



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

LA ANSIEDAD ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA
ASIGNATURA DE MATEMÁTICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL
QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO D. DE LA
UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL NUESTRA SEÑORA DEL
ROSARIO, CANTÓN CATAMEYO 2020-2021

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

AUTORA:

Daniela Jacqueline Vega Ochoa

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero Ph.D

LOJA-ECUADOR

2022

CERTIFICACIÓN

Loja, 26 de octubre de 2021

Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero Ph.D

DIRECTORA DE TESIS DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración de tesis de grado titulado: **LA ANSIEDAD ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA ASIGNATURA DE MATEMÁTICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO D, DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO, CANTÓN CATAMAYO 2020-2021**, de autoría de la estudiante Daniela Jacqueline Vega Ochoa, previa a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



Firmado electrónicamente por:
**MARIA EUGENIA
RODRIGUEZ
GUERRERO**

Dra. María E. Rodríguez G., Ph.D
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Daniela Jacqueline Vega Ochoa**, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.



Firmado electrónicamente por:

**DANIELA JACQUELINE
VEGA OCHOA**

Cédula: 1150090411

Fecha: 15 de marzo de 2022

Correo electrónico: daniela.vega@unl.edu.ec

Celular: 098875093

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

Yo, **Daniela Jacqueline Vega Ochoa**, declaro ser la autora de la tesis titulada: **LA ANSIEDAD ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA ASIGNATURA DE MATEMÁTICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO D, DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO, CANTÓN CATAMAYO 2020-2021**, como requisito para optar el título 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 la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional. Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RI, 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 el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los dieciséis días del mes de marzo del dos mil veintidós.

Firma:



Firmado electrónicamente por:

**DANIELA JACQUELINE
VEGA OCHOA**

Autora: Daniela Jacqueline Vega Ochoa

Cédula: 1150090411

Dirección: Catamayo, Av. 24 de Mayo y Eloy Alfaro **Correo electrónico:**

daniela.vega@unl.edu.ec

Celular: 0988875093

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Dra. María Eugenia Rodríguez Guerrero PhD

TRIBUNAL DE GRADO:

Presiden: Dra. Sonia Marlene Sizalima. Mg. Sc

Primer Vocal: Lic. Milena Fernanda Vega Ojeda, Mg. S

Segundo Vocal: Dr. Edgar Alfredo Cabrera Celi. Mg. Sc

DEDICATORIA

El éxito no es accidente, es trabajo duro, perseverancia, aprendizaje, estudio, sacrificio y más que nada, amor por lo que haces. Pelé

El presente trabajo de investigación lo dedico primeramente a Dios, por haber permitido llegar hasta aquí hoy, por darme fuerza necesaria para seguir adelante, por brindarme sabiduría y sobre todo salud para llevar a cabo mis metas y objetivos en lo que ha sido mi desarrollo y formación académico- profesional.

A mis padres Grace Ochoa y Daniel Vega por haberme apoyado en cada uno de mis pasos y enseñarme buenos valores, por la motivación constante que permitieron que hoy en día sea la persona que soy y por su amor incondicional.

A mi hermana Catherine Vega que siempre ha estado junto a mí, brindándome su apoyo cuando más lo he necesitado.

A mis familiares que han estado presente y que me han brindado un apoyo emocional para no ceder ante los diversos problemas, que con sus opiniones han sido motivo para el logro de mis metas.

Daniela Jacqueline Vega Ochoa

AGRADECIMIENTO

Me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, especialmente al personal directivo y docentes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, los cuales me impartieron en el aula todos sus conocimientos, experiencias y sobre todo demostrando sus valores, pues han sido fundamentales para mi formación personal y profesional que me servirán para toda la vida.

De igual manera agradecer a mi directora de Tesis de Grado, Dra. María Eugenia Rodríguez PhD quien con su dirección, comprensión, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo, por su rectitud en su profesión como docente, que ayudan a formarte como persona e investigador.

Finalmente quiero agradecer a todas las autoridades y personal que hacen la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo.

Daniela Jacqueline Vega Ochoa

ÍNDICE

CARATULA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE DE CONTENIDO.....	vii
Índice de Tablas	xii
Índice de Figuras	xii
1. TÍTULO	1
2. RESUMEN	2
ABSTRACT	4
3. INTRODUCCIÓN	6
4. MARCO TEÓRICO	10
4.1 Antecedentes	10
4.2 Conceptualización de la Ansiedad Escolar	13
4.3 Enfoques teóricos de la ansiedad escolar	14
4.3.1 <i>Teoría Tridimensional de la Ansiedad</i>	14
4.4 Ansiedad Positiva y Negativa	16
4.5 Ansiedad Estado-Rasgo.....	17
4.6 Síntomas de la Ansiedad en el Ámbito Educativo	18
4.6.1 <i>Síntomas físicos</i>	18
4.6.2 <i>Síntomas psicológicos</i>	19
4.6.3 <i>Síntomas de conducta</i>	20

4.6.4	<i>Síntomas intelectuales o cognitivos</i>	20
4.6.5	<i>Síntomas asertivos</i>	22
4.7	Clasificación de los trastornos de ansiedad en el ámbito escolar.....	23
4.7.1	<i>Fobia Escolar</i>	23
4.7.2	<i>Ansiedad ante los Exámenes</i>	24
4.7.3	<i>Trastorno de Ansiedad Generalizada</i>	26
4.8	Causas de la ansiedad en el ámbito escolar.....	26
4.9	Ansiedad en la asignatura de Matemáticas	27
4.9.1	<i>Causas de la Ansiedad hacia las Matemática</i>	28
4.9.2	<i>Consecuencias</i>	30
4.10	Rendimiento Académico	31
4.10.1	Definición de Rendimiento Académico	31
4.10.2	Factores relacionados con el Rendimiento académico.....	32
4.10.2.1	<i>La motivación escolar</i>	32
4.10.2.2	<i>El nivel Cognitivo</i>	33
4.10.2.3	<i>Las habilidades sociales</i>	34
4.10.3	Tipos de Rendimiento académico	35
4.10.3.1	<i>Rendimiento Individual</i>	35
4.10.3.2	<i>Rendimiento General</i>	36
4.10.3.3	<i>Rendimiento específico</i>	36
4.10.3.4	<i>Rendimiento Social</i>	36
4.10.4	Escala de Calificaciones en el Ecuador.....	37
4.10.4.1	<i>Dominan los aprendizajes requeridos</i>	37
4.10.4.2	<i>Alcanzan los Aprendizajes Requeridos</i>	37
4.10.4.3	<i>Está Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos</i>	37

4.10.4.4	<i>No Alcanza los Aprendizajes Requeridos</i>	38
4.10.5	Factores que Influyen en el Rendimiento Académico	38
4.10.5.1	<i>Inteligencia</i>	38
4.10.5.2	<i>Hábitos y Técnicas de Estudio</i>	38
4.10.5.3	<i>Clima Social Escolar</i>	39
4.10.5.4	<i>Ambiente Familiar</i>	39
4.10.6	El papel del docente para la efectividad en el Rendimiento Académico	40
4.11	Propuesta psicoeducativa en base a talleres	41
4.11.1	<i>¿Qué es la psicoeducación?</i>	41
4.12	Estrategia Psicoeducativa basada en Técnicas de Relajación para disminuir la Ansiedad Escolar en la asignatura de matemáticas.....	41
4.12.1	<i>Propuesta psicoeducativa</i>	41
4.12.2	<i>¿Qué son las técnicas de relajación?</i>	43
4.12.3	<i>¿Qué beneficios ofrece la relajación a los niños?</i>	44
4.12.4	<i>Tipos de técnicas de relajación</i>	45
4.12.5.1	<i>¿Qué es un taller?</i>	49
5.	METODOLOGÍA	51
5.1	Enfoque de Investigación (Cuantitativo).....	51
5.2	Tipo de Investigación (Descriptiva).....	51
5.3	Diseño de investigación	52
5.4	Los Métodos Utilizados en esta investigación son:	52
5.4.1	<i>Método Científico</i>	52
5.4.2	<i>Método Analítico</i>	53
5.4.3	<i>Método Inductivo</i>	53
5.4.4	<i>Método Sintético</i>	53

5.4.5	<i>Método Deductivo</i>	53
5.4.6	<i>Método Estadístico</i>	54
5.5	Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.....	54
5.5.1	<i>Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger y cols. (1973, 1982)</i>	54
5.5.2	<i>Escala Abreviada de Ansiedad a las Matemáticas AMAS (Hopko et al., 2003)</i>	54
5.5.3	<i>Cuestionario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los exámenes del Dr. Hernández, basado en la escala de la ansiedad de Goldberg.</i>	55
5.5.4	<i>Cuadro de calificaciones de la asignatura de Matemáticas</i>	55
5.6	Escenario de Investigación.....	55
5.7	Población y Muestra.....	56
	<i>Población</i>	56
	<i>Muestra</i>	56
5.8	Procesamiento De Datos (Tratamiento Estadístico).....	56
5.9	Procedimiento para la elaboración de la propuesta de intervención	57
5.10	Consideraciones Éticas y Consentimiento Informado.....	59
6.	RESULTADOS	61
7.	DISCUSIÓN	69
8.	CONCLUIONES	74
9.	RECOMENDACIONES	76
10.	BIBLIOGRAFÍA	77
11.	ANEXOS	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y muestra.....	56
Tabla 2 Ansiedad Estado-Rasgo	61
Tabla 3 Cuestionario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los exámenes	63
Tabla 4 Ansiedad a las matemáticas	65
Tabla 5 Rendimiento Académico de la asignatura de Matemáticas	67

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2 Ansiedad Estado-Rasgo.....	62
Figura 3 Cuestionario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los exámenes.....	63
Figura 4 Ansiedad a las Matemáticas	65
Figura 5 Rendimiento Académico en la asignatura de Matemáticas.....	67

1. TÍTULO

LA ANSIEDAD ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA ASIGNATURA DE MATEMÁTICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO D, DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO, CANTÓN CATAMAYO 2020-2021.

2. RESUMEN

El trabajo investigativo titulado: **La ansiedad escolar y el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas en los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo D, de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, Cantón Catamayo 2020-2021**, tuvo como objetivo: Determinar la influencia de la ansiedad escolar en el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas; investigación con enfoque cuantitativo, descriptivo, diseño no experimental, corte transversal; para determinar los factores situacionales de la ansiedad escolar a la muestra de 23 estudiantes se consideraron los instrumentos: el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAIC), la Escala Abreviada de Ansiedad a las Matemáticas AMAS, y el Cuestionario de Autoevaluación de Ansiedad ante los exámenes, y para determinar el rendimiento académico se utilizó el cuadro de calificaciones de la asignatura de matemáticas del primer quimestre. Resultados: en relación a los factores situacionales de la ansiedad escolar por no existir un instrumento que nos ayude a medir en niños esta ansiedad escolar se consideró como resultado la ansiedad estado-rasgo en los niños quienes manifiestan niveles altos con el 69,6% en ansiedad estado y en tanto que el 43,5% en niveles muy altos manifiestan ansiedad rasgo; en cuanto al factor situacional de ansiedad ante las matemáticas los investigados demuestran que el 39,1% tienen un nivel de alta ansiedad, en tanto que el 26,1% tienen un nivel de algo de ansiedad, y el 21,7% poseen bastante ansiedad; y en cuanto al otro factor situacional de ansiedad escolar como es ante los exámenes evaluando las manifestaciones a nivel cognitivo el 39,1% se encuentran en niveles altos y el 34,8% en niveles medios; respecto a la manifestación fisiológica el 47,8% alcanzan niveles medios y, el 30,4% demuestran niveles altos; por otro lado, en la manifestación de ansiedad motora el 39,1% indica niveles altos y con el mismo porcentaje en nivel medio; en relación a los resultados del rendimiento académico en la asignatura de matemáticas las

calificaciones del primer quimestre, el 39,1% de los investigados logran puntajes próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos de (4.00 a 6.99 puntos), y el 34,8% alcanzan los aprendizajes requeridos de (7.00 a 8.99). Se concluye que los niños manifiestan una ansiedad estado alto y ansiedad rasgo en niveles muy alto, así mismo ante en el factor situacional en ansiedad ante los exámenes se evidencia niveles medios y altos y, en relación al otro factor situacional de ansiedad a las matemáticas se encuentran en niveles alto y bastante ansiedad; así mismo el rendimiento académico de la población investigada están en su mayoría con puntajes próximos alcanzar los aprendizajes requeridos.

Palabras claves: ansiedad escolar; rendimiento académico; asignatura de matemáticas; factores situacionales

ABSTRACT

The research work entitled: School anxiety and academic performance in the subject of mathematics in students of the fifth grade of parallel basic education D, of the Educational Unit of Nuestra Señora del Rosario, Canton Catamayo 2020-2021, aimed to: Determine the influence of school anxiety on academic performance in the subject of mathematics; research with a focus on quantitative, descriptive, non-experimental design, cross-sectional; to determine the situational factors of school anxiety in the sample of 23 students, the following instruments were considered: the State-Rasgo Anxiety Questionnaire (STAIC), the Abbreviated Mathematics Anxiety Scale AMAS, and the Self-Assessment Questionnaire of Anxiety before exams, and to determine academic performance was used the grade table of the mathematics subject of the first semester. Results: Regarding the situational factors of school anxiety due to the lack of an instrument to help us measure school anxiety in children, the result was state-trait anxiety in children who showed high levels with 69. 6% in state anxiety, while 43. 5% in very high levels showed trait anxiety; regarding the situational factor of anxiety in front of children. mathematical data show that 39. 1% have a level of high anxiety, while 26. 1% have a level of some anxiety, and 21. 7% have a lot of anxiety; and regarding the other situational factor of school anxiety, such as exams evaluating manifestations at the cognitive level, 39. 1% are at high levels and 34. 8% are at medium levels. On the other hand, 39. 1% indicated high levels of motor anxiety and with the same percentage in the middle level. Regarding the results of academic performance in the subject of mathematics, the grades of the first semester, 39. 1% of those surveyed achieved scores close to the trainees. (4. 00 to 6. 99 points), and 34. 7% achieve the required learning of (7. 00 to 8. 99). It is concluded that the children show high level anxiety and feature anxiety at very high levels, while the situational factor in exam anxiety shows medium and high levels and, in relation to the other

situational factor of math anxiety, they are at high levels and quite anxious; likewise, the academic performance of the researched population is mostly with scores close to reaching the learning required.

Keywords: school anxiety; academic performance; mathematics subject; situational factors

3. INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo la ansiedad escolar es frecuente y con mayor intensidad en niveles educativos de educación básica inferior, por obvias razones el niño tiene que romper con la convivencia familiar para ir a otro contexto, sin embargo el momento en que el niño pasa ser parte de un centro educativo se ve expuesto a situaciones desconocidas que por naturaleza el ser humano siente temor o miedo, pero cuando las situaciones del entorno escolar se encuentran factores que le pueden generar mayor intensidad por las amenazas que siente el niño frente a las nuevas vivencias de compañeros, profesores, que tiene que compartir con los demás o que ya no tienen cerca sus padres, esas situaciones sino son canalizados se vuelve angustioso o ansioso para el alumno y eso genera otras reacciones como en este caso sería el rendimiento académico y específicamente en las matemáticas.

Con esta visión general de la ansiedad escolar, en las prácticas pre-profesionales realizando actividades de campo en donde se tiene contacto con los estudiantes y se puede ser parte de una vivencia dentro del contexto escolar, se pudo plantearse el problema de investigación el mismo contó con la información de una autoridad de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, quien manifiesta de que los niños están teniendo problemas específicamente en la educación básica inferior en relación al rendimiento académico con la asignatura de matemáticas, pero le antecede una causa que es más considerada por los profesores que se ha conversado a través de entrevistas manifestando que los niños sienten como ansiedad escolar, siendo así se formula la pregunta de investigación: ¿De qué manera la ansiedad escolar influye en el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo D de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario del cantón Catamayo, periodo 2020-2021? La pregunta de investigación no tiene respuesta aún y genera un

tema importante como es: **La ansiedad escolar y el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas en los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo D, de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, Cantón Catamayo 2020-2021.**

Frente a este tema planteado es necesario conducir la misma mediante los objetivos; el objetivo general se trata de: Determinar la influencia de la ansiedad escolar en el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas, derivándose de este objetivo general se plantearon los objetivos específicos como: **1.** Identificar los factores situacionales que producen la ansiedad escolar; **2.** Determinar el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas; **3.** Demostrar la influencia de la ansiedad escolar en el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas; y **4.** Diseñar una propuesta psicoeducativa basadas en las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar en la asignatura de matemáticas y mejorar el rendimiento académico.

Siguiendo con el procedimiento para respaldar teóricamente al tema que contiene dos variables como lo es la ansiedad escolar y el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas se fundamentó teóricamente; para la variable uno que es la ansiedad escolar, se investigaron las siguientes temáticas: antecedentes de estudio sobre la ansiedad escolar y el rendimiento académico derivándose de ella trabajos investigativos relacionado a los exámenes y a las matemáticas, conceptualización de la ansiedad escolar, teoría tridimensional de la ansiedad, ansiedad positiva y negativa, ansiedad estado-rasgo, síntomas de la ansiedad en el ámbito educativo, clasificación de los trastornos de la ansiedad en el ámbito escolar, causas de la ansiedad en el ámbito escolar, ansiedad en la asignatura de matemáticas, características de la ansiedad hacia las matemáticas, causas y consecuencias. Así mismo para la variable dos que tiene relación con el rendimiento académico en matemáticas se encontró en la bibliografía temas muy importantes entre ellos: definición de rendimiento académico, factores relacionados con el rendimiento académico,

tipos de rendimiento, escala de calificaciones, y el papel del docente para la efectividad en el rendimiento académico en matemáticas.

Siguiendo con el procedimiento la investigación realizada se enmarcó con un diseño metodológico considerando el enfoque cuantitativo puesto que se realizó una recolección de datos por medio de instrumentos para luego proceder a su interpretación numérica. Es un estudio descriptivo, de diseño no experimental, de corte transversal; en cuanto a los métodos teóricos utilizados están: el método científico, deductivo, analítico, sintético, inductivo y estadístico, métodos que estuvieron presentes en la elaboración y fundamentación del presente trabajo de investigación.

Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario de Ansiedad estado-rasgo (STAIC), la Escala Abreviada de Ansiedad a las Matemáticas AMAS (Hopko et al., 2003), y el Cuestionario de Autoevaluación de Ansiedad ante los exámenes a la muestra de 23 estudiantes, y para determinar el rendimiento académico en matemáticas se utilizó el cuadro de calificaciones del primer quimestre de los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo D.

Siguiendo con la presentación del informe de tesis es importante poner a conocimiento los resultados obtenidos de acuerdo a los objetivos planteados; por lo tanto, para identificar los factores situacionales que produce la ansiedad escolar por no existir un instrumento que nos ayude a medir en niños esta ansiedad se consideró como resultado la ansiedad estado-rasgo en los niños quienes manifiestan niveles altos con el 69,6% en ansiedad estado y en tanto que el 43,5% en niveles muy altos manifiestan ansiedad rasgo; en cuanto al factor situacional de ansiedad ante matemáticas los investigados demuestran el 39,1% tienen un nivel de alta ansiedad, en tanto que el 26,1% tienen un nivel de algo ansiedad, y el 21,7% poseen bastante ansiedad; en relación al factor situacional de ansiedad ante los exámenes, el 39,1% se encuentran en niveles altos y el

34,8% en niveles medios a lo que respecta la manifestación cognitiva, en cuanto a la manifestación fisiológica el 47,8% tienen niveles medios y el 30,4% manifiestan niveles altos, por otro lado, en la manifestación motora el 39,1% poseen niveles altos y medios. Para determinar el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas se utilizó las calificaciones del primer quimestre mostrando así que el 39,1% están próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos, mientras tanto que el 34,7 % alcanzan los aprendizajes requeridos.

De estos resultados se concluye que los niños manifiestan una ansiedad estado alto y ansiedad rasgo en niveles muy alto, así mismo ante en el factor situacional en ansiedad ante los exámenes se evidencia niveles medios y altos y, en relación al otro factor situacional de ansiedad a las matemáticas se encuentran en niveles alto y bastante ansiedad; así mismo el rendimiento académico de la población investigada están en su mayoría con puntajes próximos alcanzar los aprendizajes requeridos.

En base a los resultados se diseñó una propuesta psicoeducativa basadas en las técnicas de relajación la cual está diseñada a través de seis talleres, la misma quedará presentada a la institución donde se realizó este estudio para que sea aplicada a discreción de los docentes y departamento del DECE, lo cual permitirá disminuir los niveles de ansiedad escolar en la asignatura de matemáticas y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de dicha unidad educativa.

Finalmente, la investigación realizada está estructurada en relación a lo dispuesto en el artículo 151 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, que estuvo aun en vigencia en la fecha que se obtuvo la pertinencia del proyecto para el trabajo de titulación, el informe de tesis contiene: título, régimen en castellano y traducido al inglés, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos y propuesta.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Antecedentes

En Colombia (Moreno Méndez, et al., 2009), realizaron un estudio sobre la “Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares” el cual fue un estudio descriptivo con un método de asociación. La muestra estuvo conformada por 184 niños, el test utilizado fue la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños CMAS –R, la Lista de Chequeo de la Conducta Infantil– Formato para padres de Achenbach y Edelbrock (CBCL) y realizó una revisión del boletín escolar de los niños, para determinar su rendimiento académico. Empleó el coeficiente de chi–cuadrado para el análisis estadístico descriptivo de asociación. En los resultados se encontró que existe asociación significativa entre ansiedad y rendimiento académico, lo cual afecta en consideración su desempeño educativo. (p. 109).

Por otra parte Paredes Mazariegos (2018) realizó un estudio en Guatemala cuyo tema planteado fue: “Ansiedad y su relación con el Rendimiento Escolar” trabajó con 45 niños, el test utilizado para este proceso fue IDAREN que mide ansiedad estado y rasgo, y los promedios de las primeras tres unidades de cada estudiante, y esto para relacionar las variables de estudio, en el cual concluye que dentro de los cuadros de ansiedad que se presentan, la ansiedad rasgo se intensifica durante el ciclo escolar, algunos de los niños están predispuestos o hay presión por parte de los padres para obtener un rendimiento escolar excelente. La ansiedad estado se intensifica en los estudiantes al presentar exámenes, exposiciones o presentaciones en las que desean obtener una buena calificación o aprobación, o se sienten frustrados porque no lograron su objetivo. Es por ello que la ansiedad se relaciona con el rendimiento escolar ya que interviene en el proceso de aprendizaje en los niños, y los síntomas se hacen presentes durante el ciclo escolar porque buscan obtener buenos resultados. (p. 44)

Por otro lado, en el año 2017 en un estudio realizado por el autor Fernando García en Quito denominado “Ansiedad y Rendimiento Académico en estudiantes de 7 a 15 años de la Unidad Educativa Navarra Del Sur De Quito, Durante Junio Y Julio” la técnica de medición que utilizó para medir la ansiedad fue el cuestionario de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada-2 (CMASR-2) en su tesis concluyó que los estudiantes con niveles altos de ansiedad presentaron bajo rendimiento académico; los estudiantes con ansiedad total e inquietud con el descriptor menos problemáticos, tuvieron una nota promedio mayor a los extremadamente problemáticos; el sexo femenino mostró puntajes más altos de ansiedad. Concluyéndose que se presentó una asociación inversamente proporcional entre ansiedad y rendimiento académico, observándose diferencias entre el promedio de notas y los descriptores de ansiedad total e inquietud. (García , 2017, p. 86)

Dicho lo anterior, es evidente que la ansiedad es un factor determinante para el desenvolvimiento del alumno debido que reduce la eficiencia del aprendizaje. En este sentido los factores que influyen se determinan a través de la ansiedad estado y ansiedad rasgo, debido que su efecto genera un estado emocional donde el estudiante tiene sentimientos negativos, pensamientos molestos asociados con una activación del organismo, mientras que la ansiedad rasgo es una disposición de personalidad y como el sujeto percibe y responde a ciertas situaciones. Es por ello que, niveles altos de ansiedad disminuye la atención, la concentración y la retención, deteriorando el rendimiento escolar.

Por otro lado, existen otras investigaciones interesantes que dan luces o direcciones hacia la evaluación de los factores situacionales para la ansiedad como es para los exámenes en donde se encuentra la siguiente tesis titulada “Nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la I.E.P. N° 70541...”, se realizó con una muestra de 84 estudiantes de ambos sexos, en el año lectivo 2011, tuvo como objetivo fundamental

describir los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes así como en sus manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras. La investigación perteneció al diseño no experimental, correspondiente al tipo descriptivo, donde menciona que los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria se encuentran en los niveles medios y altos (42.9% y 29.8% respectivamente) los cuales muestran que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden interferir en su rendimiento, con lo que respecta a sus manifestaciones indica que del 100% de los estudiantes encuestados el 44.0%, presentan un nivel medio de manifestaciones cognitivas, seguido por el 35.7% en el nivel alto; el 39.3%, presentan un nivel bajo, el 31.0% en nivel medio y el 29.8% de ellos presentan un nivel alto en manifestaciones fisiológicas; y en cuanto a las manifestaciones motoras el 34.5%, presentan un nivel alto; el 33.3% se ubican en un nivel medio seguido del 32.1% en el nivel bajo. (Morantes, 2011, pp. 8-11)

Así mismo para la ansiedad hacia las matemáticas que se ha considerado en la presente investigación como un factor situacional se encuentra una investigación del autor,. (Pacheco Aparicio, 2016) titulado “Estudio de caso y propuesta de mejora para trabajar la ansiedad matemática en el aula de 4° de primaria” ; utilizando la escala AMAS; según los resultados obtenidos, el 30,76% de los alumnos, muestran algo de ansiedad según las puntuaciones obtenidas y el 42,30% de la clase se encuentra en ansiedad moderada. Finalmente, el 23,07% (6 sujetos) del aula muestra bastante ansiedad. En cambio, no hay ningún sujeto que muestre una alta ansiedad matemática. Por lo tanto, podemos concluir que en la clase de 4° de Primaria predomina la ansiedad moderada, pero debemos tener en cuenta que hay 6 sujetos del aula (23,07%) que muestran bastante ansiedad a la hora de enfrentarse a las diferentes situaciones dadas por el

cuestionario. Por ello, y concluyendo con los resultados del cuestionario, se hace necesario buscar métodos para trabajar la ansiedad matemática en el aula.

