio seleccionado (música)</li> </ul>



## **DESARROLLO**

### **ACTIVIDAD 1: DINÁMICA DE AMBIENTACIÓN**

Presentación y ejecución de la dinámica “La gallina ciega” para ayudar que los estudiantes activen sus funciones motoras, lo cual a su vez ayudará a una mejor predisposición para la implementación de la estrategia planificada.

### **ACTIVIDAD 2: EXPLICACIÓN TEÓRICA**

#### **Estrategias Psicofisiológicas o de Autocontrol Emocional**

Para Rodríguez et. al. (2005), esta clase de estrategias se conforman de diferentes técnicas que actúan sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos.

Rodríguez et. al. (2005) manifiestan que dentro de las estrategias psicofisiológicas tenemos las técnicas bio-energéticas, basadas en técnicas respiratorias que activan la función fisiológica de algún sistema orgánico para elevar el nivel energético del organismo y desarrollar la capacidad de control consciente de los estados de ese sistema, proporcionando el control de la movilización de las energías biológicas para los fines conscientes de la actividad. Las autoras señalan los siguientes beneficios de esta técnica:

- Constituyen un antídoto para el estrés.
- Contribuyen a una adecuada oxigenación de la sangre, lo que a su vez permite mejorar los estados de ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad.
- Contribuye a disminuir la tensión muscular.
- Se utilizan en el tratamiento y prevención de la apnea, de la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y los pies.

- Pueden ser utilizadas con carácter preventivo profiláctico ante factores de riesgo para contraer algunas enfermedades.

Estas técnicas respiratorias señaladas por Rodríguez et. al (2005) han sido tomadas fundamentalmente de las culturas orientales, ya que en el mundo occidental es relativamente reciente el conocimiento de la importancia que tienen los hábitos respiratorios correctos. Así mismo, es importante, ya que mientras que el ejercicio puede aprenderse en cuestión de minutos y experimentarse los resultados de forma inmediata, los efectos más profundos del ejercicio no se aprecian plenamente hasta después de varios meses, por lo que una vez que se haya intentado su realización, es conveniente elaborar un programa eligiendo aquellos que le resulten más beneficiosos. (Soto, 1990)

### ***ACTIVIDAD 3: INSTRUCCIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA***

#### **Observación de la respiración:**

1. Tiéndase en el suelo sobre una alfombra o una manta y colóquese en la posición de “cuerpo muerto”, con piernas estiradas ligeramente separadas una de otra; las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo, sin tocarlo con las palmas de las manos mirando hacia arriba, los ojos cerrados.
2. Dirija su atención a su respiración. Coloque una manta en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que usted espire o inspire. Fíjese si este lugar encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que usted no está ventilando adecuadamente los pulmones. Las personas nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que solo alcanza la parte más alta del tórax.
3. Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar.



***Posición para la respiración profunda:***

1. Es preferible respirar por la nariz más que por la boca; por tanto, mantenga sus fosas nasales tan libres como puede antes de realizar los ejercicios.
2. ¿Se mueve su tórax al compás de su abdomen o, por el contrario, está rígido? Dedique uno o dos minutos a dejar que su tórax siga los movimientos del abdomen.

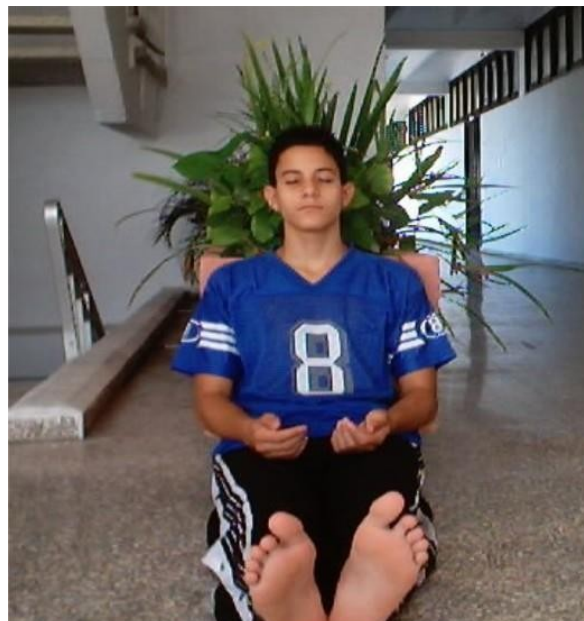
***Respiración profunda:***

1. Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación: tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe las piernas unos 20 centímetros. Dirigiéndolas suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
2. Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
3. Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
4. Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá un poco y a la vez que el abdomen.

5. Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4, sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello su boca y su lengua se relajarán. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en las sensaciones que le produce la respiración medida que va relajándose más y más.
6. Al final de cada sesión de respiración, dedique u poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más se busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía empezarlo.

### ***Relajación mediante el suspiro:***

Varias veces al día. Esto generalmente, es signo de que no toma el oxígeno que necesita y es mediante suspiro y el bostezo que el organismo intenta remediar esta situación de hipoxia. El suspiro se acompaña normalmente de la sensación de que algo anda mal, a como de ansiedad; sin embargo, libera algo de tensión puede practicarse como medio de relajación.



1. Siéntese o quédese de pie.
2. Suspire profundamente, emitiendo, a medida que aire va saliendo de sus pulmones un sonido d profundo alivio.
3. No piense en inspirar, solamente deje salir el aire d forma natural.
4. Repita este proceso ocho o doce veces, siempre que sienta que lo necesita, y experimente la sensación de que se está relajando.

### ***La respiración natural completa:***

Los niños saludables y los hombres en estado natural (salvajes) respiran de este modo natural completo. Los hombres civilizados, con sus horarios rígidos y su vida sedentaria y estresara, han tendido a apartarse de es forma de respiración. Con un poco de práctica, siguiente ejercicio Yoga puede llegar a convertirse en un acto automático.

1. Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
2. Respire por la nariz.
3. Al inspirar llene primero las partes más bajas de los pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia afuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar, llene la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las costillas expanden ligeramente para acomodar el aire que va al interior. Por ultimo, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y lleve el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada, que pueda llevarse a cabo con un poco de práctica en unos segundos.
4. Mantenga la respiración unos pocos segundos.

5. Al espirar lentamente lleve el abdomen hacia adentro ligeramente y levántelo suavemente a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando haya realizando la espiración completa relaje el abdomen y el tórax.

***La respiración purificante:***

Este ejercicio no solo limpiará sus pulmones, sino que estimulará y tonificará todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del organismo. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios.



1. Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
2. Efectué una respiración completa, tal y como se describe en el ejercicio anterior.
3. Mantenga la inspiración unos pocos segundos.
4. Forme con los labios un pequeño orificio y expulse por el un poco de aire; hágalo con un poco de fuerza, exactamente como si estuviera soplando paja. Pare un momento y luego expulse un poco más de aire en pequeños y fuertes soplos.

#### **ACTIVIDAD 4: CIERRE**

Se retroalimentará y se pedirá sugerencias para conllevar de mejor manera los talleres y también se evaluará el presente taller e invitará para seguir en el proceso.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

Cautela, J. y Groden, J. (2020). *Técnicas de relajación*. (1985. Manual práctico para adultos, niños y educación especial). Barcelona: Martínez Roca.

Rodríguez, T., García, C., & Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Revista Electrónica De Las Ciencias Médicas En Cienfuegos*, 3(3), 55–70.

Soto, M. (2016). Técnicas de Comunicación. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 1. 1-18



**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A”

**LUGAR:** Aula de clase

**PROPONENTE:** Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

***ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR  
TALLER N°. 5: Meditando y razonando para controlar mi ansiedad.***

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Implementar ejercicios de meditación y razonamiento propuestas por la estrategia mindfulness para ayudar a disminuir las respuestas cognitivas resultantes de la ansiedad de los estudiantes participantes en el estudio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se fomenta el ejercicio de la “Respiración diafragmática”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Por medio del ejercicio sirve para lograr un control mental y muscular mediante la respiración diafragmática, que muchas de las veces en situaciones que desencadenan la ansiedad escolar somos propensos a perder el control y presentar eventos de pánico; por tal razón se fomentará la presente actividad.</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parlante</li> <li>Proyector</li> <li>Diapositivas</li> <li>Ficha: Evaluación del taller</li> <li>Audio seleccionado (música)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicación teórica de la estrategia mindfulness mediante el uso de diapositivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se explicará los objetivos y beneficios de la estrategia, la cual consiste en ser consciente de lo que estas sintiendo en el momento presente, tanto internamente como externamente. Asimismo, se deberán evitar todo tipo de juicios, preocupaciones, culpabilidades o pensamientos sobre el pasado. Se puede aplicar en cualquier actividad de la vida diaria: trabajar, comer, hacer ejercicio, caminar. De hecho, lo ideal es que sea una forma de vivir la vida.</li> </ul>	10 minutos	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicación de la estrategia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se darán las instrucciones necesarias para la aplicación de la estrategia y se guiará todo su proceso.</li> </ul>	20 minutos	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retro-alimentación, opiniones y sugerencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se preguntará a los estudiantes que les ha parecido la actividad y si les ha ayudado a calmarse y relajarse. Además, se pedirá su opinión para mejorar la aplicación de la misma. De tal manera se evaluará el presente taller y se invitará y motivará para seguir con el programa de intervención.</li> </ul>	5 minutos	