4.2 Conceptualización de la Ansiedad Escolar

Chantal (2007) citado por Pérez (2012), explica que:

La ansiedad es como el dolor de vivir que presentan los niños, lo cual se vuelve un misterio para los padres de familia, ya que estos no pueden entender fácilmente las manifestaciones. La ansiedad no se presenta más allá de los quince años de edad, y las características son similares al trastorno de ansiedad en adultos, sin embargo, para que el diagnóstico corresponda a la realidad del niño es necesario imponer ciertas modificaciones. Todos los niños expresan la ansiedad de una manera y con un lenguaje diferente al de los adultos, un niño puede hablar del terrible miedo que le provoca cierta situación al referirse a un gigante malo, al que no se puede ver pero que lo tiene amenazado. (pp. 105-107)

La ansiedad en la infancia se convierte en un problema cuando el niño no tiene la capacidad para expresar sus emociones. En este sentido la ansiedad se convierte en un reto para el docente y para el padre de familia. En el caso del docente el problema se presenta cuando no posee la información necesaria acerca del estudiante que pasa por esta situación; de esta manera no podrá emplear los recursos necesarios para afrontar la problemática. Por otra parte, para los padres de familia se presenta en la incapacidad para conectarse psicológica y emocionalmente con su hijo debido al miedo, el nerviosismo, la tensión y los pensamientos negativos que afectan al niño en ese momento, imposibilita la comunicación racional entre padre e hijo.

Otros autores, consideran que:

La ansiedad es una reacción natural que tiene una importante función de supervivencia y que actúa como un sistema de alarma que se activa ante un peligro o una amenaza (real o imaginada) y se experimenta como miedo o temor. Sentir miedo es un fenómeno normal, y surge en las primeras etapas del desarrollo, especialmente ante las situaciones de cambio, separación o incertidumbre. (Milicic, Condemarín, Chadwick, & Gorostegui, 2016, p. 84)

Con referencia a lo anteriormente expuesto, podemos decir que la ansiedad escolar es un fenómeno que le ocurre a todos los niños, pero que se expresan de diversas maneras, en el cual se evidencia una serie de actuaciones físicas y cognitivas desagradables que son respuestas a estresores globales y específicos asociados a la escuela, de esta manera se puede definir como un patrón desadaptativo de respuestas ansiosas a situaciones escolares, es decir, en la serie de reacciones que se manifiestan en la ansiedad escolar, y más en el entorno provocará mayores niveles de ansiedad en los estudiantes.

4.3 Enfoques teóricos de la ansiedad escolar

4.3.1 Teoría Tridimensional de la Ansiedad

La ansiedad se exterioriza de tres formas posibles, mediante lo cognitivo, fisiológico y conductual. Esta propuesta de Lang sobre la ansiedad se basó en observaciones realizadas durante sus investigaciones sobre la técnica de desensibilización sistemática como tratamiento de la ansiedad fóbica. Sus primeras observaciones contradecían el modelo unitario de la emoción, constatando bajas correlaciones entre las diferentes medidas de la ansiedad (cognitivas, conductuales y fisiológicas). Según el modelo unidimensional las diferentes medidas deben correlacionar entre sí en un momento determinado del tiempo, y si se producen cambios, por

ejemplo, como resultado de un tratamiento, deben modificarse simultáneamente todas ellas. Sin embargo, los datos de Lang indicaban que lo habitual era la discordancia entre los tres sistemas de respuesta.

4.3.1.1 A nivel Fisiológico.

Se evidenciará un mayor trabajo en el Sistema Nervioso Autónomo y respuesta motora principalmente, como consecuencia de este incremento se pueden producir aumentos en la actividad cardiovascular, síntomas respiratorios, gastrointestinales, digestivos, genitourinarios, neuromusculares, neurovegetativos. Si todos estos síntomas están presentes durante mucho tiempo podrían acarrear más complicaciones a nivel de la salud del individuo. (Sánchez, 2015, pp. 59-60)

4.3.1.2 A nivel Cognitivo.

En lo que respecta a lo cognitivo (...) las personas tienden a pensar que en las situaciones que afrontan en su vida cotidiana existen un sin número de amenazas, las cuales pueden ser reales o imaginarias, en algunas de las situaciones los individuos reconocen que la situación no supone una amenaza objetiva, sin embargo, no pueden controlar voluntariamente su reacción de ansiedad. Estas amenazas giran en torno a tres temas fundamentalmente: aceptación, competencia y control (Gutiérrez citado en Oblitas, 2004).

4.3.1.3 A nivel Motor.

“Debido a los aumentos en las respuestas fisiológicas y cognitivas se producen cambios importantes en la respuesta motora, los cuales han sido divididos, habitualmente, en cambios en las respuestas directas e indirectas” (Miguel-Tobal & Cano-Vindel, 2002 como se citó en Sánchez, 2015, págs. 59-60). Las reacciones directas estarán constituidas por temblores, gesticulaciones, tics, entre otras. Por otro lado, las indirectas estarán relacionadas con la huida o la evitación inconsciente de la situación que genera la ansiedad.

Por lo tanto, según su teoría la ansiedad es una disposición para la acción, resultado de la activación cerebral ante estímulos significativos que se manifiesta a través de un triple sistema de respuesta -fisiológico, cognitivo y motor a los cambios producidos en distintos momentos, cabe recalcar que, en los trastornos de ansiedad, la estructura de información subyacente es una estructura típica de miedo con contextos estimulares evocadores de ansiedad y respuestas.

4.4 Ansiedad Positiva y Negativa

Hasta ahora vemos que la ansiedad ha sido caracterizada y considerada como un fenómeno eminentemente negativo. Sin embargo, la ansiedad tiene una cara más amable que afecta al individuo de forma positiva. El estado de ansiedad positivo se transforma en negativo cuando: tenga una gran intensidad, su duración sea excesiva y sea paralizante que vaya produciendo bloqueos intermitentes y que cada vez vayan a más. (Rubio Alcalá, 2004, p. 58)

Partiendo de la anterior perspectiva se puede manifestar que una ansiedad moderada permite al individuo afrontar adecuadamente situaciones estresantes. De esta manera su desenvolvimiento estará acompañado por estrategias de afrontamiento que ayuden al individuo a superar la situación problemática en la que se encuentre.

Respecto a la ansiedad buena y mala mencionada por Rubio Alcalá los siguientes autores (Jacobs y Nadel, 1985 como se citó en Rubio Alcalá, 2004) consideran que en el cuerpo se pueden generar dos tipos de ansiedad: estrés bueno y estrés malo. El estrés bueno se genera cuando un individuo siente que obtuvo una posible solución a un problema determinado, brindándole la habilidad de resolver problemas y controlar la situación en que la persona se encuentre incrementando su motivación y su autoconfianza.

Por otra parte, una ansiedad negativa genera en el cuerpo cortisona el cual es una hormona que controla los niveles de estrés en el organismo. Cuando los niveles de cortisol aumentan por

problemas de ansiedad la parte más afectada del cerebro es el hipocampo debido a la sensibilidad que posee ante esta hormona. Es por ello que las funciones de la memoria se reducen mientras que los mapas perceptivos se limitan. En conclusión, un nivel alto de ansiedad reduce las funciones cognitivas, por esta razón es imprescindible establecer niveles controlados de ansiedad en el salón si buscamos mejorar el rendimiento de los estudiantes. (Rubio Alcalá, 2004)

4.5 Ansiedad Estado-Rasgo

La ansiedad rasgo es una característica de personalidad relativamente estable a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones. El rasgo de ansiedad se refiere a la tendencia del individuo a reaccionar de forma ansiosa. Las personas con un marcado rasgo de ansiedad tienden a percibir un gran número de situaciones como peligrosas o amenazantes y a responder a estas situaciones amenazantes con manifestaciones intensas de ansiedad. Son personas que tienden a sobrevalorar los riesgos y minusvalorar sus propios recursos, impresionables, aprensivas, que necesitan muchas señales de seguridad para tomar decisiones o sentirse tranquilas y, normalmente, prefieren las situaciones conocidas y previsibles a las nuevas. (Baeza Villarro, Balaguer, Coronas , & Guillamón , 2008, p. 29)

La ansiedad estado hace referencia a un estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo. El nivel de ansiedad estado debería ser alto en circunstancias que sean percibidas por el individuo como amenazantes y bajo en situaciones no amenazantes o no percibidas como tales. En el primer caso, decimos que ese individuo es ansioso (rasgo), en el segundo que está ansioso (estado). (Baeza Villarro, Balaguer, Coronas , & Guillamón , 2008, p. 29)

Estos dos conceptos están vinculados; las personas con rasgos de ansiedad alto también son propensas a tener ansiedad estado alto. Sin embargo, las personas con bajos niveles de ansiedad rasgo a veces muestran fuertes respuestas de ansiedad ante situaciones que perciben como

amenazantes (estados de ansiedad). Entonces, por ejemplo, una persona con rasgos de ansiedad de bajo nivel podría preocuparse por un próximo examen, por el contrario, a las personas con altos rasgos de ansiedad se sienten ansiosas no solo en esta situación, sino también en muchas otras

4.6 Síntomas de la Ansiedad en el Ámbito Educativo

Atendiendo a la clasificación pentadimensional de (Rojas, 1989 como se citó en (Rubio Alcalá, 2004, p. 53), se pueden agrupar cinco síntomas de ansiedad: físicos, psicológicos, conductuales, intelectuales y asertivos. Estos se pueden describir del siguiente modo:

4.6.1 Síntomas físicos

Se producen cuando las fibras cerebrales son activadas por una descarga eléctrica que afecta las bases neurales de las emociones. Además, se añade un subidón de adrenalina, que en última instancia conduce a la estimulación directa del sistema nervioso simpático. (Rubio Alcalá, 2004)

Es evidente que los síntomas más comunes dentro del ámbito educativo se encuentran los siguientes: taquicardia, sudoración excesiva, movimientos repetitivos de alguna parte del cuerpo, palpitaciones, tensión abdominal. De tal manera que si los alumnos no son capaces de poder canalizar estos síntomas estos pueden intensificarse provocando un mal desenvolvimiento repercutiendo de manera negativa en su rendimiento

Además, me es preciso señalar que la ansiedad es un sentimiento normal de miedo en situaciones peligrosas o difíciles; la ansiedad en sí misma no es algo malo, ya que nos alerta y motiva para enfrentar el peligro, se convierte en un problema cuando los ataques de ansiedad son frecuentes, intensos y sin razón aparente, lo que restringe a la persona en su vida diaria.

4.6.2 Síntomas psicológicos

Estos síntomas son bastante significativos en comparación con otros síntomas; surgen ante la incertidumbre y las amenazas personales del individuo. Por lo tanto, afecta la integridad del individuo. Ayuso (1982) explica que la ansiedad psicológica se vive como una emoción desagradable que de algún modo degrada la personalidad de la persona. Durante estos síntomas, el individuo se siente extraño y pierde confianza, lo que significa un deterioro del concepto de sí mismo. (Rubio Alcalá, 2004)

A continuación, se mencionan algunos síntomas más frecuentes en la escuela:

- inquietud.
- agobio.
- sensación de amenaza.
- experiencia de lucha o huida.
- temores difusos.
- inseguridad.
- sensación de vacío interior,
- temor a perder el control.
- melancolía, aflicción.
- pérdida de energías

Por otro lado, debemos tomar en cuenta de que si un niño se encuentra inquieto en su asiento y no presta atención de lo que se está presentando en clase, esta situación tiende ser confundida por TDAH, pero la ansiedad también puede ser una causa. Cuando los niños se sienten inquietos en clase, puede ser difícil para ellos deshacerse de los pensamientos perturbadores en su cerebro y concentrarse en clases.

4.6.3 Síntomas de conducta

Una conducta es una respuesta externa a un evento que conduce a un comportamiento particular. Estos síntomas a menudo preceden a las sensaciones y pensamientos porque ambos son las causas más inmediatas del comportamiento.

Los síntomas de conducta se encuentran disfrazados en el lenguaje no verbal, y, por tanto, se pueden recoger datos a través de la observación minuciosa de una persona. Los más comunes son (Rubio 1995:26; como se citó en Rubio Alcalá, 2004, p. 55)

- comportamiento de alerta; estar en guardia.
- hipervigilancia y estado de atención expectante.
- dificultad para actuar.
- inadecuación estímulo-respuesta.
- bloqueo afectivo/perplejidad, sorpresa, no saber qué hacer.
- tocar algo con las manos continuamente.
- risas espontáneas sin motivo aparente
- expresión facial congelada de asombro, extrañeza, duda o estupor.
- expresión facial displacentera de rechazo o desagrado.
- cara con rasgos de preocupación.
- frente fruncida.
- cejas descendidas.

4.6.4 Síntomas intelectuales o cognitivos

Los síntomas psicológicos están relacionados con sentimientos de seguridad y autoimagen, mientras que los síntomas cognitivos están relacionados con el funcionamiento mental, lo que implica estrés subjetivo causado por errores o deficiencias en la recopilación y el procesamiento

de la información. Los individuos tienden a anticipar conclusiones negativas, generalizar negativamente constantemente y enfocarse selectivamente en detalles dañinos. Cuando se altera la actividad mental, la concentración se deteriora, la memoria es pobre, y el pensamiento se ralentiza. (Rubio Alcalá, 2004)

Los síntomas cognitivos abarcan lo relativo al conocimiento: sensación, percepción, memoria, pensamientos, ideas, juicios, raciocinios y aprendizaje. Se suelen captar estudiando cómo una persona construye la realidad lo que, y la interpreta, analizando de subjetivo y fantasioso hubiere. Por tanto, la recogida de datos verbales será lo más indicado. Los síntomas cognitivos más comunes son (Rubio, 1995:27 como se citó en Rubio Alcalá, 2004, p. 56):

- expectativas negativas generalizadas.
- falsas interpretaciones de la realidad personal ("todo me preocupa", "todo me sale mal", "qué mala suerte tengo", etc.).
- pensamientos preocupantes.
- falsos esquemas en la fabricación de ideas, juicios y razonamientos.
- pensamientos distorsionados (sin lógica, con predominio de emociones de matiz negativo).
- centrarse en detalles pequeños desfavorables y sacarlos fuera de contexto, ignorando lo que de positivo hubiere.
- dificultad para concentrarse.
- disminución de la atención.
- tendencia a dudar de todo lo que uno piensa.
- problemas de memoria.
- olvido de los hechos gratificantes del pasado.

- continuos juicios de valor ("inútil", "odioso", "no sirve para nada", "imposible", etc.)

Por lo tanto, el sistema cognitivo de la ansiedad hace referencia a los pensamientos, ideas o imágenes de carácter subjetivo y su influencia en el funcionamiento superior: miedo e inseguridad se refiere a personas con un alto nivel de ansiedad que tienen pensamientos negativos, dudas de sí mismo e inferioridad, la anticipación del peligro se activa, y la dificultad para concentrarse y tomar decisiones se obstruye, creando un sentimiento general de confusión o pérdida de control sobre el entorno y dificultad para pensar con claridad.

4.6.5 Síntomas asertivos

Un individuo con síntomas de ansiedad tiene una falta de asertividad y muestra ciertas dificultades para las habilidades sociales. La conducta asertiva es aquella que hace y dice lo que es más adecuado en cada situación, sin inhibiciones ni agresiones inadecuadas. Forma parte de la personalidad y del funcionamiento de la persona con respecto al entorno, y permite poder expresar ideas, juicios y sentimientos en cualquier situación, ya sean éstos positivos o negativos.

Los síntomas asertivos de ansiedad se captan observando a la persona en diversas situaciones sociales. Los más comunes son (Rojas, 1989:89; Rubio, 1995:28 como se citó en Rubio Alcalá, 2004, pp. 57-58):

- no saber qué decir ante ciertas personas.
- no saber iniciar una conversación.
- dificultad para presentarse uno a sí mismo.
- graves dificultades hablar de temas generales.
- dar una respuesta por otra al hablar en público.
- bloquearse al hacer preguntas o tener que responder.

- adoptar en demasiadas ocasiones una postura pasiva (bloqueo generalizado).
- no saber llevar una conversación de forma correcta (no saber tomar la palabra, ni cambiar de tema, ni ceder la palabra a otra persona, ni tener sentido del humor ante una situación un poco tensa).
- pocas habilidades prácticas en la conversación con más de dos personas.
- no saber aceptar una broma o una ocurrencia divertida (sobre todo al estar en grupo, ya que al estar en guardia todo se interpreta peyorativamente con recelo y suspicacia)

En pocas palabras los síntomas de asertividad en relación a la ansiedad el individuo no saber distinguir adecuadamente las situaciones en las que se debe dar una respuesta específica esto sucede a la falta de confianza en sí mismos y de otras habilidades sociales, los alumnos afectados no saben cómo comportarse en las relaciones sociales, lo que a menudo conduce al aislamiento, el miedo al rechazo, timidez.

4.7 Clasificación de los trastornos de ansiedad en el ámbito escolar

La clasificación DSM-V (Diagnostic and Statistical Classification of Diseases; APA), considera a fobia escolar, trastorno de ansiedad generalizada y ansiedad ante los exámenes.

4.7.1 Fobia Escolar

La fobia a la escuela o la negativa a asistir a la escuela incluye la incapacidad de un niño para asistir a la escuela en su totalidad o en parte debido a un temor irrazonable de algún aspecto del entorno escolar. Además, el mismo autor también afirma que a veces el miedo es específico a los exámenes, a los profesores, a las materias, a los compañeros, a un grupo de compañeros, etc., o en otras situaciones, es un miedo general, como equivocarse, ser ridiculizado o ridiculizado. Son

criticados en clase, aunque puede haber casos en los que los niños o jóvenes no sean capaces de explicar sus motivos. (Soutullo Esperón & Mardomingo Sanz, 2010)

Con lo anteriormente mencionado los autores (Soutullo Esperón & Mardomingo Sanz, 2010) aluden que los síntomas más comunes de la fobia escolar son vómitos, mareos, náuseas, diarrea, palidez, dolor de cabeza, dolor abdominal y muscular. Estos síntomas pueden indicar alguna enfermedad en los niños y, por lo tanto, deben investigarse para descartar alguna enfermedad y tranquilizar a los padres.

Es por ello que los niños evitan la escuela o inclusive se inventan excusas como estar enfermo con el fin de escaparse a toda costa de esa situación e inclusive se portan mal, no se visten o digieren muy lento, no desayunan y no buscan los materiales de clase. Si se ven obligados a irse, se van a casa, se saltan clases, deambulan fuera de la institución.

Por tanto, la fobia escolar es causada por diferentes actividades escolares que talvez le hicieron sentir temor, dolor o vergüenza, o puede ser causada por una gran presión académica, a veces, los niños se niegan a denunciar incidentes negativos en la escuela porque temen represalias o simplemente no les creen; la mejor medida es evaluar las condiciones en las que se desarrollan las actividades escolares y eliminar las causas que provocan la tensión psicológica y el miedo permanente de los estudiantes, ya que un estudiante asustado apenas puede aprender, y obligarlo a ir a la escuela empeorará la situación.

4.7.2 Ansiedad ante los Exámenes

Torres (2003) La ansiedad ante los exámenes aparece por el temor del fracaso, generalmente se trata de una respuesta que se crea ante otras experiencias de ser evaluado; presenta un componente disposicional. Es el llamado impulso de activación, por ejemplo, que un niño

presente una reacción ansiosa con facilidad; cabe recalcar que, si existen experiencias negativas de fracaso, es más probable que sienta ansiedad ante el riesgo de repetirla. (p. 129)

Todos los estudiantes tienden a preocuparse primero por los exámenes, es cierto que cierta cantidad de ansiedad mejorará las notas, pero la ansiedad excesiva es la razón principal de muchos niños con bajo rendimiento académico pues, una ansiedad negativa se produce porque en lugar de que el niño se centre en las demandas de la tarea que este caso es el examen, se centra en preocuparse por el fracaso y experimentar las sensaciones del sistema nervioso autónomo:, frecuencia cardíaca, sudoración, etc., y pierde el tiempo. Los estudiantes que muestran ansiedad previa al examen tienen déficits cognitivos y de atención; deterioro cognitivo, incluida la percepción de la situación como amenazante; La falta de atención se manifiesta en el hecho de que es fácil distraerse con la ansiedad.

Cuando la ansiedad es muy alta, tendrá un impacto negativo en su desempeño e incluso imposibilitará a que el estudiante apruebe satisfactoriamente la materia, cabe recalcar que este problema no solo afectará a nivel de su educación, sino que también provocará problemas personales y familiares ya que el niño tendrá pensamientos negativos tales como: no poder cumplir con las expectativas de sus padres o simplemente tienden a decir que no sirven para estudiar.

Es preciso mencionar que los educadores autoritarios pueden aportar a que se aumente la ansiedad ya que suelen castigar o regañar y esto hace que contribuya a que el niño aprenda a que el ser evaluado genere esta circunstancia como amenazante e impida a que culmine su actividad de manera tranquila. Por lo tanto, los educadores deben estar conscientes de sus expectativas hacia los estudiantes, porque si las expectativas son altas, los niños estarán ansiosos, y si las expectativas son bajas, también ya que se sentirán desvalorizados.

4.7.3 Trastorno de Ansiedad Generalizada

El trastorno de ansiedad generalizada es un tipo de ansiedad que se diversifica en los diferentes aspectos de la vida. Se percibe como una sensación de angustia y miedo global y a menudo es difícil identificar las causas concretas que producen este estado. Es una sensación de zozobra y nerviosismo permanente por todo, pero por nada en concreto. Este trastorno es muy común en las personas que viven un estado de estrés permanente y para poder tratarlo se requiere, en general, identificar y separar los aspectos de la vida que producen la ansiedad, así como cambiar algunas actividades que alimentan el estado de estrés permanente. (Rojas-Marcos, 2010)

Argumentando el criterio del autor me es preciso señalar que un niño con ansiedad generalizada puede inquietarse por cómo responderá si le preguntan en clase o por el simple hecho de pasar a la pizarra por como actuara ante esa situación o qué dirán sus compañeros, es importante mencionar que esta ansiedad no se la puede asociar con una situación en particular ya que posee una elevada preocupación a eventos futuros. Algunos niños tienen una tendencia al pesimismo o con padres sobreprotectores pues estos necesitan una aprobación por la manera de cómo afrontarse a una situación nueva.

4.8 Causas de la ansiedad en el ámbito escolar

Pérez (2007) señala que:

Un niño que tiene predisposición a no manejar la 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. (p. 34-37)

La escuela en ciertas ocasiones a los estudiantes les molesta puesto que existen ciertas situaciones y desarrollan intensos síntomas de ansiedad. A veces, esto puede ser el resultado de problemas específicos, como la dificultad para hacer amigos y sentirse aislado, o sentir que los exámenes y las exposiciones orales, son demasiado estresantes.

Es entonces, que las causas de la ansiedad en el ámbito escolar se deben a que el niño no es capaz de afrontar cierta presión al participar en clase y no se desenvuelven de una manera óptima, además se suma los factores en el hogar al no tener a los dos padres en casa esto hace que en el niño se da un desajuste a su rutina desencadenando comportamientos inadecuados dentro de su entorno familiar y escolar.

4.9 Ansiedad en la asignatura de Matemáticas

Parafraseando a (Aharoni, 2012) indica que la ansiedad matemática es un término acuñado por investigadores en el campo de la educación. Pero ¿Por qué provocan ansiedad las matemáticas?

La razón principal es su estructura en capas: la ansiedad matemática ocurre cuando el estudiante se salta un paso sin darse cuenta; la mayoría de las clases de matemáticas son básicas y fáciles de saltar. Cuando esto sucede, surge el problema de construir una nueva capa de conocimientos sobre la capa olvidada, y ni el profesor ni el alumno pueden discernir el origen del problema. Además, los maestros no saben qué hacer porque no pueden identificar la fuente del problema. Cuando el alumno no logra comprender el origen de un problema, siente miedo y confusión, que es de donde proviene la ansiedad.

En otras palabras, dentro de las materias escolares, las matemáticas es la materia que más ansiedad provoca en los niños, y muchas estudiantes fracasan porque creen que no pueden realizar un ejercicio de matemáticas, no por falta de habilidad, sino por la misma ansiedad. Es por ello que se estresan y se angustian cada vez que se encuentran con esa asignatura, y esta ansiedad va acompañada de una sensación de inutilidad y falta de autoestima que se manifiesta en sus expresiones: nunca entenderé el problema, nunca encontrare solución al ejercicio o no sirvo para esto, ante tal situación, los niños suelen responder con una serie de mecanismos de defensa como la evitación o la negativa a solucionar el problema.

Por otro lado, (Monje et al., 2012 como se citó en Flores, 2018) define a la ansiedad matemática como: “Un conjunto de respuestas afectivas desencadenadas por falta de confort en circunstancias relacionadas con las matemáticas. Algunos síntomas de esta son tensión, nerviosismo, preocupación, inquietud, irritabilidad, impaciencia, confusión, miedo y bloqueo mental”. (p. 4)

Como consecuencia de la ansiedad a las matemáticas trae consigo un bajo rendimiento en la materia, siendo probable que las correlaciones se expliquen por factores individuales como cognitivos, emocionales/fisiológicos y motivacionales; además de factores ambientales, este último también afirma que los roles de padres y maestros son formativos para los roles de los estudiantes y su percepción del campo de trabajo.

4.9.1 Causas de la Ansiedad hacia las Matemática

(Hodges, 1983, pág. 88 como se citó en Martínez, 2016) indica que:

Las diferentes experiencias ante los fracasos en matemáticas provocan la frustración, y es entonces, cuando se desarrolla la ansiedad matemática. Si nos centramos en las diversas respuestas dadas por estudiantes de edad más adulta, encontramos diversas

respuestas tales como: la ansiedad matemática vino dada cuando no supo hacer un problema matemático delante de la clase, el sentimiento o emoción de vergüenza que tuvo al equivocarse, el comportamiento o las metodologías dadas por el profesor, la desigualdad entre sexos, los compañeros de clase, el ambiente del aula, las influencias o expectativas de los padres, entre otras causas o respuestas relacionadas con la aparición de la ansiedad. citado por (p. 5)

Por otro lado, también hay alumnos que no recuerdan cuándo ni por qué la mencionada ansiedad. Con respecto a la educación primaria, un estudio realizado por Woolley (1997) señaló las siguientes razones: la realización del examen, la falta de tiempo para realizar la prueba y la explicación y absorción de nuevos conceptos. Miedo a la exposición y reacciones de padres y maestros. Según Devin (2012, cit. en Eden, Heine, Jacobs, 2013), existen tres variables asociadas al desarrollo de la ansiedad matemática. (Martínez, 2016)

- *Variables ambientales:* Experiencias negativas en clase, características de los maestros y de los padres, como las expectativas que éstos puedan tener.
- *Variables de inteligencia:* las bajas habilidades y conocimientos numéricos.
- *Variables de personalidad:* como pueden ser, la autoestima, el autoconcepto, actitud, confianza y el comportamiento de aprendizaje; factores que dependen de un mismo individuo.

Me es preciso señalar que la principal causa ante la ansiedad hacia las matemáticas se debe por un anterior fracaso al no alcanzar los aprendizajes requeridos generando vergüenza o frustración ante el hecho de equivocarse, es importante recalcar que en el aprendizaje de las matemáticas ha existido prejuicios generalizados referente a su complejidad, puesto que puede

llegar a constituir un verdadero bloqueo psicológico que impida cualquier desarrollo relevante en el aprendizaje. Por ende, los nuevos conceptos y vivencias se aprenden más de forma fácil si tenemos la posibilidad de relacionarlos con conocimientos y vivencias anteriores, por esa razón es importante el progreso en el aprendizaje de las matemáticas.

4.9.2 Consecuencias

(Gómez-Chacón , 2000, pág.14 como se citó en Martínez, 2016) señala que:

Muchos de los estudiantes, creen que las matemáticas son una ciencia abstracta y compleja que desarrolla el pensamiento lógico, por lo que se crea el estereotipo de que las matemáticas son para gente prestigiosa, inteligente y creativa. Esta creencia hace sentir a los alumnos que los mejores en matemáticas son los más inteligentes y los mejores estudiantes. (p. 8)

Se puede manifestar que la creencia de que las matemáticas son difíciles o de que uno es torpe para aprender esta materia, es quizás lo que más dificulta su aprendizaje, ya que al aprender los conceptos básicos de las matemáticas puede llegar hacer fácil si se los enseñan adecuadamente y de una manera más didáctica que logre captar la atención del alumnado.

De igual forma, el citado autor señala que una de las consecuencias más comunes de la ansiedad matemática es la baja autoestima por los frecuentes fracasos; Muestra que la autoestima es un componente del autoconcepto, considerando que este aspecto es un conjunto de ideas que una persona tiene o realiza sobre sí misma. Por otro lado, en cuanto a la educación, afirma que el autoconcepto se ve socavado por las dificultades de aprendizaje, y esta afirmación se vuelve más negativa con la edad. (Martínez, 2016)

Se puede concretar que la baja autoestima es una de las mayores consecuencias que genera la ansiedad hacia las matemáticas ya que el autoconcepto se ve afectado y esto hace que el niño o

la niña no crea en sus capacidades u habilidades y tiende a sentirse menos por lo que no es integrado en el aula debido a las burlas que le hacen sus compañeros provocando que se aíslen y de una u otra manera llegar a generar ansiedad o depresión.

4.10 Rendimiento Académico

4.10.1 Definición de Rendimiento Académico

Barroso (2000) define al rendimiento académico como:

El resultado de comparar los objetivos perseguidos y los objetivos obtenidos, puesto que una serie de factores sociales, económicos, educativos, etc. han contribuido a que se convierta en un elemento básico dentro de la enseñanza. De esta forma, aspectos como el aumento de las exigencias sociales hacia el sistema escolar, la traslación de los principios de rentabilidad económica al ámbito educativo o la aplicación de criterios productivos a la práctica docente, se plasman en la obtención de unos resultados concretos, ya sean continuos o finales. (p. 99)

Por otro lado Figueroa (2004) lo conceptualiza como el “producto del aprovechamiento de los programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional”. En otras palabras, es un resultado cuantitativo de la asimilación de los contenidos del aprendizaje, un resultado cuantitativo de etapas complejas del proceso educativo, resaltado en las evaluaciones realizadas por los docentes.

Para (Caballero, Abello & Palacio, 2007, como se citó en Lamas, 2015) el rendimiento académico implica:

El cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o

cursos. Por su parte, Torres y Rodríguez mencionan que el rendimiento académico es aquel en el cual se evidencia el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia, comparado con la norma, y que generalmente es medido por el promedio escolar. (p. 315)

El rendimiento académico se define como el valor asignado al resultado del alumno durante el aprendizaje, y puede considerarse como resultado de una serie de factores personales, culturales, sociales, institucionales y ambientales sobre el aprendizaje. Para ello el rendimiento se lo mide por una escala cualitativa en el que se evidencia los logros alcanzados por parte de los estudiantes si estos han cumplido los objetivos establecidos en las materias además de ello a su vez establece el grado de entendimiento aprehendido, y es tomado como exclusivo criterio para medir el triunfo o fracaso estudiantil por medio de un sistema de calificaciones medida en escala numérica en la mayor parte de centros educativos.

4.10.2 Factores relacionados con el Rendimiento académico

4.10.2.1 *La motivación escolar*

(Clavijo Gamero, Fernandez Gonzales , Calvo Verdu, & Guillen , 2006) señalan que:

La motivación es un concepto muy utilizado en el ámbito escolar; la motivación no tiene carácter universal y permanente, por lo que hay que activar mecanismos que la generan, intensificándolos en los siguientes momentos: antes de comenzar una unidad didáctica; durante la interacción alumno/contenidos; al finalizar una unidad didáctica; esta motivación puede ser potenciada/disminuida desde la acción directa del profesor y la metodología empleada. (pág. 120)

Es decir, cuando se inicia una nueva unidad el profesor deberá emplear las adecuadas estrategias y metodologías para que en los alumnos se genere una estimulación en relación a la atención para que recepten de la mejor manera los nuevos contenidos y que de esta manera.

(Sánchez, 2015) indica la motivación es un factor clave para promover el aprendizaje, por lo que la relación entre ambos es clara. En todos los estudios sobre este tema, existe una correlación significativamente variable entre motivación y desempeño.

Agregando a lo anteriormente expuesto, la motivación es fundamental para que los estudiantes demuestren interés en la educación y su voluntad por aprender, cuanto más motivados están los estudiantes, más comprometidos estarán con el aprendizaje y enfocados en la tarea y, por lo tanto, más fácil les resulta lograr sus objetivos de aprendizaje. Si bien la motivación viene desde uno mismo y es esencialmente una respuesta emocional, la imagen del docente como persona motivadora dentro de clase sigue siendo fundamental.

4.10.2.2 *El nivel Cognitivo*

(González-Pienda, 2003 como se citó en Sánchez, 2015) menciona que:

Los niveles cognitivos son tradicionalmente contemplados como predictoras del rendimiento académico teniendo en cuenta que las tareas académicas requieren de procesos cognitivos para su realización. En este sentido, se enfatizaba en aspectos como la inteligencia y las aptitudes del estudiante como factores de mayor peso. Sin embargo, se ha constatado que la eficacia en el aprendizaje no está únicamente relacionada con la capacidad cognitiva y aptitudinal, sino que está determinada, a su vez, por la manera en que el alumno o alumna utiliza ese potencial a través de los estilos de aprendizaje¹. Así, en función del estilo personal que adopte el estudiante sus probabilidades de éxito escolar mejorarán o disminuirán. (p. 24)

Así mismo, además de poseer habilidades y saber cómo utilizarlas resulta fundamental contar con aquello que el estudiante "ya sabe", es decir, los denominados conocimientos previos. Por otro lado, cabe tener en cuenta que, aun disponiendo de los medios cognitivos suficientes, no

se obtienen buenos resultados debido al empleo de un método de estudio ineficiente, en este sentido, el uso de unas estrategias de aprendizaje adecuadas se convierte en un factor decisivo en las probabilidades de éxito y fracaso escolar.

Lo anteriormente expuesto, se puede decir que las funciones cognitivas son fundamentales para los estudiantes para que cumplan con éxito las demandas del aprendizaje; desde que nacemos, todos aprendemos de los eventos cotidianos que nos rodean, pero cuando vamos a la escuela, el aprendizaje se vuelve formal, al igual que las matemáticas y las ciencias básicas, requiere de atención, comparación, distinción y similitud para vincular nuevas ideas con las existentes. Es así como, que al no tener bien las funciones cognitivas los alumnos con malas notas suelen presentar problemas visuales o auditivas, foco de atención, atención sostenida. Esto se identifica por la dificultad de distinguir estímulos y problemas importantes relevantes en los procesos de memoria y recuerdo. La situación es diferente para los estudiantes de alto rendimiento que tienen problemas visuales y auditivos menos frecuentes, y si tienen problemas, se pueden corregir con anteojos especializados o audífonos para mejorar su concentración y tienen problemas menos frecuentes en la escuela y recuerdan que durante el desarrollo de las pruebas tienen una mayor capacidad para desarrollar el pensamiento, la inteligencia y la creatividad.

4.10.2.3 *Las habilidades sociales*

Maset (2008) expresa que las habilidades sociales son aquellas habilidades que nos permiten tener relaciones adecuadas con los demás y están íntimamente relacionadas con la resolución de problemas y conflictos en nuestras relaciones; cuantas más habilidades sociales tengamos, mejor seremos capaces de mantener las relaciones correctas porque sabemos cómo desenvolvernó en cualquier ámbito y resolver los conflictos que puedan surgir en la vida.

Agregando a lo anterior, en la infancia, la escuela es crucial para sentar las bases de las habilidades sociales de los niños, ya que comienzan a socializar con personas que están fuera de su entorno. Es importante tener en cuenta que las habilidades sociales no son exclusivas de los niños pues las habilidades sociales se aprenden gradualmente y se adaptan a su personalidad.

Por otra parte, el autor Gall (2021) argumenta que:

Las habilidades sociales se basan en dos tipos de lenguaje: primero, el lenguaje no verbal: gestos, posturas, sonrisas o expresiones; por otro lado, el lenguaje de las palabras también incluye un equilibrio entre entonación, volumen y hablar menos o más. Escuchar a los demás, saber agradecer, aprender a entablar conversación o hacer preguntas, pedir permiso, compartir, ayudar a los demás y saber llegar a un acuerdo, todas son habilidades básicas que nos permiten integrarnos adecuadamente en la sociedad. (p. 364)

Es evidente que las habilidades sociales nos ayudan a desempeñarnos bien frente a los demás. Estos son comportamientos que son efectivos en situaciones de interacción social; son el arte de conectarnos con los demás y con el mundo que nos rodea. Además, las habilidades sociales son conductas encaminadas a lograr objetivos, proteger nuestros intereses y afirmarnos expresando nuestros sentimientos y deseos, son formas verbales y no verbales de comunicarse entre sí.

4.10.3 Tipos de Rendimiento académico

4.10.3.1 Rendimiento Individual

Se exterioriza en la adquisición de conocimientos, práctica, hábitos, destrezas, actitudes, aspiraciones, etc. Esto permite a los profesores tomar decisiones pedagógicas posteriores. (Verónica Tingo, 2017, págs. 20-21)

4.10.3.2 Rendimiento General

“Es el que se manifiesta mientras el estudiante cuando este va al centro educativo, en el aprendizaje de las líneas de acción educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno”. (Verónica Tingo, 2017, págs. 20-21)

4.10.3.3 Rendimiento específico

Ocurre en la solución de problemas personales, el desarrollo futuro de los profesionales, las familias y la vida social. Se evalúa la vida emocional del alumno y se considera su comportamiento tanto con: el maestro, consigo mismo, su forma de vida y las relaciones con los demás. (Verónica Tingo, 2017, págs. 20-21)

4.10.3.4 Rendimiento Social

La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a este, sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla. Se consideran factores de influencia social: el área geográfica de la sociedad en la que se ubican los estudiantes, el campo demográfico que consiste en el número de personas cubiertas por las actividades educativas. (Verónica Tingo, 2017, págs. 20-21)

Por lo tanto, el rendimiento va desde lo individual hasta lo social; estos son aspectos a considerar en un individuo y el cual permite visualizar sus destrezas y desempeño tomando en cuenta el nivel de dificultad y las situaciones en las que se encuentra y como es capaz de solventar esas adversidades con el fin de alcanzar sus objetivos. Además, el rendimiento académico son el resultado del complejo mundo que rodea a los estudiantes, los mismo que pueden poseer ciertas características personales tales como: aptitud, capacidad, personalidad; entorno social familiar: familia, amigos; realidad escolar: tipo de escuela, relaciones con profesores y compañeros o compañeros, métodos de enseñanza.

En definitiva, la importancia de los tipos de rendimiento, radica en que muestra el diagnóstico cualitativo y cuantitativo de la capacidad del alumnado para juzgar si el resultado es positivo o negativo, al mismo tiempo, refleja si las técnicas de los profesores en la enseñanza-aprendizaje han sido favorable.

4.10.4 Escala de Calificaciones en el Ecuador

Según el Art. 193, del Reglamento General a la LOEI para superar cada nivel, el estudiante debe demostrar que logró “aprobar” los objetivos de aprendizaje definidos en el programa de asignatura o área de conocimiento fijados para cada uno de los niveles y subniveles del Sistema Nacional de Educación. El rendimiento académico para los subniveles de básica elemental, media, superior y el nivel de bachillerato general unificado de los estudiantes se expresa a través de la siguiente escala de calificaciones:

4.10.4.1 Dominan los aprendizajes requeridos

“El desempeño de los estudiantes muestra la aplicación y desarrollo de los temas estudiados en relación con el indicador de evaluación de una manera mucho más alta de lo esperado”. (Ministerio de Educación, 2020)

4.10.4.2 Alcanzan los Aprendizajes Requeridos

“El desempeño del estudiante demuestra apropiación y desarrollo de los temas de estudio en su totalidad en relación con el indicador de evaluación”. (Ministerio de Educación, 2020)

4.10.4.3 Está Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos

“El desempeño del estudiante demuestra una apropiación y desarrollo aceptable, aunque se evidencian algunas falencias en los temas de estudio con relación al indicador de evaluación”. (Ministerio de Educación, 2020)

4.10.4.4 *No Alcanza los Aprendizajes Requeridos*

“El estudiante no realiza las actividades requeridas”. (Ministerio de Educación, 2020)

Es entonces que para evaluar el desempeño de los estudiantes esta se basa en una escala en donde se puede identificar si los estudiantes han logrado adquirir los conocimientos o si están próximos de alcanzarlos, además de ello sirve también para descubrir sus potencialidades hasta detectar posibles limitaciones que afectan a su aprendizaje.

4.10.5 Factores que Influyen en el Rendimiento Académico

Martínez (2007) citado por (Pérez, 2007, págs. 34-37) 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 constan 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. Dentro de factores se pueden mencionar los siguientes.

4.10.5.1 *Inteligencia*

No se basa en que los alumnos tengan puntuaciones altas en los test que miden Cociente intelectual, ya que esto no garantiza que el alumno tenga un rendimiento escolar alto, ya que los alumnos que mejor rendimiento presentan son los que tienen la aptitud verbal-lingüística alta. (Pérez, 2007, págs. 34-37)

4.10.5.2 *Hábitos y Técnicas de Estudio*

Tanto las técnicas como el ambiente en que el estudiante se encuentre es importante tener motivación, iluminación, ambiente agradable sin ruido y adaptado según las necesidades de cada estudiante. Es importante que tenga un horario de estudio sin que interrumpa las actividades recreativas. (Pérez, 2007, págs. 34-37)

4.10.5.3 *Clima Social Escolar*

Se refiere al ambiente en el que se encuentre en este proceso el docente es de suma importancia ya que de eso dependerá que los estudiantes se sientan cómodos y se tendrá un mejor rendimiento si se les proporcionan normas y reglas claras. (Pérez, 2007, págs. 34-37)

4.10.5.4 *Ambiente Familiar*

Es uno de factores más importantes en este proceso, ya que en la familia es donde se obtienen estímulos, intelectuales, culturales, ya que la familia es la institución más importante donde la convivencia que se tiene día a día hace que se obtenga una mejor visión intelectual de lo que se quiere lograr y es así como el rendimiento de los alumnos mejora considerablemente, pero si el entorno familiar es negativo, peleas entre los padres, gritos, y no les brindan motivación y tiempo obviamente el rendimiento escolar bajara considerablemente. (Pérez, 2007, págs. 34-37)

En definitiva, el rendimiento escolar es un factor que despierta la atención de maestros y padres, porque a base de ello se muestran que estudiantes reprueban, para ello es fundamental conocer los factores que inciden en el rendimiento, además esto no quiere decir que el niño no está apto para los estudios puesto que algunos de los estudiantes se destacan por ciertas destrezas o habilidades, cabe aludir que los hábitos y técnicas de estudio son un aspecto a tomar en cuenta para un correcto aprendizaje y funcionan como estrategias, las mismas que se adecuan de acuerdo a las necesidades de cada alumno, es importante también el clima escolar pues de esto depende que se dé un proceso de enseñanza-aprendizaje en donde se generen climas abiertos y colaborativos, y a su vez estos se conviertan en centros de mejora escolar y aprendizajes duraderos. Un ambiente familiar tiene un impacto significativo para un buen rendimiento y se requiere de una convivencia armoniosa, además de estimular adecuadamente, reforzando sus aprendizajes, pero si

este no se da de forma efectiva en donde existe conflictos entre padres, hermanos no existirá una motivación y su rendimiento bajará considerablemente.

4.10.6 El papel del docente para la efectividad en el Rendimiento Académico

(Lew Barnett, 2003, pág. 9):

El papel del profesorado, que como siempre en educación, es imprescindible, además es el que planifica toda la actuación, desde la determinación de los objetivos académicos o curriculares hasta la asignación del papel que representa cada alumno o alumna en su grupo, pasando por la distribución u organización de los espacios; es quien ha de clarificar la responsabilidad de los miembros de cada grupo, el que ha de animar cuando la motivación decae, el que ayuda a resolver los conflictos que se pueden generar en el seno de los diferentes grupos. es quien reconduce las actividades y dinámicas de cada grupo y de la clase en su conjunto, es decir, lleva a cabo una tutorización individual y grupal.

Dicho de otra manera, el papel del profesorado es de gran importancia pues el planifica toda la actuación del mismo y determina las estrategias que empleara para la participación activa de su alumnado. Para lograr resultados de aprendizaje significativos, debe crear un entorno de clase que invite a los estudiantes a observar, aprender, y desarrollar su aprendizaje, no solo seguir lo que hace o dice. El papel del docente no debe ser sólo el de informar y controlar la disciplina, sino también el de actuar como mediador entre el alumno y el entorno, como guía o acompañante del alumno, mostrándole que forma parte del ambiente.

4.11 Propuesta psicoeducativa en base a talleres

4.11.1 ¿Qué es la psicoeducación?

La psicoeducación es un proceso que no solo proporciona información, sino que también desarrolla y fortalece la capacidad de una persona para hacer frente a una situación particular. Como es el caso de la ansiedad que es esencialmente una incertidumbre no resuelta que conduce a la desorientación y la confusión, el simple hecho de manejar información específica y completa tiene un efecto inmediato en la reducción de los niveles de ansiedad.

La psicoeducación enseña los mecanismos que inician y mantienen los síntomas de ansiedad, permitiendo que los pacientes reinterpreten sus síntomas físicos a la luz de nueva información, dándoles su significado original. se traduce en explicaciones no catastróficas. (Bregman, 2006)

Entonces la psicoeducación permite afrontar adecuadamente situaciones, puesto que el mecanismo de afrontamiento hace que desencadene y mantenga los síntomas de ansiedad provocando así desorientación y confusión, es por ello que permite a los pacientes reinterpretar sus síntomas físicos basándose en nueva información; esto ayuda a adoptar una actitud menos vigilante o defensiva al enfrentar peligros esperados o imaginados.

4.12 Estrategia Psicoeducativa basada en Técnicas de Relajación para disminuir la Ansiedad Escolar en la asignatura de matemáticas

4.12.1 Propuesta psicoeducativa

La psicoeducación puede entenderse como una modalidad de aprendizaje para la salud que está dirigida a obtener una mejor calidad de vida, tanto de los individuos como de los grupos sociales: así, puede darse tanto en situaciones de salud como de enfermedad. La psicoeducación no sólo es educación, es decir, no sólo enseña, sino también, apoyo, al mismo tiempo que se impar

te información se ofrece apoyo psicológico y social como parte inherente del proceso de educación. (Gomez Restrepo, Hernández Bayona, et, al., 2008)

Las actividades didácticas en psicoeducación se realizan en pequeños grupos, basándose en la dinámica de grupo y en la psicología del aprendizaje. La persona encargada de facilitar el proceso de psicoeducación debe:

- Crear un ambiente de grupo gratificante: buen humor y refuerzo social.
- Canalizar los liderazgos a favor de los objetivos de la actividad.
- Fomentar la participación de todo el grupo para esto, crear una atmósfera segura, usar siempre la connotación positiva y una percepción selectiva sobre los aspectos más ventajosos o positivos.
- Utilizar el diálogo con los "estudiantes": elaborar la información a partir de preguntas más que de una exposición magistral.
- Utilizar la aproximación sucesiva a la meta y el incremento paulatino de las dificultades.
- Mantener los objetivos de la actividad y de la sesión del día.
- Usar recursos para mantener la concentración sobre la actividad, control de la irrupción de otros temas.
- Ser estricto en el horario y en las condiciones de realización de la actividad.
- Utilizar rutinas y normas claras que permitan identificar la actividad.
- Tener en cuenta los diferentes tiempos de aprendizaje de los estudiantes.
- Evaluar las condiciones sociales del grupo para la planificación de las actividades. frecuencias y horarios.
- Fomentar el diálogo entre los integrantes del grupo.

- Mantener una actitud de neutralidad frente a los tratamientos que actualmente reciben los integrantes del grupo evitar criticarlos. (Gomez Restrepo, Hernández Bayona, et, al., 2008, p. 682)

4.12.2 ¿Qué son las técnicas de relajación?

La «relajación» se usa con frecuencia respecto a los músculos, lo cual significa liberar la tensión y el alargamiento de las fibras musculares, en contraposición al acortamiento que acompaña a la tensión o contracción muscular. Una definición de este tipo puede aplicarse a los métodos descritos en los primeros capítulos de este libro. No obstante, puesto que la relajación tiene una dimensión tanto mental como física, esta definición está demasiado restringida para nuestros propósitos. (Payne, 2005, pág. 13)

Un punto de vista más global es el que se desprende de Sweeney (1978) que define a la relajación como «un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento. Ello incluye aspectos psicológicos de la experiencia de la relajación, tales como una sensación agradable y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos. (Payne, 2005, pág. 13)

Cuando los niños no tienen estrategias para disminuir su ansiedad, no disponen de la capacidad de atención óptima necesaria para resolver problemas y para el aprendizaje. En la actualidad, los científicos creen que, si mejora la atención y la memoria, y también se despeja la mente de la impulsividad y la angustia, la mente del niño se sitúa en el mejor terreno para el aprendizaje social y emocional. (Vargas, 2010)

Por tanto, las técnicas de relajación pueden considerarse la única forma natural, duradera y eficaz de afrontar y tratar los problemas derivados del estrés y la ansiedad. Por ello, es muy importante aprender una técnica de relajación eficaz que pueda ayudarnos a prevenir trastornos

físicos y emocionales, permitiéndonos afrontar con eficacia y seguridad las exigencias diarias a las que nos enfrentamos, mejorando al mismo tiempo nuestra calidad. nuestra vida y nuestra salud física y mental. (Clemente, 2007)

4.12.3 ¿Qué beneficios ofrece la relajación a los niños?

La relajación es beneficiosa para la salud en todos sus aspectos, principalmente para el estrés en todas sus manifestaciones. Además, mejora la capacidad de atención, libera la mente y nos permite descansar mejor. Los niños tienen sus propias maneras de relajarse, porque se trata, como diría H. Benson, de una respuesta innata (relaxation response) que podemos entrenar desde pequeños. (González, 2015)

La práctica de la relajación estimula el sistema nervioso parasimpático, que hace de «freno de nuestra biomáquina, y permite obtener sensaciones de bienestar. Ayudarlos a relajarse también crea un espacio de intimidad entre los adultos y los niños en el que se profundiza en el autoconocimiento y desarrollo de la inteligencia emocional. (González, 2015)

Los niños se benefician más que los adultos de la relajación ya que tienen menos capacidad de concentración y más necesidad de movimiento. Enseñar a los niños a relajarse es inculcarles una sana higiene que nunca olvidarán. (Eugènia de Pagès Bergés, 2008, pág. 162)

Cuando sean adultos sabrán cómo disminuir las tensiones inevitables de la vida y reaccionar con calma y eficacia ante cualquier situación. El ejemplo es la mejor forma de enseñar la relajación: cuando los padres están tranquilos y los profesores relajados, los niños interiorizan la relajación como algo natural y cotidiano. Tras una actividad intelectual física más o menos intensa, la relajación permite al niño o adolescente emprender la siguiente actividad (asignatura escolar, música, comer, volver a casa) con una concentración armonio con tranquilidad y sensación de bienestar. (Eugènia de Pagès Bergés, 2008, p. 162)

4.12.4 Tipos de técnicas de relajación

4.12.4.1 Respiración abdominal o diafragmática.

La respiración abdominal o diafragmática es una técnica respiratoria consistente en aprovechar el espacio vacío que deja el abdomen al expandirse hacia adelante para ensanchar los pulmones, dado que el diafragma tiende a ir hacia abajo en dicha expansión. Hay quien lo identifica como "respirar con el estómago", dado que es fundamental el movimiento expansivo del estómago.

La respiración abdominal está contrapuesta a la respiración torácica, en la que expandimos la caja torácica hacia arriba y adelante para ensanchar los pulmones y aspirar el aire; por contra en la respiración diafragmática los pulmones se expanden hacia abajo. Mientras que la respiración torácica permite tener una mayor frecuencia respiratoria, la abdominal permite un número de inspiraciones por minuto menor.