## **DESARROLLO**

### **ACTIVIDAD 1: DINÁMICA DE AMBIENTACIÓN**

Se aplicará ejercicios de relajación previamente aplicados, los cuales permitirán motivar a los estudiantes y predisponerlos a la realización de las actividades planificadas para este taller.

### **ACTIVIDAD 2: EXPLICACIÓN TEÓRICA**

#### ***Mindfulness***

Vazquez (2016) sostiene que mindfulness es la traducción al inglés del término pali "sati", que implica conciencia, atención y recuerdo. La traducción al castellano de mindfulness no tiene un estándar, ha sido traducido indistintamente como atención plena o conciencia plena, muchos autores optan por eso por el vocablo inglés mindfulness. Las publicaciones sobre mindfulness comenzaron a aparecer en la década del setenta y desde entonces su número no ha dejado de aumentar. El crecimiento se aceleró notablemente en los años noventa y en la actualidad nos encontramos con un crecimiento casi exponencial de dichas publicaciones. El interés del mindfulness no se limita al campo de la psicoterapia, también está despertando enorme interés en la investigación básica, especialmente en neurofisiología, y también en la educación, ya que la práctica del mindfulness se perfila como una poderosa herramienta educativa.

De acuerdo a Pérez y Botella (2006), los componentes del mindfulness, que provienen del zen son los siguientes:

*1. Atención al momento presente:* Centrarse en el momento presente en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores) (10-12). Existen opiniones divergentes entre si la atención se debe dirigir a los procesos internos o a los eventos de la vida diaria. Sin embargo, es posible compatibilizar estos planteamientos

divergentes. Mientras se medita, se puede atender los propios procesos internos y, en la vida cotidiana, centrarse en la tarea que se está realizando.

2. *Apertura a la experiencia*: Capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias. En otras palabras, observar la experiencia como si fuera la primera vez, cualidad que en el Zen se denomina "mente de principiante. También implica apertura a la experiencia negativa y observar lo que ocurre con curiosidad.

3. *Aceptación*: Se puede definir aceptación como, experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son. También como el no oponer resistencia al fluir de la vida. Las personas incurren en conductas desadaptativas en un intento de evitar experiencias displacenteras. En la medida en que puedan aceptar que esas experiencias son ocasionales y limitadas en el tiempo, no necesitarán recurrir a tales conductas.

4. *Dejar pasar*: Consiste en desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos. Una de las características de nuestro yo es procurar atesorar cosas, relaciones, poder, dinero. Se cree erróneamente, que cuanto más posea, cuanto más se controle, cuanto más se consiga, más feliz se será. El afán de aferrarse choca con una característica básica de la realidad que es la temporalidad de las cosas. Nada en el mundo material es estable durante mucho tiempo, todo persiste un cierto tiempo y luego desaparece.

5. *Intención*: Es lo que cada persona persigue cuando practica mindfulness. Esto podría sonar contradictorio con una de las actitudes del mindfulness que es el no esforzarse por conseguir ningún propósito. Cuando se está meditando no se debe tratar de conseguir ningún propósito inmediato, simplemente hay que participar con conciencia plena de lo que se está haciendo. Sin embargo, también hay que tener un propósito, un objetivo personal para movernos hacia ese propósito.

### ***ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA MINDFULNESS***

Para la implementación del mindfulness, se puede hacer uso de dos tipos de prácticas: formal e informal. Las practicas formales se utilizan para desarrollar diferentes habilidades, como la identificación de sensaciones (por ejemplo, el “ejercicio de la uva pasa”), la adquisición de una perspectiva desidentificada del ego (“La casa de los invitados”, “Ejercicio de las nubes”), así como el desarrollo del yo-observador (“Meditación de la montaña”). También puede ser utilizada para el etiquetado de pensamientos y emociones, para aprender a discernir entre los juicios (“soy un fracasado”) y la realidad (“yo estoy teniendo un pensamiento de que soy un fracasado”) (Delgado & Amutio, 2011). La práctica formal es la que consiste en pararse durante un tiempo para meditar, es decir, es la practica que viene a la mente cuando piensas en meditación: una persona sentada en posición digna, normalmente con los ojos cerrados. En general, se aconseja practicar de una a dos veces al día, comenzando con meditaciones de 5-10 minutos y aumentándolas progresivamente (Miró & Simón, 2012).

Las prácticas informales se pueden llevar a cabo a lo largo del día a día, simplemente llevando la atención y la conciencia a tareas de la vida diaria como comer, ducharse, hablar con alguien, conducir al trabajo... Y es posible que con el paso del tiempo se les sugiera a los practicantes que intenten llevar esta actitud mindful a tareas o contextos cada vez más desafiantes, como el trabajo o incluso hacia las emociones dolorosas (Delgado & Amutio, 2011).

También es posible realizar otros tipos de meditaciones, como las meditaciones en grupo o los retiros meditativos. Esta clase de practicas pueden ayudar a alcanzar estados de contemplación más profundos, ya que el contexto meditativo que se genera puede influirnos y hacernos conectar más con la experiencia (Miró & Simón, 2011)

#### **ACTIVIDAD 4: CIERRE**

Se retroalimentará y se pedirá sugerencias para conllevar de mejor manera los talleres y también se evaluará el presente taller e invitará para seguir en el proceso.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

- Delgado, L. y Amutio, A. (2011). La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en Mindfulness. *Cuadernos de Medicina Psicosomática Y Psiquiatría de Enlace*, (99), 50–65.
- Miró, M. y Simón, V. (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Pérez, M. y Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17. 77-120.



**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A”

**LUGAR:** Aula de clase

**PROPONENTE:** Jessenia Francisca Jiménez Tamayo.

**ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR**  
**TALLER No. 6: Imagina y determina lo mejor para ti...**

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar ejercicios de relajación física sugeridos por la estrategia Visualización o Imaginación Guiada para reducir la ansiedad escolar y mejorar las respuestas fisiológicas y motoras de los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicación de la dinámica de “Dibujando a ciegas”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esta dinámica sirve para crear un ambiente armónico en el aula de clase y activar la imaginación de los estudiantes.</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imágenes</li> <li>Hojas A4</li> <li>Lápices.</li> <li>Ficha: Evaluación del taller</li> <li>Papelógrafos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicación teórica de la estrategia Visualización o Imaginación Guiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se explicará los objetivos y beneficios de esta estrategia, la cual se basa en imaginar una escena en la que el individuo se relaja y dejar ir toda sensación de tensión. Para la explicación teórica se usará el árbol del conocimiento (en papelógrafos y fichas).</li> </ul>	10 minutos	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instrucciones y aplicación de la estrategia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se darán las respectivas explicaciones para ejecutar la estrategia, y se guiarán y modelarán todos los pasos a seguir para obtener los resultados de relajación deseados.</li> </ul>	25 minutos	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retro-alimentación, opiniones y sugerencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se preguntará a los estudiantes que les ha parecido la actividad y si les ha ayudado a calmarse y relajarse. Además, se pedirá su opinión para mejorar la aplicación de la misma. De tal manera se evaluará el presente taller y se invitará y motivará para seguir con el programa de intervención.</li> </ul>	5 minutos	

## ***DESARROLLO***

### **ACTIVIDAD 1: DINÁMICA DE AMBIENTACIÓN**

Se utilizará la dinámica “Dibujando a ciegas” para crear un ambiente armónico en el aula de clase y activar la imaginación de los estudiantes.

Uno de los participantes con los ojos tapados tendrá que realizar un dibujo, según ordene el dinamizador. El trabajo de los y las compañeros/as será guiarlo verbalmente, para que el resultado sea lo mejor posible. El segundo participante tendrá que hacer lo mismo, y así sucesivamente hasta terminar la actividad.