La respiración abdominal tiene las siguientes pautas:

- Nos sentamos o nos tumbamos en el suelo boca arriba, si lo preferimos, y relajamos los hombros, dejándolos caer hacia abajo, sin tensión.
- Colocamos una mano sobre el abdomen y la otra en el pecho.
- Inspiramos por la nariz dos segundos, sintiendo que el aire viaja hacia el abdomen y este se expande.
- Las costillas inferiores se mueven hacia fuera y el estómago se eleva por encima del pecho.
- Apretamos los labios y expulsamos el aire durante unos segundos mientras presionamos ligeramente el abdomen.
- Los pulmones vuelven a su posición de reposo cuando el diafragma deja de contraerse.

4.12.4.2 Técnica de entrenamiento de autoinstrucciones.

Mediante el "entrenamiento en autoinstrucciones" (Meichenbaum y Goodman, 1971) se pretende sustituir los monólogos internos de carácter derrotista y negativo ("no soy capaz", "no vale la pena seguir intentándolo", "siempre fracaso") por autoinstrucciones positivas que guíen hacia la acción y el afrontamiento de una determinada situación ("vale la pena intentarlo", "sabía que esto podía ocurrir", "no me está resultado fácil, pero continuare", "la próxima vez saldrá mejor"). No se trata simplemente de sustituir o cambiar directamente estos monólogos internos, sino que las creencias, las actitudes, las expectativas que los sustentan deben ser coherentes con el contenido de los mismos. (Márquez Sara, 2013, p. 151)

Con el pensamiento autoinstruccional se pretenden modificar las autoverbalizaciones (verbalizaciones internas pensamientos) que el sujeto realiza ante cualquier tarea, sustituyéndolas por otras que, en general, son más útiles y modifican el comportamiento.

El entrenamiento en autoinstrucciones consta de las siguientes fases:

- Definición del problema. Lo principal es saber qué le supone cierta dificultad, en qué momentos, y qué circunstancias lo rodean.
- Diálogo interior. Se trata de decirse a sí mismo por qué no debe comportarse de ese modo.
- Autoreforzo. Debe reforzar sus conductas de forma positiva. Sirve para que cada vez le cueste menos esfuerzo realizar las conductas deseadas.
- Recaídas. Si alguna vez no puede cambiar su conducta, reflexione sobre lo que ha ocurrido y corrija su conducta. Debe darse ánimos pensando que un error no significa nada, y que no debe seguir comiendo sólo porque ya lo ha hecho una vez.

(Tierno)

4.12.4.3 Técnica de Mindfulness.

Esta técnica mindfulness implica centrar tu atención en tus sentimientos, identificándolos y etiquetándolos sin entrar en la consideración de su contenido y, a continuación, dirigir tu atención a observar qué sucede. Es una variación de Pensar con Atención Plena; los pasos son casi los mismos. Con esta técnica, observas y etiquetas sentimientos. Dejas que otros tipos de pensamientos y hasta de sensaciones físicas aparezcan y desaparezcan por su cuenta, sin previo aviso. De modo que, si surge el pensamiento «Me pregunto qué hora es», descártalo, simplemente, pero di para tus adentros «sentimiento» si notas que te sientes ansioso porque se te está acabando el tiempo, o aburrido porque esta técnica está durando demasiado. Estos son los simples pasos para Sentir con Atención Plena, primera parte, (Schoeberlein, 2017):

- **Focaliza tu atención** en ver cuándo aparecen los sentimientos en tu mente, etiquétalos diciendo silenciosamente «sentimiento», y vuelve a notar si, y cuándo, aparecen sentimientos.
- **Observe conscientemente**, en qué medida puedes poner y mantener tu atención en la secuencia de notar y etiquetar sentimientos.
- **Re focaliza de nuevo tu atención, si es necesario.**

Dedica treinta segundos o unos minutos a practicar esta técnica. Reflexiona sobre la experiencia de escanear tu actividad mental con relación a los sentimientos e identificarlos específicamente. Los sentimientos difieren de los pensamientos y de las sensaciones físicas porque evocan emociones. Sin embargo, su comportamiento es el mismo: van y vienen, apareciendo en tu mente y pasando por tu consciencia hasta que desaparecen. Todos los sentimientos, independientemente de su contenido, comparten características son solo sentimientos. (Schoeberlein, 2017)

Sin embargo, hay diferencias entre los sentimientos positivos y los negativos, especialmente con relación a la manera de tratarlos. Con esta técnica, podemos aprender a cambiar el foco de nuestra atención, apartándola de los sentimientos negativos y frenando o eliminando el diálogo interno negativo sobre el contenido de estos sentimientos. (Schoeberlein, 2017)

Entonces se trata de reforzar las emociones constructivas centrándose en ellas y debilitando las destructivas ignorándolas. En muchos sentidos, esta técnica recompensa positivamente al niño por un comportamiento positivo en lugar de prestar atención negativa al comportamiento inapropiado. Al final, si los niños descubren que el mal comportamiento no funciona y lo detienen. Al concentrarse en pensamientos constructivos, como el comportamiento apropiado, puede desalentar el mal comportamiento. (Schoeberlein, 2017)

4.12.4.4 Técnica de Relajación de Koeppen.

El procedimiento de relajación muscular progresiva de Koeppen (1974) es el más utilizado y el que suele encontrarse en los manuales de relajación. Resulta eficaz porque los niños lo asimilan en poco tiempo. Su aplicación no es complicada. (Ramos & Torres, 2014)

El Método de Koeppen es una variación lúdica, a través de la imaginación de diversas situaciones en las que el alumno necesitará tensionar y relajar diferentes zonas corporales. (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2020, pág. 70)

La ayuda de la técnica Koeppen de relajación progresiva para niños puede ser interesante. Koeppen (1974) adaptó procedimientos de relajación de adultos para niños. En este caso, la visualización se integra en el propio ejercicio de relajación dinámica y resulta una práctica creativa, beneficiosa y, además, divertida para los niños. Puede hacerse tumbados, pero también sentados en una silla, dependiendo del momento y el lugar. (Sesma, 2021)

4.12.5 Modalidad de elaboración de la propuesta mediante taller.

4.12.5.1 *¿Qué es un taller?*

Los talleres se entienden como espacios de desarrollo que garantizan que las niñas y los niños se empoderen para hacer cosas y los animen a reflexionar sobre lo que están haciendo. Un taller es un lugar dedicado donde se llevan a cabo actividades de meditación. Además, en el taller es posible aprobar, probar y reintentar, enfocar, explorar, encontrar soluciones y actuar con tranquilidad, en lugar de obsesionarse con los resultados a toda costa.; está hecho para divertirse y ayuda a los niños a crecer. (Borghí, 2005)

4.12.5.2 *¿Cómo se estructuran los talleres?*

Existen diversas formas de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje, algunas de ellas son rígidas y estructuradas, otras más flexibles y abiertas a las propuestas. Cualquiera que sea la forma que se elija para organizar la tarea, hay ciertos elementos de la planificación que no deben faltar. (Gauna, 2006, pág. 9) toma en cuenta la siguiente estructura:

4.12.5.3 *Tener objetivos claros.*

Para plantear los objetivos el maestro podrá preguntarse: ¿Qué quiero que los jóvenes logren?, existen diversas formas de clasificar los objetivos. La más sencilla e. fa siguiente: a. Objetivos generales y b. Objetivos específicos.

- a) Objetivos generales: son más globales, generalmente se cumplen a mediano o a largo plazo
- b) Objetivos específicos: enuncian logros definidos, generalmente se cumplen a corto plazo.

4.12.5.4 *Establecer los contenidos.*

El término "contenido" alude a los temas que se abordarán en clase. Pueden ser historias completas o diferentes temas.

1.1.1.1.1 Proponer actividades en concordancia con los objetivos planteados .

Las actividades deben ser variadas, atractivas y participativas.

El autor nos manifiesta como se deben estructurar los talleres en donde el proceso de enseñanza-aprendizaje se de en buenas condiciones ya que al estar planteadas de una manera rigurosa se dan al cumplimiento de los objetivos planteados, a su vez estos deben ser redactados de manera concisa y clara, además de determinar los contenidos que se abarcarán para su desarrollo, además para que estos sean más participativos se deberá plantear actividades atractivas y participativas.

5 METODOLOGÍA

5.1 Enfoque de Investigación (Cuantitativo)

El alcance de la investigación estuvo fundamentado por el enfoque cuantitativo porque me permitió medir, interpretar y analizar los datos de la ansiedad escolar mediante la aplicación de un inventario y así mismo se conoció el rendimiento académico en matemáticas por medio del cuadro de calificaciones, a los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo “D” de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, catón Catamayo 2020-2021.

Como respaldo de lo antes mencionado Mar Orozco, Barbosa Moreno, & Molar Orozco, (2020) manifiestan que el enfoque cuantitativo se centra en el análisis de datos numéricos que permitan evaluar el fenómeno de estudio, para poder realizar interpretaciones de la causa o causas que originan el problema con el propósito de dar soporte de una forma mensurable a las conclusiones elaboradas a partir del resultado. (p. 58)

5.2 Tipo de Investigación (Descriptiva)

La presente investigación fue un estudio de tipo descriptiva, porque luego de analizar los resultados obtenidos del estudio de campo se describió los fenómenos observados en sus dimensiones y componentes de la ansiedad escolar y el rendimiento académico en matemáticas.

Como soporte a lo antes dicho, (Sánchez Carlessi H., 2006) tiene como objetivo la descripción de los fenómenos a investigar, tal como es y cómo se manifiesta en el momento (presente) de realizarse el estudio y utiliza la observación como método descriptivo, buscando especificar las propiedades importantes para medir y evaluar aspectos, dimensiones o componentes. (p. 222)

5.3 Diseño de investigación

Siguiendo con el diseño de la ruta cuantitativa y para lograr la consecución de los objetivos y por ser un tipo de investigación con propuesta de intervención se consideró el **diseño no experimental** porque no se manipularon las variables. Como menciona (Toro Jaramillo & Parra Ramírez , 2006, pág. 158), la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, es investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes.

El siguiente esquema corresponde a este tipo de diseño:

M = Muestra (23 estudiantes del 5to grado de educación básica paralelo “D”)

V1 = Observación de la variable 1 (La ansiedad escolar)

V2 = Observación de la variable 2 (Rendimiento académico en la asignatura de matemáticas.)

r = relación entre las variables. (Influencia)

Además, la investigación corresponde a un corte transversal, porque se recogieron datos en un solo momento y en un tiempo único, siendo así la investigación se realizó en la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, catón Catamayo 2020-2021.

5.4 Los Métodos Utilizados en esta investigación son:

5.4.1 *Método Científico*

Este método nos sirvió para indagar y elegir la información en relación a las dos variables de estudio, de tal manera para llegar a una conclusión sobre el porqué de dicho fenómeno. Para entender el método expuesto Bonilla y Rodríguez (2000) citado en (Bernal Torres, 2010, pág. 58) sostiene que es un conjunto de postulados, reglas y normas para el estudio y la solución de los problemas de investigación, institucionalizados por la denominada comunidad científica reconocida.

5.4.2 Método Analítico

Permitió realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación, sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados del estudio de campo; por lo tanto “este método se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado”, según el autor (Rodríguez Moguel , 2005, p. 30)

5.4.3 Método Inductivo

Este método, nos permitió recolectar información de la institución, para cumplir con los objetivos propuestos, desde las situaciones específicas a generales, se utilizó para la revisión de la teoría, estructuración de objetivos y para la formulación de la propuesta de trabajo. En esta línea (Bernal Torres, 2010) manifiesta que “este método utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación sea de carácter general”. (p. 59)

5.4.4 Método Sintético

Mediante este método, se integraron todos los elementos y detalles con la finalidad de realizar un proceso de análisis global de las variables implicadas, además sirvió para elaborar el resumen, introducción y la revisión de literatura destacando de esta manera aspectos de mayor impacto en el presente trabajo investigativo; que fundamentados en el criterio de (Bernal Torres, 2010, pág. 60) este método consiste en integrar los componentes de un objeto para estudiarlos en su totalidad.

5.4.5 Método Deductivo

Se utilizó para acceder a verificar la problemática que exista en la institución educativa, de igual forma se lo aplicó para realizar un estudio general del problema planteado, la cual permitió

llegar a conclusiones pertinentes. Para fundamentar y tener mayor comprensión se reconoce el criterio de (Elizondo Lopez, 2002) quien menciona que “la deducción parte de la observación de fenómenos universales o generales, para identificar casos particulares”. (p. 21)

5.4.6 Método Estadístico

Finalmente, el método estadístico, se utilizó en la recolección de porcentajes significativos dentro de la problemática, así como en la recopilación y tabulación de resultados obtenidos en la encuesta y en el instrumento de investigación, es así que según (Peinado, 2015, pág. 105) el método estadístico “consiste en la recogida de una gran cantidad de datos y su agrupación para efectuar análisis, evaluaciones, comparaciones y sacar las correspondientes conclusiones” (p. 105)

5.5 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Las técnicas e instrumentos seleccionados para la recolección de datos, fueron los siguientes instrumentos:

5.5.1 Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger y cols. (1973, 1982)

Está compuesta por 40 ítems dividida en dos escalas la primera evalúa la Ansiedad Estado (A-E) y la otra para evalúa la Ansiedad Rasgo (A-R). Además, la primera contiene 20 elementos con los cuales se pretende evaluar el nivel de ansiedad del niño en un momento determinado, y la segunda pretende identificar a través de otros 20 elementos como el sujeto se siente en general.

5.5.2 Escala Abreviada de Ansiedad a las Matemáticas AMAS (Hopko et al., 2003)

Evalúa la ansiedad a las matemáticas a partir de una versión reducida del primer cuestionario empleado para la evaluación de la ansiedad a las matemáticas, el MARS (Richardson y Suinn, 1972). Está compuesto por 9 cuestiones en las que los sujetos deben decidir cuanta ansiedad les provocan diferentes situaciones relacionadas con las matemáticas, valorándolas en una escala de 5 puntos, desde muy baja ansiedad, valor 1, a alta ansiedad, valor 5. La puntuación

del cuestionario corresponde con la suma del número de puntos obtenido por el sujeto en cada pregunta, es decir, oscila entre 9 y los 45 puntos.

5.5.3 Cuestionario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los exámenes del Dr.

Hernández, basado en la escala de la ansiedad de Goldberg.

Mide lo que es la manifestación cognitiva, fisiológica y motora, está compuesta por 12 ítems en las que el estudiante debe indicar cuanta ansiedad le provocan diferentes situaciones en relación a los exámenes , valorándolas en una escala de 1 a 5 puntos desde (Nunca=1 hasta Siempre=5)

5.5.4 Cuadro de calificaciones de la asignatura de Matemáticas

Se utilizó las calificaciones respectivas del primer quimestre con el fin de poder evidenciar el rendimiento académico de dicha asignatura, las mismas que están de acuerdo a lo establecido por el Ministerio de Educación, las cuales son las siguientes: 9.00 A 10.00= Domina los aprendizajes requeridos (DAR); 7.00 a 8.99= Alcanza los aprendizajes requeridos (AAR); 4.50 a 6.99= Esta próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos (PARA); y 0.00 a 4.49= No alcanza los aprendizajes requeridos (NAAR)

5.6 Escenario de Investigación

El escenario de la investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, del cantón Catamayo, con el código AMIE: 11H00660, ubicada en la 9 de Octubre y Eugenio Espejo, con una planta docente integrada por 109 docentes y 9 administrativos y 1944 estudiantes.

5.7 Población y Muestra

Población

La población considerada para esta investigación fueron 94 estudiantes de quinto grado de Educación Básica de los cuatro paralelos comprendidos desde el A hasta el paralelo D, de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario.

Muestra

Para obtener la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico, intencional con los grupos intactos la cual estuvo constituida por 25 estudiantes del 5to grado paralelo “D” de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario.

Esta muestra fue determinada bajo los siguientes criterios:

- Estudiantes que asistieron el día de la aplicación del instrumento (Vía Telemática ZOOM)
- Contar con el permiso de las Autoridades, del Profesor y de los padres de familia

Tabla 1

Población y muestra

Informantes	Población	Muestra
Estudiantes de los 5tos años paralelos A, B, C y D	94 estudiantes	23 estudiantes del 5to grado paralelo “D”
TOTAL	94 estudiantes	23 estudiantes

Nota: Esta tabla muestra datos otorgados por la secretaria de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, Cantón Catamayo 2020-2021.

5.8 Procesamiento De Datos (Tratamiento Estadístico)

Para el análisis de datos se realizó la revisión de la consistencia de la información, es decir, se procedió a contabilizar las respuestas obtenidas de los estudiantes para cumplir los objetivos

propuestos en el Trabajo de Titulación y de esta manera conocer la influencia de la ansiedad escolar en el rendimiento académico en matemáticas.

En relación a la clasificación de la información, se la ha agrupado con la finalidad de categorizar los datos de cada dimensión de estudio de las variables dependientes e independientes conforme lo han señalado los investigadores, para una mayor comprensión se ha considerado tres etapas para la redacción del informe final del trabajo de titulación.

- a.** En la **primera etapa**, se realizó la respectiva codificación y tabulación (Excel) de los datos, de manera que se procesó de forma ordenada tablas y figuras de los datos obtenidos de los instrumentos
- b.** En la **segunda etapa** se realizó la estadística descriptiva, es decir se describió las variable, se analizó e interpretó los datos obtenidos, para ello se utilizó el programa informático Excel y Word debido a que permitieron mostrarlos en tablas y figuras, además, facilitó la redacción e interpretación de resultados, se planteó el tercer objetivo como es establecer la influencia siendo esta una hipótesis conceptual como resultado de las explicaciones teóricas y el análisis de los resultados obtenidos, parafraseando a Ospino Rodríguez (2004) esta hipótesis se forma sobre la base de las interpretaciones determinadas por la revisión de la literatura, trata de enfocarse en el problema como base para estudiar los datos. No puede estar en desacuerdo con más de lo sugerido en los objetivos de la investigación.

5.9 Procedimiento para la elaboración de la propuesta de intervención

a. Etapa No. 1: Diagnóstico

En esta fase se aplicó los dos instrumentos: Escala Abreviada de Ansiedad a las Matemáticas AMAS (Hopko et al., 2003) y Cuestionario de Autoevaluación de la Ansiedad ante

los exámenes del Dr. Hernández, basado en la escala de la ansiedad de Goldberg, en los niños/as del quinto grado de educación básica paralelo D, de inmediato se procedió a la tabulación de los resultados con la finalidad de tener información objetiva, de manera que se planifico talleres basados en técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar en la asignatura de matemáticas de acuerdo a los factores situacionales.

b. Etapa No. 2: Fundamentación teórica de técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar.

Se fundamentó teórica y científicamente las técnicas de relajación en modalidad de talleres considerando cada uno de los factores situacionales que les genera ansiedad

c. Etapa No. 3: Elaboración de la propuesta

Se procedió a elaborar la propuesta psicoeducativa basada en las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar, con la finalidad de que puedan enfrentarse a las situaciones escolares de manera adecuada y que en un futuro no tengan repercusiones negativas en su desenvolvimiento, con una metodología planificada, activa, participativa, dinámica, considerando para cada taller técnicas de relajación. A continuación, se presenta la estructura de la propuesta:

Estructura de la propuesta: Propuesta psicoeducativa basada en las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar.

Taller 1: Construyendo un ambiente de aprendizaje saludable

Tema: Ansiedad escolar

Contenidos:

Situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas

Objetivo: Dar a conocer a los/as niños /as sobre la ansiedad escolar y por medio la relajación autógena instaurar un manejo adecuado ante las situaciones que se presenten en el aula para garantizar un ambiente tolerante.

Técnica: Relajación Autógena

La propuesta psicoeducativa basada en las técnicas de relajación está estructurada en base a 5 talleres titulados: Construyendo un ambiente de aprendizaje saludable; Aprendiendo a controlar mis emociones; Como pienso y como actuó; Enfrentando mi miedo; e Investigando el malestar.

5.10 Consideraciones Éticas y Consentimiento Informado

Aspectos Éticos de la Investigación

Para el desarrollo de la presente investigación se cumplió con los principios éticos que garantizaron el anonimato de los estudiantes, para ello, primero se elaboró un consentimiento informado en el cual, se informará a los padres y madres de familia en qué consistía la evaluación; además, se les garantizará la estricta confidencialidad de la participación de sus hijos en el presente estudio.

Para concluir la presente investigación, los resultados siempre han sido confidenciales; sin embargo, se comunicarán al señor director de dicha Unidad Educativa por ser la autoridad máxima.

Principio de Autonomía

Se solicitó la autorización pertinente a la autoridad de la Unidad Educativa.

Asimismo, se entregó el consentimiento informado a los padres de familia

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 consideró los aspectos éticos que son fundamentales ya que

se trabajaron con estudiantes, por tanto, la investigación contó con la autorización pertinente por parte de la institución educativa como de los representantes legales.

Principio de Confidencialidad

Se garantizó el anonimato de los participantes, además los datos se los utilizó con fines de investigación de tal manera que no se perjudique la integridad de los participantes.

Asimismo, se respetó la autoría de la información bibliográfica, por ello se hace referencia de los autores con sus respectivos datos que han sido colocados con las normas APA séptima edición como lo propone el reglamento académico.

Criterios de Rigor Científico

Como criterio primordial de rigor científico se tuvo en cuenta la estructura metodológica del presente trabajo de investigación. Para lo cual este trabajo de investigación ha cumplido con los criterios establecidos por el diseño de investigación cuantitativa de la Universidad Nacional de Loja, el cual sugiere a través de su formato el camino a seguir en el proceso de investigación, Art. 135 del Reglamento de Régimen Académico de la UNL.

Asimismo, se utilizó la técnica psicométrica, la cual fue medible o cuantificable y objetiva, para establecer la importancia de un constructo. Por consiguiente, el instrumento que se utilizó cuenta con validez y confiabilidad.

6 RESULTADOS

En función del primer objetivo específico como es el de identificar los factores situacionales que producen ansiedad escolar en los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo D, de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora Del Rosario, Cantón Catamayo 2020-2021. Se ha considerado factores situacionales como: la ansiedad estado-rasgo en niños (STAIC), la ansiedad ante los exámenes y la ansiedad hacia las matemáticas; toda vez que no se ha encontrado un instrumento que evalúe los factores situacionales que produzca ansiedad escolar en niños;

6.1 Resultados de la identificación de los factores situaciones que producen ansiedad escolar en los estudiantes de quinto grado paralelo D, de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora Del Rosario, Cantón Catamayo 2020-2021.

6.1.1 Resultados de la Ansiedad Estado-Rasgo (STAIC) Spielberger y cols. (1973, 1982) aplicado a los niños del quinto grado.

Tabla 2

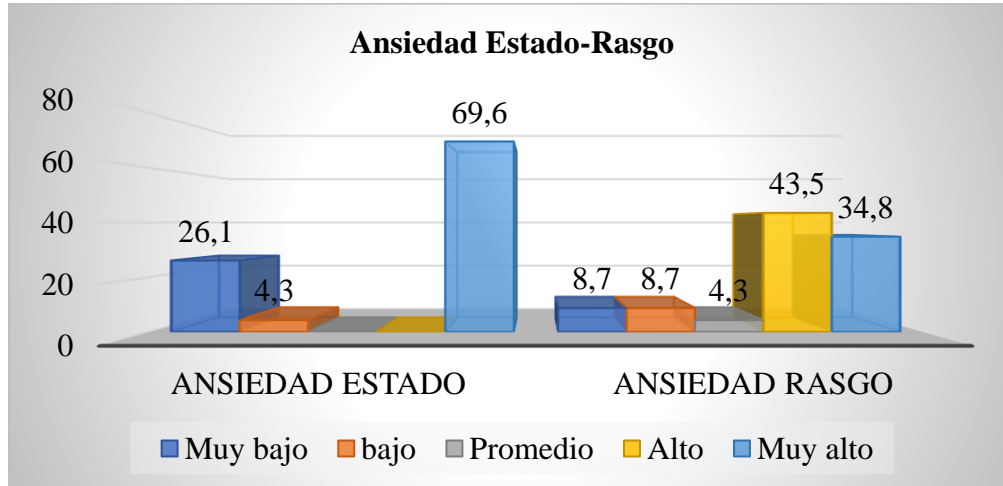
Ansiedad Estado-Rasgo

Factores	Niveles										Total	
	Muy bajo		Bajo		Promedio		Alto		Muy alto		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ansiedad Estado	6	26,1	1	4,3	-	-	-	-	16	69,6	23	100
Ansiedad Rasgo	2	8,7	2	8,7	1	4,3	10	43,5	8	34,8	23	100

Elaborado por: Daniela Vega

Figura 2

Ansiedad Estado-Rasgo



Analisis e Interpretación

En la tabla 2 y figura 2 en relación a la Ansiedad estado los niños/as , poseen un nivel muy alto con el 69,6% (16 estudiante); con lo que respecta a la ansiedad rasgo el 43,5% (10 estudiantes) están en niveles altos y con un 34,8% (8 estudiantes) en niveles muy altos

Basándose en los resultados se ha considerado la teoría que respalda la investigación se ha tomado en cuenta a (Baeza Villarro, et, al., 2008) el cual menciona que:

Las personas con un marcado rasgo de ansiedad tienden a percibir un gran número de situaciones como peligrosas o amenazantes y a responder a estas situaciones amenazantes con manifestaciones intensas de ansiedad. Son personas que tienden a sobrevalorar los riesgos y minusvalorar sus propios recursos. En cambio, la ansiedad estado hace referencia a un estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo. El nivel de ansiedad estado debería ser alto en circunstancias que sean percibidas por el individuo como amenazantes y bajo en situaciones no amenazantes o no percibidas como tales. (p. 29)

Por lo tanto, siguiendo este análisis se puede aludir que la población investigada presenta niveles altos de ansiedad estado-rasgo puesto que las características del ambiente contribuyen a que a que responda de esa manera, es por ello que es necesario que se sugiere al DECE aplicar actividades encaminadas a disminuir este tipo d ansiedad y que en el estudiante se instauren herramientas de afrontamiento.

6.1.2 Resultados del Cuestionario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los exámenes del Dr. Hernández, basado en la escala de la ansiedad de Goldberg, aplicado a los estudiantes del quinto de educación básica paralelo D.

Tabla 3

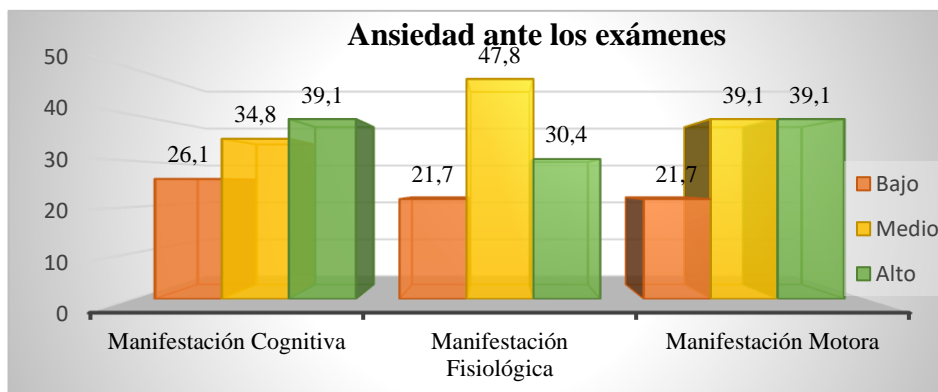
Cuestionario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los exámenes

Ansiedad ante los exámenes	Niveles						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Manifestación Cognitiva	6	26,1	8	34,8	9	39,1	23	100
Manifestación Fisiológica	5	21,7	11	47,8	7	30,4	23	100
Manifestación Motora	5	21,7	9	39,1	9	39,1	23	100

Elaborado por: Daniela Jacqueline Vega Ochoa

Figura 3

Cuestionario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los exámenes



Análisis e Interpretación

En la tabla 3 y en la figura 3 en relación a un factor situacional como es la ansiedad ante los exámenes, se observa que el 39,1% (9 estudiantes) manifiestan ansiedad cognitiva (pensamientos negativo e irracionales) en niveles altos y el 34,8% (8 estudiantes) están en un nivel medio; en cuanto a la manifestación de ansiedad fisiológica(taquicardia, sudoración, etc.) el 47,8% (11 estudiantes) indican en un nivel medio y el 30,4% (7 estudiantes) en un nivel alto; por otro lado, en la ansiedad de carácter motora (movimiento excesivo de alguna parte del cuerpo, tics, etc.) con el mismo porcentaje del 39,1% (9 estudiantes) manifiestan en un nivel alto y en un nivel medio.

Expuesto en la teoría de Lang, quien propuso un modelo de triple respuesta en la ansiedad. En él se distinguen tres componentes: cognitivo, fisiológico y conductual.

En relación al componente cognitivo el autor hace referencia a los pensamientos e interpretaciones que la persona hace sobre las situaciones, siendo estas erróneas y desadaptativas. Así mismo el componente fisiológico se refiere a la activación del sistema nervioso autónomo que se expresa con diferentes síntomas como taquicardia, sudoración, hiperventilación, etc. Por último, el componente conductual, se relaciona con la desorganización de la conducta que provoca la ansiedad y se manifiesta mediante la evitación o la disminución de la eficacia (Benedito y Botella, 1992 citado en Echavarría, et.al., 2021, p. 197).

Basándose en los resultados y en el criterio de la teoría propuesta por Lang, se puede mencionar que la población investigada en el momento de su evaluación indica manifestaciones de ansiedad ante los exámenes en porcentajes que llaman la atención por los niveles alcanzados de altos y medios en los componentes cognitiva, fisiológica y motora. Este tipo de ansiedad ante

los exámenes que demuestran los niños ante los exámenes, es por ello que el DCE está llamado a realizar actividades o aplicar estrategias para enseñarles a los niños a controlar y a superar la ansiedad ante estas situaciones.

6.1.3 Resultados de la Escala Abreviada de Ansiedad a las Matemáticas AMAS (Hopko et al., 2003), aplicado a los estudiantes del quinto de educación básica paralelo D.

Tabla 4

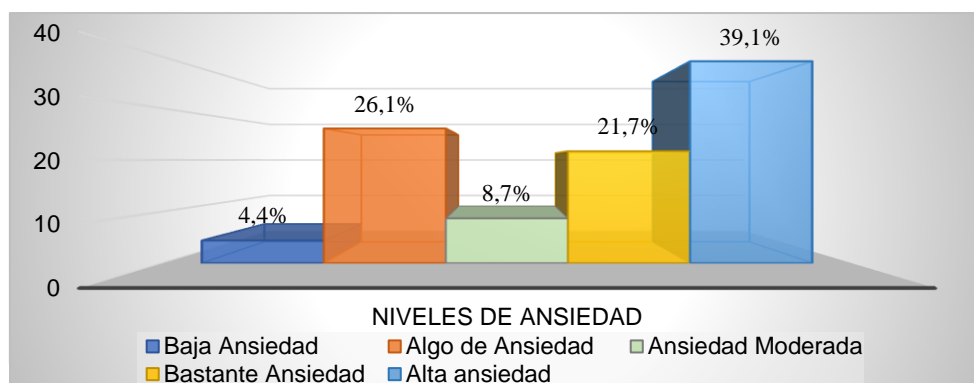
Ansiedad a las Matemáticas AMAS

Niveles de Ansiedad	f	%
Baja Ansiedad	1	4,4
Algo de Ansiedad	6	26,1
Ansiedad Moderada	2	8,7
Bastante Ansiedad	5	21,7
Alta Ansiedad	9	39,1
Total	23	100

Elaborado por: Daniela Jacqueline Vega Ochoa

Figura 1

Ansiedad a las Matemáticas



Análisis e Interpretación

En la tabla 4 y figura 4, se expone otro de los factores situacionales par que se presenten la ansiedad en los niños investigados se ha considerado la ansiedad hacia las matemáticas, el mismo que ha sido evaluado mediante el AMAS, que permitió obtener los siguientes resultados: con alta ansiedad lo indica el 39,1% (9 estudiantes); seguido de algo de ansiedad con un 26,1% (6 estudiantes); y en tanto que bastante ansiedad lo manifiestan el 21,7% (5 estudiantes).

Frente a estos resultados se encuentra una investigación similar aplicado a estudiantes de cuarto de primaria, se encuentran estos resultados; que contrastados con los encontrados en los niños de quinto grado hay una similitud en relación a algo de ansiedad por su porcentaje de 30,76%, así mismo con bastante ansiedad con un porcentaje del 23,07%, en cuanto a la ansiedad moderada presenta un 42,30% , en cambio, no hay ningún sujeto que muestre una alta ansiedad matemática (Pacheco Aparicio, 2016). En tanto que en la presente investigación la ansiedad moderada no está presente puesto que es muy bajo, del mismo modo en esta investigación muestra una alta ansiedad matemática con un 39,1%.

Así mismo considerando la teoría que respalda la investigación se ha tomado en cuenta a (Monje et al., 2012 como se citó en Flores, 2018) quien manifiesta que la ansiedad a las matemáticas es “un conjunto de respuestas afectivas desencadenadas por falta de confort en circunstancias relacionadas con las matemáticas. Algunos síntomas de esta son tensión, nerviosismo, preocupación, inquietud, irritabilidad, impaciencia, confusión, miedo y bloqueo mental”. (p. 4)

Por lo tanto, siguiendo con este análisis y de criterio personal es que las matemáticas por sí misma producen ansiedad en los niños, sin embargo, seria propicio otro tipo de investigaciones que demuestre cuales son las causas para que exista esa ansiedad a las matemáticas.

6.1.4 Resultados del Rendimiento Académico en la asignatura de Matemáticas a los estudiantes del quinto de educación básica paralelo D, de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora Del Rosario, Cantón Catamayo 2020-2021.

Tabla 5

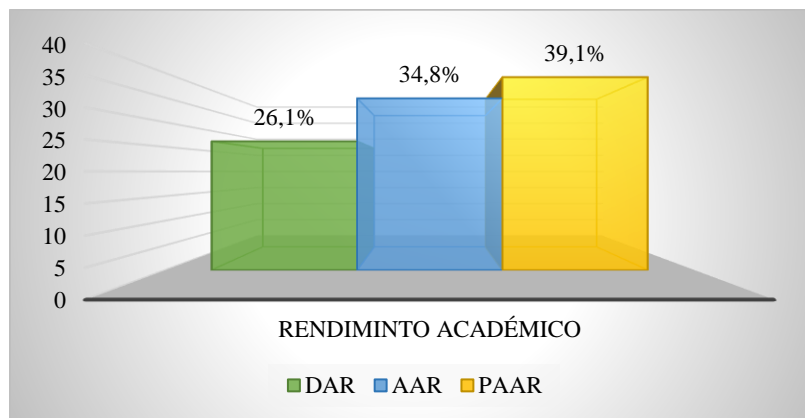
Rendimiento Académico en la asignatura de Matemáticas

Escala Cuanti-Cualitativa	f	%
9.00 a 10.00= DAR	8	26,1%
7.00 a 8.99= AAR	6	34,8%
4.50 a 6.99= PAAR	9	39,1%
0.00 a 4.49= NAAR	-	-
TOTAL	23	100

Nota: Esta tabla muestra calificaciones las mismas que fueron otorgadas por el licenciado de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, Cantón Catamayo 2020-2021.

Figura 5

Rendimiento Académico en la asignatura de Matemáticas



Análisis e Interpretación

En la tabla 5 y figura 5 se puede observar que, procesadas los cuadros de calificaciones de los niños obtenidos en el primer quimestre, mismos que se presentan en anexos se ha

procedido hacer una ubicación en la tabla en vista de que se precisa mayor explicación. Por lo tanto, los niños del quinto grado paralelo D, de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora Del Rosario de Catamayo, el 39,1% de los niños se encuentran en puntajes de 4.50 a 6.99, es decir próximos alcanzar los aprendizajes requeridos.

Para una mayor comprensión y explicación de la tabla 7 con su figura del mismo número fue necesario traspolar en una tabla el cuadro de calificaciones obtenidas en el primer quimestre por los niños del quinto grado paralelo D, de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora Del Rosario de Catamayo. Por lo tanto, se concreta de la siguiente manera: el 39,1% con puntajes entre 4.50 a 6.99 los niños están próximos alcanzar los aprendizajes requeridos, seguido de un 34,8% en el grupo de estudiantes obtienen puntajes 7.00 a 8.99 que cualitativamente significa alcanzan los aprendizajes requeridos, y por último el 26,1% se encuentra que los niños investigados alcanzan puntajes entre 9.00 a 10.00 que cualitativamente según el misterio de educación significa domina los aprendizajes requeridos.

Contrastando con el criterio de Estrada García (2018), manifiesta que el rendimiento académico depende en gran parte de la forma en la que se obtienen los resultados de los aprendizajes, estos resultados se logran en un periodo académico determinado, en los cuales se evalúa de manera cualitativa y cuantitativa para saber si se alcanzó los objetivos propuestos.

(pág. 224)

7 DISCUSIÓN

Luego del análisis e interpretación de los resultados se expone algunas fundamentaciones explicativas sobre el tema investigativo cómo es: **La ansiedad escolar y el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas en los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo D, de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, Cantón Catamayo 2020-2021.**

De acuerdo al primer objetivo específico planteado se identificó los factores situacionales que producen ansiedad escolar en los estudiantes del quinto grado. Para ello se ha considerado factores situacionales como: la ansiedad estado-rasgo en niños (STAIC), donde se encontró que los estudiantes manifiestan el 69,6% en niveles altos en ansiedad rasgo y muy altos con el 43,5% en ansiedad estado. Lo que significa que los estudiantes en estado de ansiedad tienen manifestaciones físicas, cognitivas y motoras provocando sentimientos de aprensión; por lo tanto, los estudiantes distinguen las situaciones estresantes como un problema sin respuesta, debido a que los alumnos perciben los escenarios con mayor nivel de estrés y los catalogan como amenazantes (ansiedad rasgo).

En este sentido los hallazgos más importantes correspondientes al STAIC el 69,6% presenta un nivel alto en ansiedad estado, y por otro lado en ansiedad rasgo se destacan dos valores el 43,5% están en un nivel alto y el 34,8% se encuentran en un nivel muy alto.

Los resultados obtenidos confirman que los estudiantes poseen niveles altos de ansiedad estado-rasgo. Frente a estos resultados se encontró una investigación similar realizado por (Martín & Arribasplata Castrillón, 2019) aplicado a estudiantes de quinto grado, basado en una investigación de tipo no probabilístico por conveniencia, de diseño cuasiexperimental. En donde participaron 36 alumnos los mismos que obtuvieron en la escala de ansiedad estado, el 61.1% de

los estudiantes presentaban un nivel alto; por otro lado, en la escala de ansiedad rasgo un 77.8% se ubicaba en el nivel alto.

En cuanto a otro factor situacional se consideró la ansiedad ante los exámenes el mismo que fue evaluado por el Cuestionario de autoevaluación del Dr. Hernández basado en la escala de la ansiedad de Goldberg, donde se localizó que los niños poseen ansiedad cognitiva en niveles altos (39,1%) y medios (34,8%), mientras que en ansiedad fisiológica el 30,4% están en nivel alto y el 47,8% en niveles medios; y por último en ansiedad motora el 39,1% están en niveles altos y con el mismo porcentaje en niveles medios. Lo que representa que los estudiantes poseen pensamientos negativos y sensaciones de fallar, acompañados de dolor estomacal y de cabeza también por llanto, hiperactividad, movimientos repetitivos y conducta evitativa.

En consecuencia, los hallazgos más importantes encontrados son el 39,1% en ansiedad cognitiva, el 47,8% en niveles medios de ansiedad fisiológica y el 39,1% están en niveles altos y con el mismo porcentaje en niveles medios de ansiedad motora. Los resultados obtenidos corroboran que los estudiantes poseen niveles altos y medios en ansiedad ante los exámenes.

Con los resultados obtenidos se contrasta con la siguiente investigación realizado por la autora Barbara Morantes en estudiantes del sexto grado de educación primaria en el año 2011 en México, tuvo como objetivo fundamental describir los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes así como en sus manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras; la investigación pertenece al diseño no experimental, correspondiente al tipo descriptivo donde menciona que los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria se encuentran en los niveles medio y alto (42.9% y 29.8% respectivamente) los cuales muestran que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden interferir en su rendimiento, con lo que respecta a manifestaciones indica que del 100% de los estudiantes

encuestados el 44.0%, presentan un nivel medio de manifestaciones cognitivas; el 31.0% en nivel medio y el 29.8% de ellos presentan un nivel alto en manifestaciones fisiológicas; y en cuanto a las manifestaciones motoras el 34.5%, presentan un nivel alto.

Por otro lado, se ha tomado en cuenta la ansiedad hacia las matemáticas como otro factor situacional en la ansiedad escolar, el mismo que se midió a través de la escala AMAS del autor Hopko en el que se halló que el 39,1% se ubican en alta ansiedad, seguido del 26,1% en los niveles de algo de ansiedad, y el 21,7% en bastante ansiedad, lo que representa que los estudiantes sienten una excesiva preocupación por dicha materia al tener que realizar operaciones matemáticas en público, o realizar tareas complejas que conlleven la manipulación de fórmulas y la resolución de problemas numéricos, por lo que produce que les resulte más difícil de aprenderla puesto que la ansiedad puede afectar muchas habilidades que son importantes para el aprendizaje, como la concentración, la memoria o la velocidad de procesamiento de datos.

De manera que, los hallazgos más significativos encontrados en la investigación es el 39,1% en niveles de alta ansiedad y el 21,7% en bastante ansiedad; por esta razón los resultados encontrados en la investigación demuestran niveles altos de ansiedad en las matemáticas.

Los resultados encontrados difieren en relación con los resultados encontrados en la investigación realizado por Pacheco Aparicio en un estudio realizado a estudiantes del cuarto grado de educación primaria utilizando la escala AMAS; según los resultados obtenidos, que en el aula hay el 3,84% (1 sujeto) que presentan una baja ansiedad. El 30,76% de los alumnos, muestran algo de ansiedad según las puntuaciones obtenidas y el 42,30% de la clase se encuentra en ansiedad moderada. Finalmente, el 23,07% (6 sujetos) del aula muestra bastante ansiedad. En cambio, no hay ningún sujeto que muestre una alta ansiedad matemática.

Por consiguiente, se llegó a la conclusión que los factores situacionales de la ansiedad escolar desencadenan efectos negativos dentro del estudiante puesto que afecta emocional, cognitivo, somático y conductual. En relación al aspecto emocional la ansiedad provoca miedo y de este modo los estudiantes no pueden controlar su reaccionar ante determinadas situaciones, en cuanto a lo cognitivo el estudiante tiende a tener pensamientos negativos y angustiosos afectando así en su rendimiento académico, puesto que la memoria y la capacidad de tomar decisiones pueden verse afectados o alterados cuando se presenta un nivel alto de ansiedad, que de acuerdo a la literatura consultada cuando existe un nivel de ansiedad alto el niño puede presentar sudoración excesiva, temblor de manos y movimientos repetitivos de cualquier parte del cuerpo, parafraseando el criterio de (Rubio Alcalá, 2004) quien sostiene que la persona toma comportamientos evasivos, y mucho más en los niños como el absentismo escolar o la negativa persistente a hacer la tarea.

En relación al segundo objetivo específico se determinó el rendimiento académico en las matemáticas, para ello se utilizaron las notas del primer quimestre en donde se encontró que un porcentaje significativo para la investigación, se encuentran con el 39,1% en puntajes entre 4.50 a 6.99 cualitativamente expresado como próximos alcanzar los aprendizajes requeridos, y el 34,8% cuyos puntajes van entre 7.00 a 8.99 han alcanzado lo aprendizajes requeridos.

Resulta oportuno resaltar el criterio del autor Estrada García (2018), el cual manifiesta que el rendimiento académico depende en gran parte de la forma en la que se obtienen los resultados de los aprendizajes, estos resultados se logran en un periodo académico determinado, en los cuales se evalúa de manera cualitativa y cuantitativa para saber si se alcanzó los objetivos propuestos. (pág. 224)

Por lo anterior mencionado, frente a la realidad problemática que ataca a la muestra investigada a través de los instrumentos aplicados y por medio de su rendimiento; tomando en consideración el cuarto objetivo se planteó diseñar una propuesta psicoeducativa basada en las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar en la asignatura de matemáticas, que se enmarco en concienciar a los alumnos sobre los factores situacionales que generan ansiedad como lo es la ansiedad estado-rasgo, ansiedad ante los exámenes y ansiedad hacia las matemáticas, se establecieron intervenciones psicoeducativas mediante la modalidad de talleres con la finalidad de sensibilizar los factores antes mencionados y la necesidad de intervenir a través de psicoeducación buscando estrategias como lo son las técnicas de relajación .

8 CONCLUSIONES

Luego de los análisis de los resultados obtenidos en el presente estudio, referente a la ansiedad escolar y el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes se establecen las siguientes conclusiones:

- En relación al primer objetivo se identificó los factores situacionales que producen la ansiedad escolar como lo son ansiedad estado-rasgo en donde los estudiantes se encuentran en niveles altos y muy altos; otro factor situacional fue la ansiedad ante los exámenes en donde los estudiantes muestran niveles altos y medios en ansiedad cognitiva, fisiológica y motora; y por último el factor de ansiedad hacia las matemáticas se ubican en niveles bastante y altos de ansiedad.
- En cuanto al segundo objetivo, se determinó el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas dando lugar un porcentaje significativo para la investigación, en donde los estudiantes se ubican con puntajes entre 4.00 a 6.99 cualitativamente expresado como próximos alcanzar los aprendizajes requeridos, y así mismo con un buen porcentaje están entre puntajes entre 7.00 a 8.99 que han alcanzado lo aprendizajes requeridos.
- Con respecto al tercer objetivo, de demostrar la influencia de la ansiedad escolar en el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas, se demuestra que si existe una influencia en vista que situacionalmente los niños manifiestan una ansiedad esta-rasgo alto y muy alto, así mismo ante los exámenes en niveles medios y altos con una ansiedad cognitiva, fisiológica y motora, y en relación al otro factor situacional de ansiedad a las matemáticas se encuentran en niveles alto y bastante de ansiedad. Por lo

tanto, en la presente investigación se demuestra que si influye los factores situacionales de la ansiedad escolar en el rendimiento académico en la asignatura de matemáticas.

- Por último, el cuarto objetivo se relaciona en diseñar una propuesta psicoeducativa basadas en las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar en la asignatura de matemáticas y mejorar el rendimiento académico, por ende se concluye que las técnicas de relajación que se propone y están metodológicamente planificadas en diferentes talleres y están en función a disminuir los factores situacionales de la ansiedad escolar como es la ansiedad general estado-rasgo, ansiedad ante los exámenes, hacia las matemáticas y el rendimiento académico, estas técnicas de relajación si son planificadas con el apoyo de la asignatura y con el DECE estas técnicas tendrán eficacia en un entrenamiento largo y continuo.

9 RECOMENDACIONES

Una vez concretadas las conclusiones se plantea las siguientes recomendaciones:

- A las autoridades de la Institución Educativa Nuestra Señora Del Rosario, socializar los resultados de la investigación y a la vez considerar la propuesta el mismo que puede ser ajustada a las necesidades reales de la población estudiantil
- Al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) planificar espacios en donde se aplique la relajación cuya intención es que los niños liberen sus estados de tensión, nerviosismo, emociones negativas que causa la ansiedad escolar.
- Al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) capacitar a los docentes sobre el uso de las técnicas de relajación para ayudar a sus estudiantes a disminuir sus niveles de ansiedad de acuerdo a los factores situacionales.
- A los profesores, directivos del establecimiento educativo, DECE, se recomienda que consideren ejecutar los talleres planteados para mejorar los aspectos relacionados con la ansiedad escolar en la asignatura de matemáticas y mejorar el rendimiento académico en matemáticas de los alumnos.

10 BIBLIOGRAFÍA

Elizondo Lopez, A. (2002). *Metodología de la investigación contable*. México. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=BLO9spGHxrwC&pg=PA8&dq=m%C3%A9todo+sintetico&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjf_4uF1bn1AhUqTt8KHc3RCMcQ6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=m%C3%A9todo%20sintetico&f=false

Aharoni, R. (2012). *Aritmética para padres y madres: Un libro para adultos sobre la matemática escolar*. Chile : Universitaria .

Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Tercera ed.). (O. Fernández Palma, Ed.) Colombia: PEARSON EDUCACIÓN.

Borghi, B. Q. (2005). *Los talleres en educación infantil: Espacios de crecimiento*. Barcelona : GRAÓ.

Bregman, C. (2006). Psicoeducación en los trastornos de ansiedad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica* , 136-137.

Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2020). *Temario resumido de oposiciones de Educación Física en Secundaria (LOMCE)* . España: WANCEULEN. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=vKjmDwAAQBAJ&pg=PA70&dq=tecnica+DE+RELAJACION+DE+KOEPPEN&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj3kYp_k_dL1AhWnSjABHQS4A40Q6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=tecnica%20DE%20RELAJACION%20DE%20KOEPPEN&f=false

Clavijo Gamero, R., Fernandez Gonzales , C., Calvo Verdu, M., & Guillen , M. J. (2006). *Educador especial de la xunta de galicia. Temario*. MAD.

Clemente, F. (2007). *Relajación Física y serenidad*.

Estrada García, A. (2018). ESTILOS DE APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO · 218 · BOLETÍN VIRTUAL-JULIO-VOL 7-7 ISSN 2266-1536 RECIBIDO EL 4 DE MAYO DE 2018. Estilos de APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO. *Boletín Redipe*, 218-228.

Eugènia de Pagès Bergés, A. R. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento: Técnicas de concentración* y. Barcelona . Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=1QMzbn7XcE0C&pg=PA162&dq=beneficios+de+la+relajaci%C3%B3n+en+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwivnfT_18TvAhVGiFkKHQ7_DWw4FBDoATABegQIAxAC#v=onepage&q=beneficios%20de%20la%20relajaci%C3%B3n%20en%20ni%C3%B1os&f=false

Gauna, N. B. (2006). *Talleres y Actividades Para el Culto Infantil*. Estados Unidos .

González, L. L. (2015). *Meditación para niños*. Barcelona : Plataforma . Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=VeukDwAAQBAJ&pg=PT63&dq=%C2%BFQu%C3%A9+beneficios+ofrece+la+relajaci%C3%B3n+a+los+ni%C3%B1os?&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi0_OGc1sTvAhWKwVvKHQVHbfgQ6AEwA3oECAyQAg#v=onepage&q=%C2%BFQu%C3%A9%20beneficios%20ofrece%20la%20relaj

Lew Barnett, G. E. (2003). *Motivación, tratamiento de la diversidad y rendimiento académico: El aprendizaje colaborativo*. España: GRAÓ.

Martín, J. D., & Arribasplata Castrillón. (2019). Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32767/arribasplata_cj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez, A. (2016). *core*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/153568405.pdf>

Ministerio de Educación. (2020). *educacion*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/Instructivo-para-evaluacion-de-los-aprendizajes-Sierra-y-Amazonia-2020-2021.pdf>

Pacheco Aparicio, J. (2016). *Estudio de Caso y Propuesta de Mejora para trabajar la Ansiedad Matemática en el aula De 4º De Primaria*. Obtenido de Docplayer: <https://docplayer.es/89379617-Estudio-de-caso-y-propuesta-de-mejora-para-trabajar-la-ansiedad-matematica-en-el-aula-de-4o-de-primaria.html>

Payne, R. A. (2005). *TÉCNICAS DE RELAJACIÓN*. Barcelona, España .

Peinado, J. I. (2015). *Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación criminológica*. Madrid: DYKINSON.

Pérez, V. M.-O. (2007). *La buena educación: reflexiones y propuestas de psicopedagogía humanista*. España .

Ramos, R., & Torres, P. L. (2014). *Niños: instrucciones de uso: El manual definitivo*. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=vjHTAgAAQBAJ&pg=PT207&dq=tecnica+DE+RELAJACI%C3%93N+DE+KOEPPEN&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj3kYpK_dL1AhWnSjABHQS4A40Q6AF6BAgEEAI#v=onepage&q=tecnica%20DE%20RELAJACI%C3%93N%20DE%20KOEPPEN&f=false

Rojas-Marcos, L. (2010). *Hablar y aprender*. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=kL8DnxKcRnQC&pg=PT79&dq=causas+de+la+ansiedad+en+el+ambito+escolar&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiIyuyAqMTvAhWCylkKHbwJC_EQ6AEwB3oECAgQA#v=onepage&q=causas%20de%20la%20ansiedad%20en%20el%20ambito%20escolar&f=false

Rubio Alcalá, F. D. (2004). *LA ANSIEDAD EN EL APRENDIZAJE DE IDIOMAS*. Huelva.