Los dibujos a realizar son los siguientes:

- Una casa con dos ventanas y una puerta
- Un árbol junto a la casa
- El sol sobre la casa
- Una vaca detrás de la casa
- El papá, la mamá y sus hijos/as caminando hacia la casa

### ***ACTIVIDAD 2: EXPLICACIÓN TEÓRICA***

#### **Visualización – Imaginación Guiada**

Para Payne (2014), esta estrategia se basa en utilizar todos los sentidos por medio de imaginación de una escena que lleve a permanecer en un estado de relajación; se comienza por cerrar los ojos, inhalar y exhalar, se pide que se imagine que camina por algún lugar, sigue en camino por el lugar visualizado, si es un lugar de bosque inhalar aire fresco, escuchar los sonidos, al mismo modo se pide que observen a su alrededor. Al momento de regresar se le solicita a la persona que regrese por el mismo lugar, con calma, sereno y lleno de tranquilidad.

Achterberg menciona que la visualización es un método que es utilizado para pensar, utilizar los sentidos y ausentar los estímulos externos. La visualización se inclina a trabajar en

el hemisferio derecho. Además, el autor menciona que el inconsciente es aquello que se ha reprimido e incluye situaciones que no se han resuelto, se ha considerado que lo inconsciente trabaja con imágenes, emociones, sensaciones, símbolos y visualización. La visualización es un proceso terapéutico que puede ayudar a la persona en el autodesarrollo, relajación, diversión y curación. Se le puede indicar a la persona que realice los siguientes ejercicios basándose en los sentidos.

Sentido	Imaginación
Vista	Circulo, triangulo o cuadrado, roble, caracol, velero, botón, trenza de cabello.
Oído	Viento sopla, timbre de teléfono, diferentes personas llaman a la persona que está en la visualización, cascos de caballos en diferentes texturas, escalas tocadas en un piano, trafico de vehículos, agua brotar.
Olor	Tornillo al pisarlos con los pies, humos de gasolina, pan recién salido del horno y distintos aromas.
Gusto	Coles de Bruselas, higos, plátano, mayonesa, uvas y pasta de dientes.
Tacto	Dar un estrechón de mano, permanecer de pie descalzo sobre arena suelta y seca, pasar los dedos sobre telas lustrosas, de terciopelo y arpillera, tocar levemente peletería, sostener un guijarro suave y enhebrar una aguja.

**Tipos:** se involucran varios sentidos para tener una ausencia de algún estímulo externo, las visualizaciones es la forma adecuada de formar imágenes, aunque a diario las hacemos son imágenes creativas a continuación se definen dos visualizaciones.



*Visualización Simbólica:* Jung (como se cito en Payne 2014) indica que son imágenes que permiten una mayor conexión hacia el inconsciente, donde se pueden liberar pensamientos más profundos y trabajar heridas desde lo profundo, así se logra que la persona pueda auto descubrirse y sanar desde lo interno para lo externo, la metáfora es aquella visualización que se utiliza para darle otro enfoque a la situación que se haya vivido, una transformación puede ser muy buena opción ya que muchas imágenes duras pueden formarse en imágenes con mensajes suaves.

*Visualización Guiada:* se basa en involucrar al ser humano a una escena ya sea un bosque, mar, jardín, una playa y hasta lugares hermosos que inconscientemente el ser humano desearía ver; se puede utilizar para relajar y también se considera como un proceso psicoterapéutico, se trabaja en grupos, pero el instructor debe de conocer adecuadamente cada objeto donde se trabajará esta visualización como cualquier otra; se debe de realizar en un lugar adecuado, cómodo y sobre todo que dé confianza, se pide que poco a poco cierren los ojos que se imaginen el lugar o un lugar para involucrarlos a una relajación o visualización.

### **ACTIVIDAD 3: INSTRUCCIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA VISUALIZACIÓN O IMAGINACIÓN GUIADA**



Para implementar adecuadamente esta estrategia de visualización es importante tomar en cuenta las siguientes pautas:

- 1) Encuentra un lugar tranquilo y siéntate derecho y cómodo
- 2) Cierra los ojos e imagínate en un lugar tranquilo tan vívidamente como puedas.
- 3) Siente que estas en ese lugar con todos tus sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto.
- 4) Camina por el lugar, sintiendo las sensaciones; los colores, texturas, olor, sonido.
- 5) Pasa tiempo sintiendo cada sentido: primero lo que ves, luego lo que estas tocando, luego lo que oyes.
- 6) Por ejemplo: mira el mar y como rompen las olas, escucha los pájaros, siente el viento o la arena, huele las flores.
- 7) Siente esas sensaciones y deja fluir cualquier preocupación o pensamiento. Si te distraes, vuelve a la práctica.