Obtenido de

<https://books.google.com.ec/books?id=OUTZDwAAQBAJ&pg=PA52&dq=la+ansiedad+normal+y+patologica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi25oj7qeH1AhVXTTABHTnmAFIQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q&f=false>

Sánchez Carlessi H., R. M. (2006). *Metodología y diseños en Investigación*. Lima, Perú : Visión Universitaria.

Sánchez, S. B. (2015). *ENTORNO FAMILIAR Y RENDIMIENTO ACADÉMICO*. Área de

Innovación y Desarrollo, S.L. Obtenido de

<https://books.google.com.ec/books?id=7nVTBwAAQBAJ&pg=PA24&dq=el+nivel+cognitivo+en+el+rendimiento+academico&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjyMuH2JPzAhUFNH0KHcjaDzMQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q=el%20nivel%20cognitivo%20en%20el%20rendimiento%20academico&f=false>

Schoeberlein, D. (2017). *Mindfulness: Vivir con atención plena en casa, en el trabajo, en el mundo*. Brasil. Obtenido de

<https://books.google.com.ec/books?id=YgSIDwAAQBAJ&pg=PT75&dq=T%C3%A9cnica+de+Mindfulness&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwin0eDi6MTvAhUtrFkKHVZNA58Q6AEwBHoECAYQAg#v=onepage&q=T%C3%A9cnica%20de%20Mindfulness&f=false>

Sesma, A. (2021). *Yoga-Nidra: Una guía para la relajación profunda*. España: Kairós. Obtenido de

https://books.google.com.ec/books?id=YG9CEAAAQBAJ&pg=PT117&dq=tecnic+DE+RELAJACI%C3%93N+DE+KOEPPEN&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj3kYYPk_dL1A

hWnSjABHQS4A40Q6AF6BAgIEAI#v=onepage&q=tecnica%20DE%20RELAJACI%
C3%93N%20DE%20KOEPPEN&f=false

Soutullo Esperón, C., & Mardomingo Sanz, M. d. (2010). *Manual de psiquiatria del nino y del adolescente*. España: MEDICA PANAMERICANA. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=GVRNZL5wDj0C&pg=PA99&dq=Fobia+escolar+en+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiaxa2kjcTvAhXktlkKHS9qDaMQ6AEwAXoECAIQAg#v=onepage&q=Fobia%20escolar%20en%20ni%C3%B1os&f=false>

Tierno, B. (s.f.). *Cartas a un psicólogo*. España. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=0zxt9dMMFk0C&pg=PT30&dq=autoinstrucciones+positivas&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwivvMPI9cvvAhVqSjABHQ0Lda84ChDoATABegQIBBAC#v=onepage&q=autoinstrucciones%20positivas&f=false>

Toro Jaramillo, I., & Parra Ramírez, R. (2006). *Método y conocimiento: metodología de la investigación*. Colombia: Universidad EAFIT. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=4Y-kHGjEjy0C&pg=PA158&dq=dise%C3%B1o+no+experimental&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwipyaX71rf1AhWHUt8KHSmqDO0Q6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=dise%C3%B1o%20no%20experimental&f=false>

Vargas, M. (2010). La Meditación y la Relajación en la Educación. *Hipnológica*, 22-23. Obtenido de https://www.hipnologica.org/wp-content/uploads/2019/11/La_meditacion.pdf

Verónica Tingo, I. V. (2017). *dspace*. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3486/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2017-000018.pdf>

11 ANEXOS

Anexo 1 Propuesta de Intervención	83
Anexo 2 Taller 1	95
Infografía.....	103
Afiche de información sobre las técnicas de relajación.....	104
Anexo 3 Taller 2	105
Anexo 4 Taller 3	112
Respiración Diafragmática Taller 3	119
Actividad Evaluativa.....	120
Anexo 5 Taller 4	121
Anexo 6 Taller 5	128
Actividad Inicial	137
Infografía.....	139
Ficha de Autoinstrucciones Taller 5	144
Actividad Interactiva Evaluativa.....	145
Anexo 7 Taller 6	147
Actividad Evaluativa Taller 6	155

Anexo 1 Propuesta de Intervención

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

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

TÍTULO

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADA EN LAS
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA
ANSIEDAD ESCOLAR EN MATEMÁTICAS Y MEJORAR
EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Autora:

Daniela Jacqueline Vega Ochoa

Dirigido a: Estudiantes del quinto grado de educación básica
paralelo D



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN



Propuesta psicoeducativa basada en las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar en la asignatura de matemáticas y mejorar el rendimiento académico

Autora:

Daniela Jacqueline Vega Ochoa



Estructura de la Propuesta

Taller 1: Conociendo acerca de la ansiedad

Tema: Ansiedad escolar

Contenidos:

- ¿Qué es la ansiedad escolar?
- ¿Cuáles son los signos?
- Cuando estamos ansiosos nos puede pasar que....

Objetivo: Dar a conocer a los/as niños /as sobre la ansiedad escolar y las repercusiones negativas que tiene en nuestro cuerpo el cual impide que actuemos de forma adecuada.

Taller 2: Construyendo un ambiente de aprendizaje saludable

Tema: Ansiedad estado-rasgo

Contenidos:

- ¿Cómo agrandamos los problemas?
- ¿Achicamos nuestros recursos para enfrentar situaciones?

Objetivo: Brindar alternativas para poder enfrentar los peligros y por medio la relajación autógena instaurar un manejo adecuado ante las situaciones que se presenten en el aula para garantizar un ambiente tolerante.

Técnica: Relajación Autógena

Taller 3: Conociendo la ansiedad matemática

Tema: Ansiedad a las matemáticas

Contenidos:

- ¿Qué es la ansiedad a las matemáticas?
- La ansiedad: amiga o enemiga.

Objetivo: Mediante la respiración diafragmática proporcionar al niño la habilidad de afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.

Técnica: Respiración diafragmática o abdominal

Taller 4: Enfrentando mi miedo

Tema: Resolución de problemas

Contenidos:

- ¿Qué son las resoluciones de problemas?
- Importancia de las matemáticas en el diario vivir

Objetivo: Aprender a enfrentar situaciones a través de la desensibilización sistemática para reducir las respuestas de ansiedad y de esta manera extinguir la respuesta de miedo o temor convirtiéndola en una respuesta agradable para el niño/a.

Técnica: Koeppen.

Taller 5: Como pienso y como actuó

Tema: Ansiedad ante los exámenes

Contenidos:

- ¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?
- ¿A qué se refiere, el término fracaso escolar?
- Ansiedad debido a la preocupación por el posible fracaso
- Sanciones disciplinarias

Objetivo: Enseñar a los estudiantes una forma de actuación rápida mejorando el dialogo interno con pensamientos positivos, para facilitar el afrontamiento de manera eficaz una determinada tarea, situación o acontecimiento.

Técnica: Entrenamiento en autoinstrucciones.

Taller 6: Investigando el malestar

Tema: Ansiedad y Rendimiento Académico

Contenidos:

- ¿Cómo afecta la ansiedad en el salón de clases?

Objetivo: Emplear la técnica de mindfulness para lograr un profundo estado de conciencia libre de juicios sobre nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos, prestando atención a lo que acontece en nuestro interior en cada momento.

Técnica: Mindfulness

Propuesta Psicoeducativa basada en las Técnicas de Relajación

Presentación

Esta propuesta ha sido realizada para brindar prevención a la problemática analizada al inicio de esta investigación, además con ello se dará cumplimiento a los objetivos específicos planteados, permitiendo así lograr principalmente informar a los estudiantes sobre las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar en la asignatura de matemáticas, y de esta manera puedan afrontar las situaciones de manera adecuada.

De modo que se planteó una propuesta psicoeducativa denominada “técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar en la asignatura de matemáticas y mejorar el rendimiento académico”. La propuesta psicoeducativa se desarrollará con la finalidad de beneficiar a los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo D de la Unidad Educativa “Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario”, cuya intención es informar cuales son las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar y que nos servirá en nuestro diario vivir.

Por lo tanto, el propósito de la estrategia psicoeducativa es ofrecer una herramienta de apoyo que le permita a los estudiantes no solo potenciar sus conocimientos, destrezas y actitudes, sino también apropiarse de los contenidos abordados para desarrollarlos en su contexto social generando espacios de reflexión y análisis. La estrategia está conformada por objetivos, factibilidad, destinatarios, y un conjunto de talleres sobre la temática, que son organizados de manera eficiente, apropiada y acompañados cada uno de ellos de una serie de actividades.

Justificación e Importancia

La ansiedad en la escuela debe tratarse de manera oportuna y, si se detectan a tiempo el niño/a no tendrá problema para desenvolverse en el ámbito educativo, puesto que si no se realiza una intervención a tiempo esto puede repercutir en el tiempo pues esta ansiedad puede aumentar o empeorar a medida que persisten los síntomas, por lo que se debe trabajar conjuntamente con el profesorado ya que de esta manera se puede crear un entorno adecuado para contrarrestar dicha problemática.

La presente propuesta está encaminada a desarrollar la capacidad del niño de enfrentarse de manera adecuada a determinadas situaciones e instaurar en él herramientas de afrontamiento; de esta manera afrontarán a las situaciones causales de la ansiedad escolar mediante las técnicas de relajación. Se destaca que, es una propuesta que pretende rescatar las habilidades que tiene cada alumno/a para desenvolverse en el aula y brindarles a los estudiantes una perspectiva liberadora en donde no tengan pensamientos negativos que afecten en su rendimiento en la asignatura de matemáticas y que vean que todos son capaces de mejorar.

La importancia de emplear la propuesta radica en que los/las niños/as en el ámbito escolar, se sientan seguros de sí mismos, dejando de lado sus miedos, propiciando la acción sobre distintas actividades las cuales le ayudaran a mejorar su rendimiento académico. Desde el plano

pedagógico, la propuesta promueve diversas estrategias y técnicas que darán solución a la problemática de la ansiedad escolar en relación a sus factores situacionales.

Fundamentación

La siguiente propuesta está fundamentada en las técnicas de relajación, las cuales no sólo son las más utilizadas en intervención psicológica, “sino que incluso se puede aseverar que forma parte del acervo cultural propio de la Historia de la Humanidad. Y es que, de alguna manera, el hombre ha utilizado estrategias naturales de afrontamiento a las situaciones que le desbordaban por un exceso de activación con técnicas o procedimientos que le han permitido contrarrestar los efectos nocivos de la misma.” Delors et. al. (1996) citado por (Chóliz Montañez, pág. 2)

A través de los siglos se han desarrollado cientos de intervenciones, incluyendo el yoga, la meditación, la relajación progresiva, la hipnosis, las técnicas de visualización, etc. Estas técnicas de relajación han sido aplicadas a una gran variedad de desórdenes médicos y psicológicos, aunque también han sido utilizadas para facilitar las conductas, mejorar actuaciones o como mero elemento recreativo. El entrenamiento en relajación es un componente principal en el tratamiento conductual de la mayoría de los desórdenes de ansiedad, estrés y otra serie de trastornos asociados al dolor.

Las técnicas de relajación han sido enseñadas y transmitidas de generación en generación durante más de 50 siglos. Sin embargo, la relajación progresiva se introdujo en occidente de la mano de Jacobson en el año 1938. Veinte años más tarde, en 1958, Wolpe popularizó la relajación aplicando una versión del procedimiento de Jacobson para incluirla en la técnica conductual de la desensibilización sistemática. En aquel tiempo, la terapia de la conducta estaba ganando popularidad y la desensibilización sistemática era una técnica muy útil y que cumplía muchos de

los requerimientos (ej., observable, mensurable y de hallazgos repetibles) de la psicología conductual.

La terapia conductual está indicada para tratar los trastornos de ansiedad, la depresión, los trastornos de conducta, el TDAH, el autismo, la enuresis, o encopresis. La terapia de conducta y la terapia cognitivo-conductual son especialmente eficaces en los trastornos de ansiedad. Para tratarlos se utilizan técnicas de relajación, desensibilización sistemática, inmersión, modelado, auto control y condicionamiento operante. (Flannery-Schroeder y Kendal 2000) citado por (Soutullo Esperón & Mardomingo Sanz, 2010, pág. 350)

Hay muchos modelos de relajación, en función del objetivo que se persigue en cada sesión de clase. Algunas propuestas tienen como objetivo facilitar la realización posterior de ejercicios de lectura o de escritura creativas, mientras que otras buscan potenciar la autoestima y el autoconocimiento. Hay propuestas que pretenden desarrollar la capacidad de concentración, la cohesión del grupo, etc. Todas ellas facilitan la inmersión en el mundo de la fantasía mediante el uso de la metáfora. El contexto de referencia lo constituye el universo simbólico general de los mitos y leyendas, las narraciones maravillosas, los tópicos literarios, etc. (Ferrés, 2008)

Por este motivo algunos de los ejercicios de relajación estarán en concordancia con los propuestos en la TCC, como por ejemplo con la técnica de mindfulness, la misma que significa Atención Plena: es decir, estar presentes, atentos y abiertos a lo que el fluir de la realidad nos pueda traer un momento tras otro, sin juzgar.

Objetivos

General:

- ❖ Diseñar una propuesta psicoeducativa basadas en las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar.

Específicos:

- ❖ Dar a conocer a los/as niños /as sobre la ansiedad escolar y por medio la relajación autógena instaurar un manejo adecuado ante las situaciones que se presenten en el aula para garantizar un ambiente tolerante.
- ❖ Mediante la respiración diafragmática proporcionar al niño la habilidad de afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.
- ❖ Enseñar a los estudiantes una forma de actuación rápida mejorando el dialogo interno con pensamientos positivos, para facilitar el afrontamiento de manera eficaz una determinada tarea, situación o acontecimiento.
- ❖ Aprender a enfrentar situaciones a través de la desensibilización sistemática para reducir las respuestas de ansiedad y de esta manera extinguir la respuesta de miedo o temor convirtiéndola en una respuesta agradable para el niño/a.
- ❖ Por medio de la técnica de mindfulness lograr un profundo estado de conciencia libre de juicios sobre nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos, prestando atención a lo que acontece en nuestro interior en cada momento.

Ubicación sectorial

La investigación tuvo lugar en la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario, ubicada en el catón Catamayo, en las calles 9 de Octubre y Eugenio Espejo, donde se desarrollaría. Los destinatarios son los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo D.

Desarrollo de la Propuesta

La propuesta psicoeducativa basada en técnicas de relajación fue realizada para hacer consciente al alumnado que por medio de dichas técnicas podrán afrontar de manera adecuada las situaciones que les genera ansiedad en el ámbito educativo, se ejecutará mediante 5 talleres con una duración estimada de una hora pedagógica por cada taller, además serán dictados de acuerdo al horario dispuesto por la autoridad y en el tiempo que se ajuste al desarrollo de los talleres. Se llevará a cabo en las instalaciones del centro y estará dirigida a los estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo D de la Unidad Educativa Fiscomisional Nuestra Señora del Rosario.

La presente propuesta de ser acogida por la institución, sería ejecutada por la autora de la presente investigación, o adaptada e implementada por el centro según sus necesidades. El desarrollo de los talleres que integra la propuesta psicoeducativa basada en técnicas de relajación, comenzará con un taller de introducción y su respectivo objetivo; los mismos que están en relación a las técnicas a aplicar, dirigido a la reflexión de los alumnos, proporcionar estrategias que pueden aplicar tanto dentro de la escuela como en casa

Impacto

De efectuarse la siguiente propuesta, sería de gran impacto para los participantes porque repercutiría en sus actividades escolares ya que la ansiedad es una reacción normal que se experimenta en situaciones en la que la persona se siente amenazado y las técnicas de relajación que se proponen dotaran al estudiante la habilidad de poder afrontar diversas situaciones escolares.

El impacto del cumplimiento del objetivo, sería el de concientizar que todas las circunstancias pueden ser resueltas o enfrentadas de una mejor manera mediante las técnicas de relajación y que además la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación puesto que esta emoción da un impulso de energía o ayuda a concentrarse.

Difusión

Una vez culminada la investigación, ha sido presentado y socializado los resultados a las autoridades respectivas, se procede hacer la presentación del programa en la investigación con la finalidad de enfrentar la problemática

Metodología

La metodología que se utilizará es tipo activa y participativa mediante dinámicas de ambientación, exposición de contenidos, trabajo colaborativo material didáctico. La metodología utilizada tiene como objetivo el conocer las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad escolar, y de esta manera enfrentar la ansiedad que genera dicho factor situacional, los talleres están enfocados en distintas temáticas y actividades para que los estudiantes conozcan y actúen asertivamente ante situaciones que generan ansiedad.

Se ha considerado conveniente desarrollar 6 talleres divididos con diversas actividades a realizar con una duración estimada de una hora pedagógica por cada taller. Cada una de las actividades está basada en la información que se requiere para conocer sobre las técnicas de relajación esto hará que incremente en los estudiantes los conocimientos acerca de cómo poder actuar ante situaciones tales como: la ansiedad hacia las matemáticas y ante los exámenes; y se pueda desenvolver de manera adecuada y que su rendimiento académico no se vea afectado.

La metodología utilizada para la estructuración de los talleres se encuentra objetivos, metodología en donde se incluye las técnicas de relajación, con 4 actividades, donde se trabajará los temas de acuerdo a los factores situacionales. El primer taller se refiere a la ansiedad escolar y sobre las técnicas de relajación; en cuanto al segundo taller está realizado en relación a la ansiedad estado-rasgo y la técnica a emplearse es la relajación autógena; en relación al tercer taller esta realizado en base a la ansiedad hacia las matemáticas en el cual se utilizará la técnica de respiración diafragmática o abdominal; por lo que respecta al cuarto taller tres tratara el tema de resolución de

problemas y la técnica a emplearse es la de Koeppen ; el taller cinco se centra en la ansiedad ante los exámenes y la técnica a emplearse es la de entrenamiento en autoinstrucciones; y por último el sexto taller es en relación al tema ansiedad y rendimiento académico cuya técnica a realizarse es la Mindfulness.

Anexo 2 Taller 1

Taller N°1



Fuente: <https://d2lcsjo4hzzvz.cloudfront.net/blog/wp-content/uploads/2021/01/26173150/ques-la-ansiedad-413x455.jpg>

Nombre: Conociendo acerca de la ansiedad

Tiempo: 45 minutos

Tema: Ansiedad escolar

Contenidos:

- ¿Qué es la ansiedad escolar?
- ¿Cuáles son los signos?
- Cuando estamos ansiosos nos puede pasar que....

Objetivo: Dar a conocer a los/as niños /as sobre la ansiedad escolar y las repercusiones negativas que tiene en nuestro cuerpo el cual impide que actuemos de forma adecuada.

Datos Informativos.

Institución: Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”.

Responsable: Docente encargado de aplicar la propuesta.

Participantes: 23 estudiantes de 5to grado de educación básica paralelo “D”.

Fecha: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Horario: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Recursos materiales: tarjetas, marcadores, alfileres, computadora, proyector, pizarra.

Desarrollo de Actividades

Actividad 1

Presentación del responsable del taller y agradecimiento por la asistencia

Dinámica de presentación: “Juego de las tarjetas”: Se distribuye a cada participante una tarjeta, un marcador y un alfiler. El responsable de la dinámica solicitará a todos que coloquen su nombre o su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta. Se indica que busquen para 3 letras del nombre, 3 adjetivos positivos que reflejen una cualidad positiva personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible, en la ropa.

Ejemplo:

A

N

Genial

Entusiasta

L

Amigable

Cada estudiante se presentará (primero con su nombre y luego con uno de los adjetivos escritos.) El ejercicio consistirá en que cada alumno deberá comenzar a decir de memoria el nombre y el adjetivo de los que hablaron anteriormente y luego el suyo.

Los participantes podrán, leer las tarjetas, ya que el objetivo principal del juego no es que memoricen, sino crear un ambiente favorable y participativo.

Actividad 2

Explicación del taller: Se realiza una explicación sobre la metodología a trabajar, los objetivos del taller, las participaciones, así como la evaluación de conocimientos adquiridos.

La metodología que se utilizará es de tipo activa y participativa, por medio de dinámicas de ambientación, explicación de contenidos y material didáctico relacionado con cada tema a trabajar, esta metodología tiene como propósito elevar los conocimientos con el fin de que el estudiante conozca la manera de poder disminuir su ansiedad ante situaciones escolares.

Por otro lado, las participaciones de los estudiantes serán de forma ordenada para ello deberán pedir la palabra en caso de tener alguna pregunta. Al finalizar de cada taller se evaluarán los conocimientos adquiridos por el estudiante, para dicha evaluación, el responsable presentará varias actividades creativas enfocadas en el objetivo y el tema del taller.

Actividad 3

Una vez presentada la manera en la que se trabajará con los estudiantes se procederá a impartir el tema a tratar.

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- ¿Qué es la ansiedad escolar?
- ¿Cuáles son los signos?
- Cuando estamos ansiosos nos puede pasar que....

Desarrollo de las temáticas

¿Qué es la ansiedad escolar?

La ansiedad se puede definir como un sentimiento de miedo y aprensión confuso, vago y muy desagradable, cuyas características incluyen sensaciones de incertidumbre, desamparo y excitación fisiológica. La ansiedad es una respuesta normal y adaptativa ante amenazas reales que

prepara al organismo para reaccionar ante una situación de peligro. Los miedos son respuestas instintivas y universales, sin aprendizaje previo, que tienen como objetivo proteger a los niños de diferentes peligros (mecanismo de supervivencia). (Lira, 2007)

La ansiedad consiste básicamente en una respuesta anticipatoria de alguna amenaza (externa o interna), caracterizada por sensaciones afectivas de nerviosismo, tensión, aprensión y alarma, acompañada de manifestaciones conductuales visibles (inquietud motora) y cambios fisiológicos asociados a hiperactivación del sistema nervioso autónomo (taquicardia, sudoración, etc.). (Lira, 2007)

¿Cuáles son los signos?

- Sentir miedo o pánico
- Sentirse sin aliento, sudor, molestias abdominales o presión en el pecho.
- Sentir tensión, inquietud y necesidad de ir al servicio con frecuencia.

Estos síntomas van y vienen. Algunas veces, un niño puede manejar bien algunas situaciones y otras veces puede sentirse muy ansioso. Los niños pequeños no podrán explicar que se sienten ansiosos o nerviosos por lo que se vuelven irritables, lloran con facilidad y se vuelven demandantes. La dificultad de iniciar el sueño puede ser una señal de ansiedad, como también el sonambulismo y las pesadillas. La ansiedad puede causar que un niño desarrolle un dolor de estómago o que se sienta enfermo.

Cuando estamos ansiosos nos puede pasar que:

1. **Aparezcan sensaciones físicas como:** Taquicardia, inquietud, mareos, tensiones musculares, dolores de cabeza, revoltijos y dolores estomacales. Para que los estudiantes entiendan un poco más que puede suceder se representará por medio de dibujos cada situación.

2. **Tengamos formas especiales de ver y pensar las cosas (anteojos rojos):**

Automáticamente miramos el costado peligroso de las cosas, pensamos especialmente en los obstáculos que tenemos que enfrentar y en todo lo malo que podría ocurrir, Los pensamientos ansiosos suelen ser del tipo: "y si pasa..."

3. **Comportamientos particulares, es decir, impulsos a hacer cosas de manera casi**

automática: Ganas de escapar a los problemas que nos perturban, intentos de evitar pensar en ellos (aunque a menudo no lo consigamos, ya que vuelven una y otra vez a ocupar nuestra cabeza), y la tendencia a buscar que nos protejan de lo que tememos.

Actividad 4

Mediante la exposición de una infografía el responsable dará a conocer acerca de las técnicas de relajación y al finalizar se expondrán las siguientes preguntas:

¿Qué son las técnicas de relajación?

¿Para qué nos sirven?

¿Qué técnica les parece interesante?

Actividad 5

El PNI (Positivo, negativo e interesante).

Permite conocer cuales aspectos positivos, negativos e interesantes que ha encontrado el grupo sobre temática tratada. (Hernández, 2007, pág. 55)

Esta actividad se la realizará con el fin de que la evaluación del taller sea interactiva y participativa y sobre todo para que puedan emitir una opinión acerca de que les pareció el tema tratado.

Pasos a seguir:

- a. Se le entrega una hoja de papel a cada uno de los estudiantes por el responsable.
- b. Se les pedirá, de forma individual, sin consultar con nadie, escriba lo que ha encontrado de positivo, negativo e interesante acerca del tema tratado y sobre la técnica de relajación aplicada. (Hernández, 2007, pág. 55)
- c. Una vez que han llenado las hojas, estas se recogen.

A través de una ronda, cada uno expresará su criterio; el responsable lo reflejará todo en la pizarra o en papelógrafo. A continuación, se les pedirá su criterio sobre los aspectos negativos y se procede igual con los aspectos positivos. Se finalizará con los aspectos importantes e interesantes destacados por los estudiantes . (Hernández, 2007, pág. 55)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADAS EN LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR

Tema: Ansiedad Escolar

Objetivo: Dar a conocer a los/as niños /as sobre la ansiedad escolar y por medio la relajación autógena instaurar un manejo adecuado ante las situaciones que se presenten en el aula para garantizar un ambiente tolerante.

TALLER I Conociendo acerca de la Ansiedad

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Actividad 1 Dinámica de Presentación: Juego de las tarjetas	Presentación del responsable del taller y agradecimiento por la asistencia. A través de esta dinámica de presentación los integrantes darán a conocer su nombre o sobrenombre y lo escribirán en una tarjeta de manera vertical y escogerán tres letras y de los cuales deberan reflejar una cualidad positiva, el objetivo principal del juego es que se conozcan y se integren.	5 minutos	Tarjetas Marcadores o lapiceros Alfileres

Actividad 2 Explicación del taller	Se realiza una explicación sobre la metodología a trabajar, los objetivos del taller, las participaciones, así como la evaluación de cada taller.	5 minutos	Infografía
Actividad 3 Desarrollo y explicación de los temas a tratar en el taller	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la ansiedad escolar? • ¿Cuáles son los signos? • Cuando estamos ansiosos nos puede pasar que... 	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector
Actividad 4 Aplicación de la Técnica de Relajación Autógena	El responsable aplicará la técnica de relajación autógena siguiendo cada uno de los pasos descritos anteriormente en los cuales se basa en la repetición de indicaciones y la percepción de sensaciones que les permitirán a los estudiantes a tomar conciencia de su cuerpo.	15 minutos	Sillas
Actividad 5 Evaluación: El PNI (Positivo, negativo e interesante).	Esta técnica servirá para evaluar los conocimientos adquiridos de los alumnos de manera interactiva, del mismo modo reflejarán su opinión, en el cual el/la responsable proyectara los aspectos interesantes dados por los alumnos.	5 minutos	Una hoja de papel pequeña para cada uno de los estudiantes.
Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 minutos	

Propuesta psicoeducativa basada en las técnicas de relajación

Explicación de la propuesta

La metodología que se utilizará es de tipo activa y participativa, por medio de dinámicas de ambientación, explicación de contenidos y material didáctico relacionado con cada tema a trabajar, esta metodología tiene como propósito elevar los conocimientos con el fin de que el estudiante conozca la manera de poder disminuir su ansiedad ante situaciones escolares.

1



2

Se desarrollarán 5 talleres los mismos estarán divididos en varias actividades, con una duración de 45 minutos, cada una de las actividades propuestas se basa en la enseñanza de conocimientos sobre la ansiedad escolar y la manera en como afrontar dichas situaciones mediante técnicas de relajación

Las participaciones de los estudiantes serán de forma ordenada para ello deberán pedir la palabra en caso de tener alguna pregunta o querer participar

3



4

Al finalizar de cada taller se evaluarán los conocimientos adquiridos por el estudiante, para dicha evaluación, el responsable presentará varias actividades creativas enfocadas en el objetivo y el tema del taller.



Técnicas de relajación

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental.



¿Para que sirve?

Para mejorar problemas de ansiedad, estrés laboral o familiar, estados depresivos, tensión muscular, trastornos psicósomáticos, dolores de cabeza, trastornos del sueño y preocupaciones.



Tipos de técnicas de relajación

Respiración diafragmática
Koeppen
Mindfulness
Relajación Autógena



Respiración diafragmática

en esta técnica se va a trabajar mediante la respiración profunda o diafragmática para disminuir nuestro nivel de activación. Es una técnica que muestra grandes resultados y que permite una rápida reducción de la actividad fisiológica



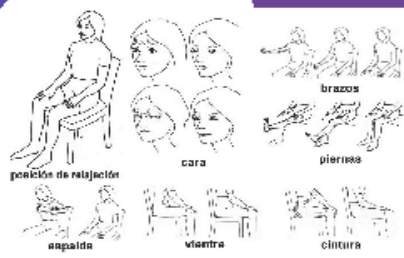
Koeppen

Es un ejercicio que, de una forma sencilla y lúdica, ayuda a los niños a aprender a relajarse. Se basa en la tensión y distensión de los distintos grupos de músculos, a través de ellos, son capaces de aprender a relajarse, siendo conscientes de su propio cuerpo y de las distintas emociones.



Mindfulness

busca la relajación a través de la regulación atencional y la contemplación no valorativa (sin juzgar). El aprendizaje de esa técnica supone un entrenamiento no sólo en relajación, sino en una actitud vital que ayuda a no centrar la atención en los estímulos que generan estrés y a centrarse en el presente.

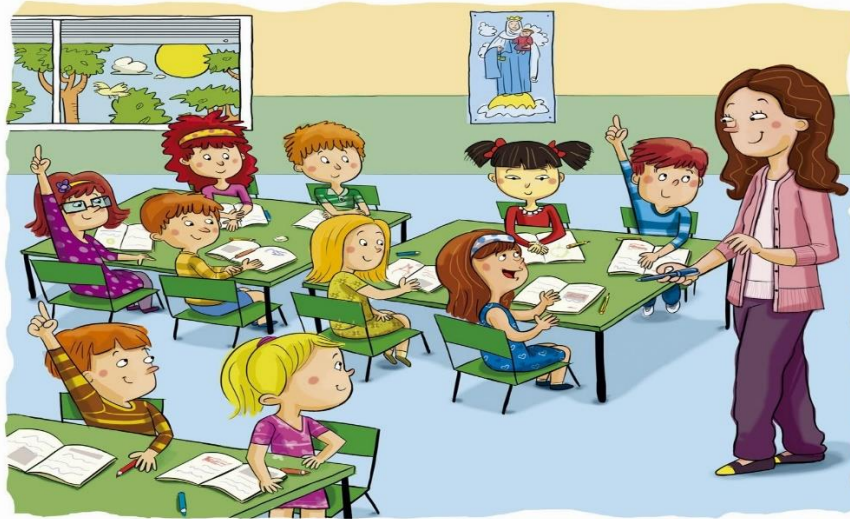


Relajación Autógena

A través de la concentración en sensaciones de pesadez y calidez en diferentes partes del cuerpo, usted puede liberar la tensión en sus músculos y relajarse.

Anexo 3 Taller 2

Taller N°2



Fuente: <https://mrjona86.files.wordpress.com/2017/08/bd4da-2.jpg>

Nombre: Construyendo un ambiente de aprendizaje saludable

Tiempo: 45 minutos

Tema: Ansiedad estado-rasgo

Contenidos:

- ¿Cómo agrandamos los problemas?
- ¿Achicamos nuestros recursos para enfrentar situaciones?

Objetivo: Brindar alternativas para poder enfrentar los peligros y por medio la relajación autógena instaurar un manejo adecuado ante las situaciones que se presenten en el aula para garantizar un ambiente tolerante.

Datos Informativos.

Institución: Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”.

Responsable: Docente encargado de aplicar la propuesta.

Participantes: 23 estudiantes de 5to grado de educación básica paralelo “D”.

Fecha: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Horario: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Recursos materiales: tarjetas, marcadores, alfileres, computadora, proyector, pizarra.

Desarrollo de Actividades

Actividad 1

Dinámica de Ambientación: “Los saludos con partes del cuerpo”

El facilitador invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo. Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, qué hace, que le gusta y que no le gusta. Inmediatamente el responsable da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona enfrente. El animador pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.

Actividad 2

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- ¿Cómo agrandamos los problemas?
- ¿Achicamos nuestros recursos para enfrentar situaciones?

Desarrollo de las temáticas:

¿Cómo agrandamos los problemas?

Mediante el Cuento “Miedin” el mismo que se proyectara quien es la personificación de nuestra ansiedad. Al finalizar el video se procederá a explicar como la ansiedad hace que agrandemos los problemas, al finalizar se pedirá las participaciones de los estudiantes.

¿Achicamos nuestros recursos para enfrentar situaciones?

Mediante un afiche los alumnos deberán completar las preguntas presentadas en el mismo en donde deberán plasmar una situación que les genera ansiedad y de esta manera poder ver los recursos que tiene para poder afrontar la situación

Actividad 3

Técnica de Relajación Autógena

Esta técnica fue estructurada inicialmente por Schultz (1.932). Consiste, básicamente, en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en el sujeto estados de relajación a través de autosugestiones sobre:

- Sensaciones de pesadez y calor en sus extremidades.
- Regulación de los latidos de su corazón.
- Sensaciones de tranquilidad y confianza en sí mismo.
- Concentración pasiva en su respiración.

Al igual que sucede con las otras técnicas, se espera que tras el entrenamiento supervisado por la persona que lo aplique, el propio sujeto vaya practicando por él mismo hasta conseguir relajarse de forma automática. (psicodiagnosis, s.f.)

Forma de aplicación:

Antes de iniciar con la aplicación de la técnica de relajación se les pedirá a los estudiantes que busquen una posición cómoda, una vez situado los estudiantes correctamente se procederá a aplicar la técnica:

La técnica comienza con el estudiante cómodamente instalado en la silla y con los ojos cerrados. Las primeras frases son para que tome conciencia de cómo siente su cuerpo en el sillón, el responsable procederá a decir lo siguiente: *Nota como todo su cuerpo se adapta a la silla...*

notan los puntos de contacto entre su cuerpo y la silla, los puntos de contacto de su cabeza, su espalda, sus brazos y sus piernas, su cuerpo se adapta totalmente y esto les crea una agradable sensación de reposo. El/ la responsable deberá dejar unas breves pausas en silencio de unos 10 segundos entre instrucciones.

Seguidamente introducirá ejercicios de respiración de la siguiente manera:

- Ahora quiero que se concentren en su respiración, a medida que inspiran su abdomen se elevará, y cuando espiren, el abdomen bajará suavemente.
- Ahora concéntrense en su mano y brazo derecho y comiencen a decirse interiormente: Siento mi mano derecha pesada (se repite tres veces), siento una agradable sensación de calor que recorre mi mano y brazo derecho (dejar un tiempo para que el sujeto trate de sentir estas sensaciones).
- Luego seguirá: Visualicen su mano y brazo derecho en un sitio cálido, dándoles el sol, noten esa agradable sensación... Imagínense que están tumbados sobre la arena caliente, en la playa (u otro), sientan como su brazo toca la arena cálida. Repitan así mismo interiormente: “Mi mano y brazo derecho se vuelven muy cálidos y pesados”(dejar un tiempo como 10 segundos) y seguimos: una agradable sensación los invade y se notan cada vez más relajados, respiren profundamente y lentamente, sus brazos están ya relajados. (psicodiagnosis, s.f.)

Este tipo de instrucciones se van dando sucesivamente para la mano y brazo izquierdo, pie y pierna derecha e izquierda, volviendo después sobre todas las extremidades antes de pasar al abdomen.

Mis manos y brazos están cálidos y pesados (15 segundos repitiéndolo). Mis pies y piernas están cálidas y pesadas (15 segundos repitiéndolo). Mi abdomen está ahora también cálido y puedo

notar una agradable sensación de tranquilidad por todo mi cuerpo. Aquí, según como vaya la sesión, podemos volver a trabajar la respiración: Mi respiración es lenta y regular. Mi corazón late calmada y relajadamente... Mi mente está tranquila... En este punto es muy probable que el sujeto se halle totalmente relajado y, a partir de aquí, podamos introducir instrucciones más concretas dependiendo de lo que queramos trabajar. Por ejemplo, el sujeto deberá repetir interiormente por 3 veces: “Me siento seguro y capaz de vencer mis problemas”, “Cada vez que espiro relajadamente mis preocupaciones se alejan...”, “Soy capaz de controlar mi mente y mi cuerpo...”, etc. “Ahora soy más capaz de mantenerme más relajado a lo largo del día”. (psicodiagnosis, s.f.)

Esta técnica servirá para que los estudiantes lleguen a un estado de relajación profundo, resulta imprescindible terminar la sesión con instrucciones para que paulatinamente vaya recuperando el estado de activación normal pero todavía manteniendo los ojos cerrados. Para ello podemos irle dando instrucciones de tipo: “Gradualmente voy volviendo a mi estado normal siendo consciente de los sonidos externos...” “Voy sintiendo mi cuerpo sobre la silla (u otro)...” “Cuando lo deseen, pueden empezar a mover sus dedos y poco a poco abriendo los ojos...” (psicodiagnosis, s.f.)

Actividad 4

Actividad Evaluativa: “Mapa Mental”

Desarrollo:

1. El responsable pide a los participantes se agrupen en equipos de tres personas.
2. Elaborarán un mapa mental de acuerdo a los contenidos que se abordaron durante la sesión.
3. Al finalizar un representante del equipo explicará al grupo el mapa mental.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADAS EN LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR

Tema: Ansiedad Estado-Rasgo

Objetivo: Brindar alternativas para poder enfrentar los peligros y por medio la relajación autógena instaurar un manejo adecuado ante las situaciones que se presenten en el aula para garantizar un ambiente tolerante.

TALLER II Construyendo un ambiente de aprendizaje saludable

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Actividad 1 Dinámica de Ambientación: “Los saludos con partes del cuerpo”	Presentación del responsable del taller y agradecimiento por la asistencia. A través de esta dinámica los integrantes se saludarán con algunas partes del cuerpo los mismos que serán dichos por el responsable esto lo realizarán al ritmo de la música	5 minutos	Música

<p>Actividad 2</p> <p>Desarrollo y explicación de los temas a tratar en el taller</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo agrandamos los problemas? Ver el video “<i>Cuento Miedin</i>” https://www.youtube.com/watch?v=m6xecFUOLOI • ¿Achicamos nuestros recursos para enfrentar situaciones? 	<p>10 minutos</p>	<p>Computadora Proyector</p>
<p>Actividad 3</p> <p>Aplicación de la Técnica de Relajación Autógena</p>	<p>El responsable aplicará la técnica de relajación autógena siguiendo cada uno de los pasos descritos anteriormente en los cuales se basa en la repetición de indicaciones y la percepción de sensaciones que les permitirán a los estudiantes a tomar conciencia de su cuerpo.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Sillas</p>
<p>Actividad 4</p> <p>Evaluación: Mapa Mental</p>	<p>Esta técnica servirá para evaluar los conocimientos adquiridos de los alumnos, además de que incentivará a los estudiantes a participar</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Una hoja de papel pequeña para cada uno de los estudiantes.</p>
<p>Cierre</p>	<p>Se agradece por la colaboración prestada y se realiza la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.</p>	<p>5 minutos</p>	

TALLER N° 3



Fuente: https://www.smartick.es/blog/wp-content/uploads/ninna_deberes_fondo-1200x929.png

Taller 3: Conociendo la ansiedad matemática

Tema: Ansiedad a las matemáticas

Contenidos:

- ¿Qué es la ansiedad a las matemáticas?
- La ansiedad: amiga o enemiga.

Objetivo: Mediante la respiración diafragmática proporcionar al niño la habilidad de afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.

Datos informativos.

Institución: Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”

Responsable: Docente encargado de aplicar la propuesta.

Participantes: 23 estudiantes de 5to grado de educación básica paralelo “D”.

Fecha: : De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Horario: : De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Recursos materiales: Material didáctico relacionado con el taller, como: hojas, computadora, proyector, pizarra.

Desarrollo de Actividades

Actividad 1

Dinámica de Ambientación: *Temores y esperanzas*

El responsable deberá decirles a los alumnos que deben escribir en una hoja sea con un esfero lápiz o marcador, sus inquietudes, temores y esperanzas sobre la situación de la ansiedad a la asignatura de matemáticas, pero primeramente el responsable deberá dar un ejemplo para que de esta manera los estudiantes entiendan la dinámica. Una vez finalizado, el responsable deberá ir dando la palabra a aquellos que deseen participar y cada uno se irá presentando mostrando la información escrita.

A continuación, el responsable anotará en la pizarra todas las opiniones para que al finalizar el turno de palabras pueda señalar las más frecuentes y debatir sobre éstas.

Actividad 2

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- ¿Qué es la ansiedad a las matemáticas?
- La ansiedad: amiga o enemiga.

Desarrollo de las temáticas

Ansiedad ante las matemáticas

La ansiedad matemática podríamos definirla como un sentimiento de tensión, aprehensión o miedo que interfiere en la actuación matemática. Para resolver un problema es necesario efectuar

una secuencia de pasos. Durante la generación de esta secuencia hay que mantener la información intermedia generada y útil para el paso siguiente. Ello consume recursos atencionales que son limitados. Por otra parte, si (1) aumenta el número de pasos para resolver el problema; si (2) aumenta la cantidad de información que hay que retener temporalmente y si (3) se requiere mantener la información por un período más largo de tiempo, entonces esos recursos atencionales se ven sobrecargados. Como los ansiosos no inhiben la atención hacia los pensamientos intrusos o inconvenientes, ello les obliga a prestarles atención. Dado que la memoria de trabajo (o memoria operativa) dispone de recursos limitados, los ansiosos desperdician recursos lo que empobrece tanto su velocidad como su exactitud. La ansiedad, pues, actúa como una segunda tarea que interfiere en la actuación. Por eso ante problemas complejos, los ansiosos son más lentos, menos exactos o ambas cosas. El problema para ellos es una reducción de la capacidad de la memoria de trabajo. Este drenaje en los recursos hará que no se construya un adecuado repertorio de estrategias. Al final, una alta ansiedad y una baja actitud pueden hacer que se produzca una baja aptitud. (Corral Íñigo & Pardo de León, 2012)

Una vez finalizado la exposición del tema por parte del responsable procederá a proyectar el video titulado: “¿Por qué son tan difíciles las matemáticas? Miedo a las matemáticas-bloqueos”, una vez finalizado, el profesor/a realizará una reflexión grupal acerca del video, pidiendo de manera ordenada la opinión a cada uno de ellos sobre qué mensaje les dejó.

La ansiedad: amiga o enemiga

A veces la ansiedad es *nuestra amiga*:

- Funciona como una alarma natural que se enciende cuando enfrentamos situaciones peligrosas o difíciles (exámenes, estar solos en un lugar desconocido o inseguro,

etc.) preparando todo el cuerpo y la mente para reaccionar rápidamente y enfrentar aquello que nos preocupa.

- Cuando estamos ansiosos podemos pensar y correr más rápido, darnos cuenta instantáneamente de las cosas que nos amenazan, pensar soluciones de emergencia en un abrir y cerrar de ojos, etc.

A veces la ansiedad es *nuestra enemiga*:

- Cuando ocurre en forma muy intensa y frecuente, podemos estar constantemente nerviosos y/o temer a cosas irreales o que no son una amenaza verdadera.
- Por ejemplo, hay chicos que les temen a los perros, a la oscuridad, a que aparezcan ladrones aun cuando están en un lugar seguro y conocido, a separarse o perderse de los papás, e incluso a sus propias sensaciones corporales naturales, exagerándolas y pensando que se tratan de enfermedades graves.

Actividad 3

Técnica de Respiración diafragmática o abdominal.

Antes de iniciar con la aplicación de la técnica el responsable deberá indicar por medio de un dibujo como es el proceso de respiración diafragmática, utilizando la siguiente información.

La respiración abdominal o diafragmática, es aquella en la que se produce una inhalación lenta y profunda que expande el diafragma y lleva el aire hasta el fondo de los pulmones, obligando al abdomen a levantarse a medida que los pulmones se llenan.

Este simple ejercicio conduce a una persona que está en un estado mental alterado, en el que predomina el instinto de lucha o fuga y de alerta máxima, a un estado de calma en el que la frecuencia cardiaca es más lenta, la presión arterial disminuye, aumenta la provisión de oxígeno al

cerebro y estimula el sistema nervioso parasimpático, promoviendo un estado de calma. (Piñeiro, 2016)

Procedimiento:

- Decirles a los estudiantes que se acuesten para ello debe ser en una superficie plana y cómoda
- Seguidamente les colocará sobre el vientre sea sus manos entrelazadas o un objeto ligero sea este un cuaderno o un juguete. Las manos o el objeto deben subir a medida que inhalan el aire y deben bajar mientras exhala lentamente durante un periodo de varios segundos (5 segundos)
- Indíqueles que deberán inhalar por la nariz y exhalar por la boca, que los hombros y el cuello se relajen con el movimiento del abdomen. Deberan repetir esto de 10 a 15 veces.

Nota: En caso de que los alumnos no sean capaces de mantener la mente en silencio, sugiérales añadir mentalmente una frase a la respiración: “Estoy”, mientras inhalan; “relajado”, cuando exhalan, así mismo, puede contar lentamente hasta cuatro en cada inhalación.

Actividad 4

Agradable o Desagradable

El capacitador presentará a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente: ¿Me gusto?, ¿No me Gusto?, ¿Qué Aprendí?, ¿Qué otra cosa me gustaría aprender?, ¿Cómo la pasé?, ¿Cómo me sentí?



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADAS EN LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR

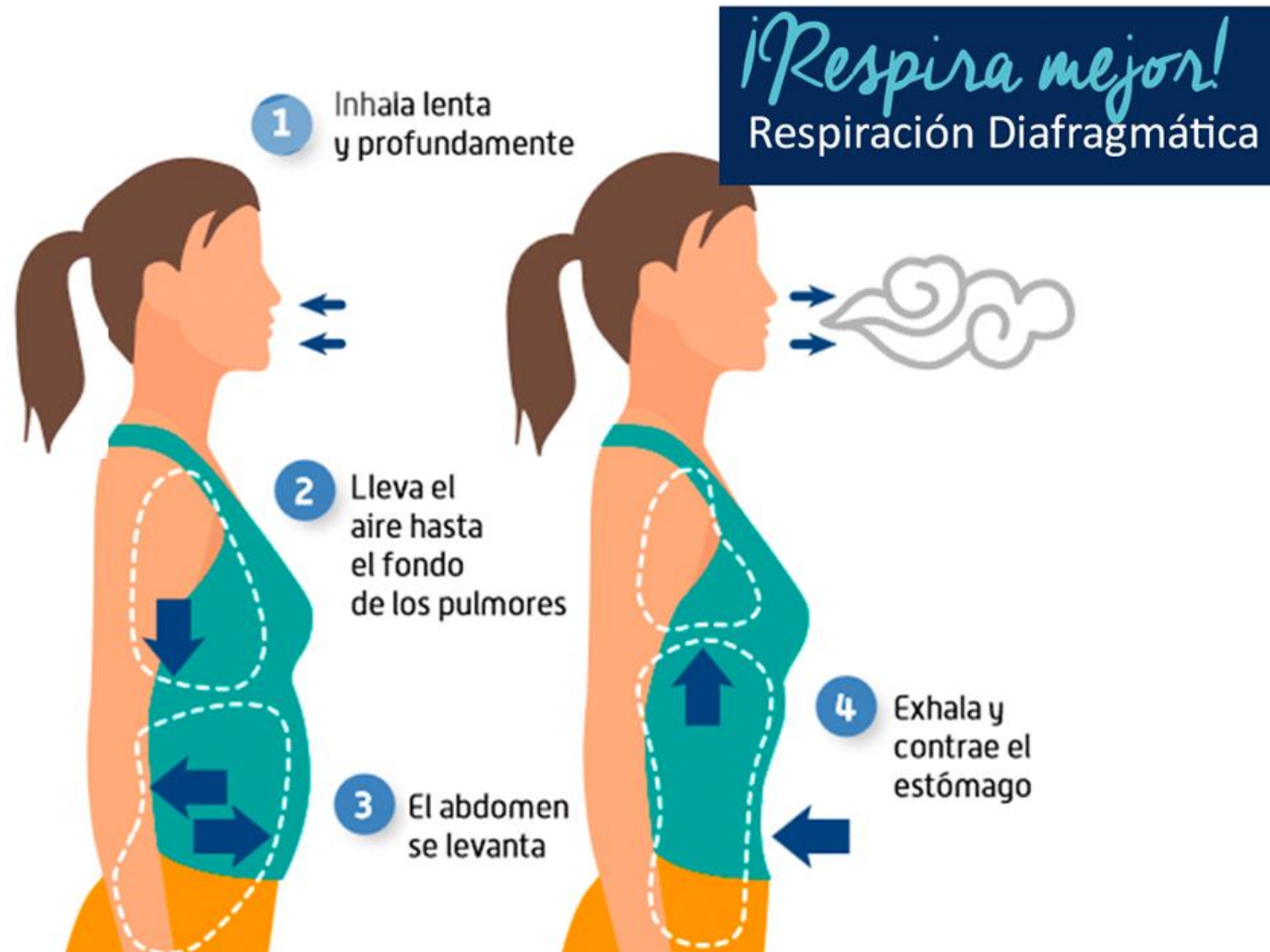
Tema: Ansiedad ante la agresión

Objetivo: Aplicar la técnica de respiración diafragmática para proporcionar al niño la habilidad de afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.

TALLER III Aprendiendo a controlar mis emociones

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Actividad 1 Dinámica: “Temores y esperanzas”	Esta es una técnica que permitirá descubrir sus inquietudes y sobre todo sus temores y mediante un debate se señalará las situaciones más frecuentes y se debatirán sobre éstas	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lapiceros • Pizarra
Actividad 2 Contenidos a desarrollarse	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad ante las matemáticas. • Proyección del video titulado: “¿Por qué son tan difíciles las matemáticas? Miedo a las matemáticas- bloques” https://www.youtube.com/watch?v=KV4fzYsrVoo • La ansiedad: amiga o enemiga 	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector

<p>Actividad 3 Técnica de Respiración diafragmática</p>	<p>Es una técnica que se utiliza para reducir o prevenir la sobre activación fisiológica producida por la ansiedad. Lo que hace esta técnica es que respirando de esta manera entrará gran cantidad de aire a la zona baja de los pulmones provocando una mejor ventilación y el movimiento del diafragma. Tiene como finalidad de que el estudiante sea más capaz de enfrentarse a las frustraciones y a las dificultades, ya que desarrollará más capacidad de aceptación de lo que ocurre.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Imagen de la técnica de respiración diafragmática</p>
<p>Actividad 4 Evaluación: <i>Agradable o Desagradable</i></p>	<p>Los estudiantes deberán contestar las interrogantes, en donde se les plasmará preguntas en relación al tema y la técnica tratada, el responsable entregará una hoja diseñada con las preguntas.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Hoja de preguntas</p>
<p>Cierre</p>	<p>Se agradece por la colaboración prestada y se realizará la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.</p>	<p>5 minutos</p>	



EVALUANDO MIS CONOCIMIENTOS

¿Me gustó?

¿No me Gustó?

¿Qué Aprendí?

¿Qué otra cosa me gustaria aprender?

¿Cómo la pasé?

¿Cómo me sentí?



TALLER N° 4



Fuente: <https://orientacionsanvicente.files.wordpress.com/2012/05/imagen-1.png>

Taller 4: Enfrentando mi miedo

Tema: Resolución de problemas

Contenidos:

- ¿Qué son las resoluciones de problemas?
- Importancia de las matemáticas en el diario vivir

Objetivo: Aprender a enfrentar situaciones a través de la desensibilización sistemática para reducir las respuestas de ansiedad y de esta manera extinguir la respuesta de miedo o temor convirtiéndola en una respuesta agradable para el niño/a.

Datos informativos.

Institución: Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”

Responsable: Docente encargado de aplicar la propuesta.

Participantes: 23 estudiantes de 5to grado de educación básica paralelo “D”.

Fecha: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Horario: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Recursos: Computadora , proyector, pizarra, sillas

Actividad 1

Dinámica de ambientación: *“El Protocolo”*

- En subgrupos cada uno tiene que pensar en una forma de saludo y por grupos tienen que representar ese saludo.
- El primer paso consistirá en dividir el grupo en subgrupos. Cada subgrupo tendrá el mismo número de integrantes. Se dejará un máximo de diez minutos para que todos los subgrupos piensen e inventen el saludo a representar. Y finalmente cada subgrupo representará su saludo, y practicarán su saludo con los otros subgrupos.