#### ***ACTIVIDAD 4: CIERRE***

Se retroalimentará y se pedirá sugerencias para conllevar de mejor manera los talleres y también se evaluará el presente taller e invitará para seguir en el proceso.

#### ***BIBLIOGRAFÍA***

Cautela, J. y Groden, J. (2020). *Técnicas de relajación*. Manual práctico para adultos, niños y educación especial). Barcelona: Martínez Roca.

Martínez, V. (2007). *La buena educación*. Barcelona, España: Anthropos.

Payne, R. (2014). *Técnicas De Relajación: Guía Practica Para El Profesional De La Salud*. Barcelona: Paidotribo.



**FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros”

**PARTICIPANTES:** Estudiantes del Segundo Año de Bachillerato paralelo “A”

**LUGAR:** Aula de clase

**PROPONENTE:** Jessenia Francisca Jiménez Tamayo

***ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR***

***TALLER N°. 7: Cierre***

<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar los resultados obtenidos de la propuesta de taller planificados a través de la aplicación de una encuesta y post-test para verificar si se ha alcanzado los resultados esperados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de respiración.</li> <li>• Aplicación de la encuesta.</li> <li>• Aplicación del inventario ISRA.</li> <li>• Cierre y despedida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de aplicar los instrumentos de recolección de datos finales, los estudiantes harán un ejercicio de relación de los que se han visto anteriormente en los talleres.</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> <li>• Test (ISRA)</li> <li>• Papel</li> <li>• Lápices</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se administrará nuevamente la encuesta aplicada al inicio de la intervención con el fin de evaluar si la percepción de los estudiantes con respecto a la ansiedad escolar ha cambiado.</li> </ul>	15 minutos	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aplicará el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) con el fin conocer si los niveles de ansiedad escolar han disminuido.</li> </ul>	25 minutos	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hará el cierre de la propuesta de intervención, agradeciendo a los estudiantes por su valiosa participación en el desarrollo de los talleres.</li> </ul>	5 minutos	

## ÍNDICE

PORTADA .....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA .....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO .....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS .....	viii
ESQUEMA .....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA .....	9
ANSIEDAD ESCOLAR .....	9
Definición de ansiedad.....	9
Causas y síntomas de la ansiedad.....	10
Identificación de la ansiedad.....	10
Tipos de ansiedad.....	12
Consejos para disminuir la ansiedad.....	13
Definición de ansiedad escolar.....	13
Factores que provocan ansiedad escolar .....	15
Factores genéticos y constitucionales .....	16
Temperamento .....	16

Estilos parentales.....	18
Acontecimientos vitales estresantes.....	19
Los ambientes sociales desfavorables.....	19
Síntomas de la ansiedad escolar.....	19
Disminución de la ansiedad escolar.....	21
Auto regulación de emociones.....	22
Técnicas de relajación.....	23
Juegos y relajación activa.....	23
Imágenes.....	23
Pensamientos atrapados.....	24
El libro mágico de la sabiduría.....	25
Caja de las preocupaciones.....	26
<b>ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR.....</b>	<b>26</b>
Definición de estrategia psicoeducativa.....	26
Funciones básicas de la estrategia psicoeducativa.....	27
Estrategias psicoeducativas empleadas para la disminución de la ansiedad escolar.....	27
Relajación Progresiva de Jacobson.....	28
Estrategias Psicofisiológicas o de Autocontrol Emocional.....	31
Observación de la respiración.....	32
Posición para la respiración profunda.....	33
Respiración profunda:.....	33
Relajación mediante el suspiro:.....	34
La respiración natural completa.....	34
La respiración purificante.....	35
Mindfulness.....	35

Visualización – Imaginación Guiada.....	37
Tipos de visualización.....	38
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	40
f. RESULTADOS.....	45
g. DISCUSIÓN.....	58
h. CONCLUSIONES.....	63
i. RECOMENDACIONES.....	64
j. BIBLIOGRAFÍA.....	65
k. ANEXOS.....	72
a. TEMA.....	73
b. PROBLEMÁTICA.....	74
c. JUSTIFICACIÓN.....	79
d. OBJETIVOS.....	81
e. MARCO TEÓRICO.....	82
f. METODOLOGÍA.....	129
g. CRONOGRAMA.....	144
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	155
i. BIBLIOGRAFÍA.....	156
ANEXOS.....	162
ANEXO: Propuesta de talleres de Intervención.....	171
ÍNDICE.....	214