Actividad 2

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- ¿Qué son las resoluciones de problemas?

Desarrollo de la temática

¿Qué son las resoluciones de problemas?

El/la responsable proyectara un video educativo titulado: Microaprendizaje: ¿Qué es la resolución de problemas? y de esta manera al finalizar poder preguntar que entienden por la palabra y de qué manera la aplican en la asignatura de matemáticas.

Actividad 3

Vamos de Compras

En relación con los recursos se señala que para generar un contexto significativo en el que los estudiantes se enfrenten ante situaciones problema que involucren la multiplicación, crearemos

un ambiente de supermercado utilizando las envolturas, cajas, estuches vacíos de diversos productos que serán marcados con un precio aproximado al valor real, y para simular las acciones de compra y venta recurriremos a los billetes didácticos.

Se establecen las siguientes cuatro etapas para el desarrollo de las competencias: exploración, desarrollo de la competencia, comprobación de la competencia y aplicación recreativa.

Luego se describen las acciones para desarrollar cada una de las etapas:

- Para la exploración se propone invitar a los estudiantes a que observen en los carteles los artículos con sus respectivos precios, para que elaboren un cálculo mental aproximado de lo que podrían comprar con el dinero que tienen; para la segunda etapa se propone preguntar a algunos estudiantes cómo realizan el cálculo para obtener la cantidad de dinero que necesitarían para realizar la compra deseada. Lo que debe servir de pretexto para hacer énfasis en la importancia de la multiplicación como sumas abreviadas y cómo estas facilitan los cálculos en la solución de situaciones que correspondan a nuestro diario vivir .
- En relación con la comprobación de la competencia se plantea que las situaciones serán redactadas por cada grupo en una hoja, para luego ser socializadas a los demás. En el caso de que una situación esté mal redactada, se escribirá en el tablero para que sea corregida por los mismos estudiantes.
- Finalmente, la cuarta etapa hace referencia a que cada grupo conformado se desplaza al supermercado para realizar un pedido que pagará y recibirá a domicilio en términos de las formas de actuación que deben realizar los estudiantes.

La etapa comprobación de la competencia describe la actividad que deben realizar los estudiantes: redacción de las situaciones. Una intención importante en la preparación es la de valorar la competencia de los estudiantes para trabajar colectivamente.

Actividad 4

Técnica de Relajación de Koeppen:

El responsable les dirá a los alumnos que busquen una posición cómoda, lo cual sería recomendable sentarse en el suelo o en una colchoneta. Además, el responsable irá dando las respectivas indicaciones, manteniendo un tono suave y sereno. Para ello lo realizara de la siguiente manera conjuntamente con los alumnos:

- Hoy les enseñaré a relajar sus brazos su boca y su estómago; cuando discutes con un amigo o estas realizando un examen e inclusive al hablar en público y te sale mal tus músculos se tensan sin que te des cuenta eso te hace estar muy incómodo si consigues aprender a relajarte cuando estás nervioso o enfadado podrás controlar esa tensión y enseguida te sentirás mejor hoy te enseñaremos a relajarte pero antes de empezar colócate en una posición y lugar cómodos ahora respira lentamente subiendo el abdomen y suelta el aire poco a poco por la nariz prepárate para imaginar diferentes situaciones comencemos;
- Imaginen que son un gato muy perezoso y quieren estirarse; estiren fuerte sus brazos frente a ustedes ahora levántenlos sobre su cabeza y llévenlos hacia atrás sientan cómo se estiran sus hombros, ahora dejen caer sus brazos a los lados, fíjense en cómo sus hombros se sienten ahora más relajados;
- Imaginen que tienen un enorme chicle en su boca y es muy difícil de masticar porque está muy duro intenten morderlo muy fuerte, dejen que los músculos de

su cuello les ayude, ahora para dejar su mandíbula relajada fíjense qué buena sensación tienen en su mandíbula ahora;

- Ahora imaginen que están tumbados sobre la hierba y mira ahora y viene un elefante y no los ha visto y va a poner un pie sobre su estómago no se muevan, traten de tensar todos los músculos de su estómago aguanten, ahora deja tu estómago lo más relajado que puedas así te sientes mucho mejor;

El responsable les dirá que se ha acabado el ejercicio y que han sentido la tensión y la relajación ahora permanecerán quietos con los ojos abiertos hasta que se sientan preparados para moverse y si les ha gustado y se has sentido relajados pueden repetirlo las veces que quieran a lo largo del día.

Actividad 4

Dinámica de Evaluación: “*El espacio catártico*”

Pasos a seguir:

- a) El responsable colocará cuatro sillas una al lado de la otra o también podrá utilizar círculos en el suelo, y les planteará a los estudiantes que cada uno debe sentarse sucesivamente en cada silla y expresar sus vivencias. En la primera silla se expresa "¿Cómo llegué?", la segunda pregunta se refiere a: "¿Cómo me sentí durante las actividades?", la tercera silla es: "¿Qué aprendí? " y la cuarta silla: “¿Cómo me voy?”.
?
- b) Cada uno va pasando por el espacio catártico y expresando sus vivencias.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADAS EN LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR

Tema: Ansiedad ante la evaluación social

Objetivo: Aprender a enfrentar situaciones a través de la desensibilización sistemática para reducir las respuestas de ansiedad y de esta manera extinguir la respuesta de miedo o temor convirtiéndola en una respuesta agradable para el niño/a.

TALLER IV Enfrentando mi miedo

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Actividad 1 Dinámica: “El Protocolo”	Esta es una técnica que permitirá a los alumnos la capacidad de poder trabajar en grupo	5 minutos	No precisa material alguno
Actividad 2 Contenidos a desarrollarse	¿Qué son las resoluciones de problemas? Mediante el video Microaprendizaje https://www.youtube.com/watch?v=IKzxGCVahXc&t=126s	5 minutos	Computadora Proyector
Actividad 3 Vamos de Compras	Esta actividad permitirá evidenciar la capacidad que cada uno tiene para resolver problemas matemáticos en el diario vivir y a su vez	10 minutos	Billetes didácticos

	emplear sus conocimientos escogiendo la estrategia más adecuada para resolver el problema.		
Actividad 4 Técnica de Relajación de Koeppen	Este tipo de relajación muscular es una útil herramienta para que los alumnos lo realicen cuando detecten estar tensos/as. De esta manera podrán relajarse ellos/as mismos/as en situaciones que les generen ansiedad o miedo.	15 minutos	Sillas o Colchoneta
Actividad 4 Dinámica de Evaluación: “El espacio catártico”	Es una técnica que permitir que cada uno de los estudiantes exprese sus vivencias en relación con el trabajo realizado.	5 minutos	Sillas
Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realizará la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 minutos	

TALLER N° 5



Fuente: <https://salvadorvalderas.wordpress.com/2014/04/07/cuide-su-lenguaje/>

Taller 5: Como pienso y como actuó

Tema: Ansiedad ante los exámenes

Contenidos:

- ¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?
- ¿A qué se refiere, el término fracaso escolar?
- Ansiedad debido a la preocupación por el posible fracaso

Objetivo: Enseñar a los estudiantes una forma de actuación rápida mejorando el dialogo interno con pensamientos positivos, para facilitar el afrontamiento de manera eficaz una determinada tarea, situación o acontecimiento.

Datos informativos.

Institución: Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”

Responsable: Docente encargado de aplicar la propuesta.

Participantes: 23 estudiantes de 5to grado de educación básica paralelo “D”.

Fecha: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Horario: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Recursos: Franjas de papel, computadora, proyector, pizarra, marcadores de pizarra, infografía, imágenes, cuento.

Desarrollo de Actividades

Actividad 1

Dinámica de Ambientación: *¿Cómo estoy?*

El responsable le dará una hoja a cada alumno, en el que cada niño o niña dibujará un círculo grande. Allá les pedirá que dibujen un emoticono que explique cómo se sienten. Lo muestran al resto del grupo con las dos manos y, si lo desean, explican por qué se sienten como el emoticono.

Actividad 2

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- ¿A qué se refiere, el término fracaso escolar?
- Ansiedad debido a la preocupación por el posible fracaso
- Sanciones disciplinarias

Desarrollo de las temáticas

Ansiedad ante los exámenes

Aparece por el temor del fracaso. Generalmente se trata de una respuesta que se crea ante otras experiencias de ser evaluado. Presenta un componente disposicional. Es el llamado impulso de activación (arousal), por ejemplo, que un niño presente una reacción ansiosa con facilidad. El segundo componente es aprendido mediante experiencias negativas de fracaso. Es decir, si un niño

ha tenido una experiencia anterior de fracaso negativa, es más probable que sienta ansiedad ante el riesgo de repetirla. (Trianes Torres, 2003, pág. 129)

Una vez finalizada la presentación del concepto del tema a tratar, el responsable comenzará a proyectar un video denominado “*Ansiedad ante los exámenes*”; el mismo que tiene como fin ampliar el tema y a su vez retroalimentar el aprendizaje, al terminar, el responsable les dirá a los alumnos que den una reflexión y que aprendizaje obtuvieron.

¿A qué se refiere, el término fracaso escolar?

Antes de iniciar el desarrollo del tema, el responsable pondrá en la pizarra diferentes imágenes sobre el fracaso escolar, en el cual los estudiantes deberán clasificar cuales pertenecen al título, esto se lo realizará con la intención de observar cuantos alumnos entienden la palabra fracaso escolar . Una vez realizado esta actividad se pasará a explicar el tema.

Seguidamente mediante una infografía el responsable procederá a realizar la respectiva exposición en donde habrá la información sintetizada acerca del tema, además de ello puede guiarse con la información, que a continuación se detalla:

Hablamos de fracaso escolar cuando un niño no es capaz de alcanzar el nivel de rendimiento medio esperado para su edad y nivel pedagógico. Se produce una situación en la que el sujeto no alcanza las metas esperables para su nivel de inteligencia, de manera tal que ésta se ve alterada repercutiendo en su rendimiento integral y en su adaptación a la sociedad. (Villodres, 2010, pág. 2)

Comienza entonces una dinámica muy peligrosa y problemática que en la mayor parte de las ocasiones se traduce en la acumulación de fracasos y en la consolidación de un retraso académico difícilmente recuperable. Los padres se sienten superados por la situación, quieren lo mejor para sus hijos y saben que necesitan estudiar para conseguirlo, por lo que la hora de hacer

los deberes se convierte en una batalla constante, se produce un distanciamiento, una sensación continua de pérdida de control y de ese modo empeora de forma general la relación con sus hijos.

Aprender se convierte así en un gran esfuerzo y en un estímulo muy negativo, creándose un círculo vicioso, en el que estudiar *crea estrés o ansiedad en el niño* (porque no se siente capaz, porque sus padres le riñen, se siente acosado, poco valorado, etc.); un estrés y una ansiedad que, a su vez, le dificultan estudiar y por tanto conseguir unos buenos resultados que serían el estímulo positivo necesario para que el estudio se vea como algo positivo, agradable a la vez que necesario para el correcto desarrollo personal y la adaptación a la vida social. (Gacto, 2019)

Ansiedad debido a la preocupación por el posible fracaso

Todos los seres vivos estamos dotados de un sistema biológico que nos permite experimentar ansiedad o temor. La emoción del miedo puede funcionar como señal de alarma y como barrera contenedora para impedir que el niño se aventure en situaciones para las que todavía no ha desarrollado las habilidades necesarias. Sentimientos tales como el miedo, la ansiedad, la tristeza ocurren de forma normal en algún momento del desarrollo. Las causas de las mismas, la forma en que se manifiestan y sus funciones adaptativas cambian conforme el niño crece. El llanto, la evitación, la huida, la confrontación de la situación temida, los problemas físicos, el aislamiento social, etc., todas ellas vienen determinadas por diferencias interindividuales. (Sancho, 2005)

Una vez expuesto el tema, el responsable procederá a leer el cuento titulado “el miedo al fracaso”, terminado la lectura, el responsable pedirá una reflexión. (Anexo 6)

Actividad 3

Técnica Entrenamiento en autoinstrucciones

El entrenamiento en autoinstrucciones no es sino el procedimiento de enseñar al niño a hablarse a sí mismo de otra manera; así, las autoinstrucciones actúan como una anticipación de

consecuencias agradables y, como consecuencia, generan que el niño enfrente las situaciones con más seguridad (por ejemplo, "voy a estar tranquilo", "no voy a ponerme nervioso", etc.). (Hernández Lira, 2007, pág. 262)

Aplicación de la técnica

En primer lugar, el responsable realizará una tarea delante de los alumnos y a la vez se va hablando a sí mismo, diciendo los pasos en voz alta, las dudas, las posibilidades, las estrategias: Piensa en voz alta, y va detallando los pasos que da mientras realiza la tarea o resuelve el problema. También se va dando orientaciones de las que debería darse el alumno “voy a leerlo de nuevo a ver si lo entendido , voy a repetirlo con mis palabras, voy a comprobar si...” y se va dando ánimos: ¡muy bien, así, despacio! ¡lo estoy consiguiendo!, ¡creo que voy por buen camino!

Esta técnica llevará al individuo a sustituir sus auto-verbalizaciones por otras más adecuadas. Al introducir este cambio habrá una modificación en el comportamiento manifiesto, que le llevará al éxito ante una situación y tarea determinada.

Las auto-verbalizaciones se llevarán a cabo en etapas, con auto-instrucciones.

Etapas	Auto-verbalizaciones positivas
Preparación antes de comenzar el examen	“Voy hacer el examen” “Ya lo he hecho antes” “Lo voy hacer bien” “Voy a dejar de pensar en el bloqueo porque no me sirve de nada” “He estudiado lo suficiente” “Sé estudiar”
Confrontación con el examen	"Si algo se me olvida voy a relajarme "Tengo claro lo que voy a escribir

	<p>"Me siento seguro</p> <p>"No me voy a bloquear "Se relajarme"</p> <p>“Es sólo un examen”</p>
Reforzamiento del éxito y valoración	<p>“He salido mucho mejor de lo que esperaba</p> <p>"No ha sido tan difícil, he dominado mi inquietud, soy capaz de controlarme"</p> <p>“He de felicitarme cuando he realizado bien el examen"</p> <p>“La próxima vez no tendrá que preocuparme tanto”</p>

Actividad 4

Dinámica de Evaluación: *“El completamiento de frases.”*

Procedimiento de aplicación:

En el papelógrafo (Pancarta o pizarra) se reflejarán una serie de frases incompletas, las cuales inducirán respuestas por parte de los estudiantes:

En este día:

Aprendí_____

Ya sabía_____

Me sorprendí por_____

Me molesté por_____

Me gustó_____

No me gustó_____

Me gustaría saber más acerca_____

Una pregunta que todavía tengo es_____

Pasos a seguir:

- a) El responsable les entrega una hoja de papel a cada alumno. Les dirá que cada uno complete la frase de modo independiente sin consultar con nadie, y que no es necesario poner el nombre.
- b) A medida que cada uno termina, la responsable ira cogiendo las hojas.
- c) Una vez recogidas todas las hojas, el responsable leerá en voz alta las respuestas dadas a cada frase. Comentara lo más relevante de las mismas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADAS EN LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR

Tema: Ansiedad ante el fracaso escolar y sanciones disciplinarias

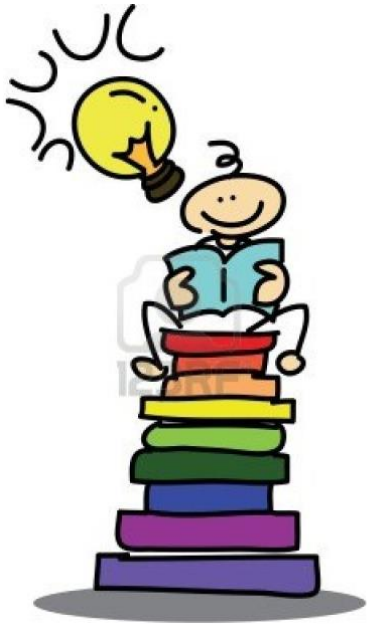
Objetivo: Enseñar a los estudiantes una forma de actuación rápida mejorando el dialogo interno con pensamientos positivos, para facilitar el afrontamiento de manera eficaz una determinada tarea, situación o acontecimiento.

TALLER V Como pienso y como actuó

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Actividad 1 Dinámica: “¿Cómo estoy?”	Esta es una técnica que permitirá descubrir en qué estado de ánimo se encuentran con el fin de quitar los sentimientos malos en caso de que llegasen a existir	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lápices • Pinturas
Actividad 2 Contenidos a desarrollarse	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad ante los exámenes observar el video https://www.youtube.com/watch?v=2KHOs5reMaQ “Ansiedad ante los exámenes” • ¿A qué se refiere, el término fracaso escolar? 	20 minutos	Cuento “Miedo al Fracaso”

	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad debido a la preocupación por el posible fracaso 		
Actividad 3 Técnica de Entrenamiento en autoinstrucciones	Es una técnica que ayudará a los alumnos a dirigirse hacia un objetivo o hacia una meta determinada y lo que es más importante, a percibir su control	10 minutos	Hoja de Autoinstrucciones
Actividad 4 Dinámica de Evaluación: <i>“El completamiento de frases.”</i>	Es una técnica que le permite analizar al responsable los aspectos que más han impresionado a los participantes, qué inquietudes quedan en el grupo después de todo lo que se ha hecho y cómo ha sido el desempeño, qué se ha alcanzado y qué falta de un proceso de reflexión posterior.	5 minutos	Pizarrón o Papelógrafo Cinta adhesiva
Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realizará la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 minutos	

FRACASO ESCOLAR





Todo lo que debes saber sobre el **FRACASO ESCOLAR**

Entiende con profundidad un tema o concepto gracias a esta infografía.

QUÉ ES

Es aquella situación en la que el alumno no consigue los logros esperados de él según sus capacidades, afectando así los demás aspectos de su vida cotidiana



¿QUÉ CONLLEVA?



Que el aprender se convierte así en un gran esfuerzo y en un estímulo muy negativo, creándose un círculo vicioso, en el que estudiar crea estrés o ansiedad en el niño (porque no se siente capaz, porque sus padres le riñen, se siente acosado, poco valorado, etc.);

ENFRENTARNOS AL FRACASO ESCOLAR

- Comprender que las consecuencias son fruto de nuestros actos.
- La comunicación con nuestros padres con una escucha activa y afectiva es fundamental para que entiendan y sepan cómo nos sentimos.
- No desvalorizar nuestro esfuerzo, sino motivarse para hacerlo bien en una próxima ocasión.



"Cree en ti mismo y en lo que eres. Sé consciente de que hay algo en tu interior que es más grande que cualquier obstáculo". **Christian D. Larson-**



MIEDO AL FRACASO



Flor Faber era una niña de 10 años y tenía mucho miedo al fracaso.

"Uf"-decía- "fracasar es como caer en un agujero negro y profundo lleno de arañas, o tener hígado y espinacas para cenar, o estar en medio de una gran multitud que se está riendo y te señala".

Siempre que Flor pensaba en el fracaso, se sentía como si estuviese envuelta por un terror feroz y confuso. Su corazón le latía, y sus manos le temblaban y su respiración se volvía entrecortada.

"Fracasar", decía Flor, "es lo peor del mundo".

"¿A ver qué puedo hacer para no fracasar?" se preguntaba a sí misma. "Ya sé, me pasaré todo el tiempo pensando en lo que puede ir mal y haré planes para cada posibilidad".

Cada noche se quedaba estudiando hasta medianoche, memorizando cada página de cada libro, luego se quedaba hasta las cinco de la madrugada, imaginando todo lo que le podría ir mal al día siguiente y haciendo planes para resolverlo.



"¿Y si hay una ventisca mientras estoy en la escuela y no puedo volver a casa?, pensaba Flor "iya sé que haré, me llevaré un globo aerostático y podré subir por encima de la montaña más alta y volar hacia mi casa!". Flor estaba tan ocupada preocupándose sobre su posible fracaso e intentándolo prevenir que no le quedaba mucho tiempo para dormir. Una noche se durmió mientras estaba intentando decidir qué hacer si le picaba una abeja durante un examen...

"¡Oh no!- exclamó Flor al despertarse "Ya son las once, he fracasado al no despertarme a tiempo y he perdido dos horas de escuela, ¡qué terrible!"



"Este plan de prevención del fracaso es un fracaso" se lamentó "no hay tiempo suficiente para planear la manera de prevenir cualquier fracaso posible. Tengo que encontrar otra manera mejor". Flor pensó intensamente durante mucho rato.

"Lo único que se me ocurre"- decidió finalmente "es no hacer nada y dejar de hacer todo aquello que sea arriesgado o difícil, entonces no podré fracasar".

"No iré más a la escuela, hay tantos exámenes que podría suspender... y tantas preguntas que no podría acertar las respuestas... y juegos a los que no puedo perder... No jugaré con Pamela ni Lauri nunca más, siempre quieren ir a patinar sobre ruedas o jugar al escondite y puedo perder. No voy a tomar más lecciones de ballet y flauta" Lo único que Flor podía hacer sin miedo al fracaso era comer y dormir, así que hizo eso todo el tiempo.



Un día, cuando Flor estaba demasiado llena para comer más, se durmió y soñó que paseaba por el bosque en una noche tormentosa. Rugía el viento, y el cielo relampagueaba con furia. Flor tuvo miedo. De repente detuvo su aliento al oír un ruido distinto.

"¡Esto no es el viento!- exclamó Flor- "¡parece una criatura espantosa!" miró por encima del hombro y vio a la criatura más fea y feroz que jamás pudiese imaginar. Medía como mínimo tres metros, con los ojos rojos, una boca babosa y garras largas. Y estaba muy cerca. La criatura rugió de nuevo. Flor corrió. Cuanto más corría Flor, más cerca oía a la criatura rugiendo sobre ella tronando y roncando, nunca había tenido tanto miedo. Flor corrió más rápido pero como que la criatura estaba cada vez más cerca...



"¡Eh, espera un momento, sólo es un sueño!"- se dijo- "esto no está pasando de verdad".

Flor se paró y lo mismo hizo la extraña criatura, cayendo casi encima de ella y rugiendo aún.





"¡No vas a darme más miedo, así que para de rugir!"- gritó ella- "¡solo existes en mi mente. ¡Yo te he creado en mi sueño y puedo hacer que desaparezcas!"

"Bueno, espera, no te precipites"- dijo la criatura, sacando una garra.

"Démonos la mano y seamos amigos. Yo no quiero hacerte ningún daño, tú sabes que no puedo hacerte ningún daño a menos que creas que si puedo, toma mi tarjeta".

Le entregó una tarjeta a Flor que ponía:

"Fracaso... si me tienes miedo te perseguiré por todas partes".

"No lo entiendo"- dijo Flor- "¿quieres decir que soy yo misma la que hace que tenga miedo al fracaso?"

"Así es" dijo la criatura. "¿Y cómo lo hago?"- preguntó Flor.



"Bien" dijo la criatura, rascándose la nariz con una garra "todo el mundo se equivoca y fracasa en algo alguna vez, pero no todo el mundo crea el miedo. Tú te creas el miedo cuando piensas "¡Es horrible fracasar!, ¡no debo fracasar!, si fracaso quiere decir que soy un fracaso", entonces te estás creando la Persona con Miedo al Fracaso que eres.

"Entonces empiezo a perseguirte y tú corres". Yo soy tu miedo al fracaso.

"¿Quieres decir que yo no soy realmente un fracaso, aunque fracase en algo?, preguntó Flor.

"Exacto"- contesto la criatura- "ni tampoco eres un éxito como persona, aunque tengas éxito en algo. Eres una persona que a veces fracasa y a veces tiene éxito, como todo el mundo"

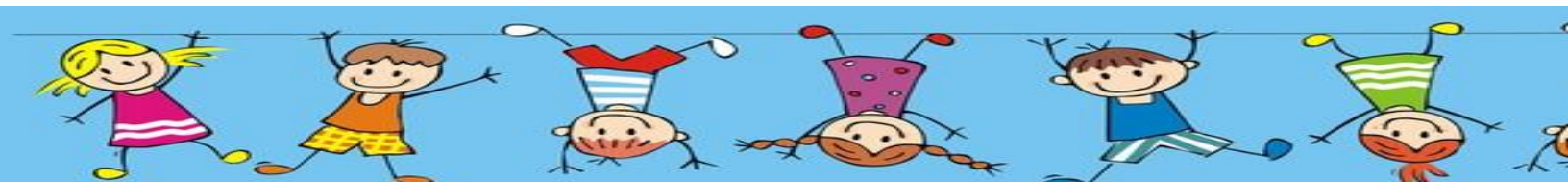
"Creo que entiendo lo que quieres decir, si cambio la manera de pensar sobre el fracaso, ya no tendré miedo. Puedo pensar que no me gusta fracasar pero que no es terrible ni espantoso y.... esto no significa que yo sea un fracaso". Mientras Flor hablaba, la criatura se iba haciendo cada vez más pequeña, cuando terminó de hablar, tenía el tamaño de una hormiga.

"Voy a hacer que siempre seas así de pequeñito" prometió Flor a la criatura.



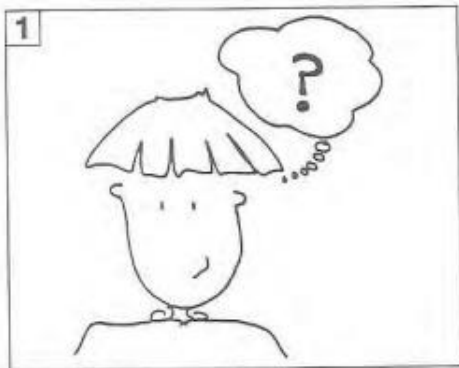


Y así lo hizo. Cuando se despertó volvió a la escuela, jugó de nuevo con sus amigas... Cuando notaba que la criatura crecía se decía a sí misma "el que fracase no quiere decir que sea una fracasada" y notaba que la criatura volvía a disminuir. Flor aún fracasa alguna vez, pero ya no le importa. No le gusta el fracaso e intenta hacerlo todo bien pues así disfruta más. Pero el equivocarse ya no es para ella una catástrofe y no se deprime cuando algo no lo hace bien. "Ahora me doy cuenta que yo misma me creaba el miedo al fracaso, del mismo modo que yo creo los sueños. Y sólo yo tengo el poder de hacer que la criatura se haga más pequeña". **Autora** Virginia Waters

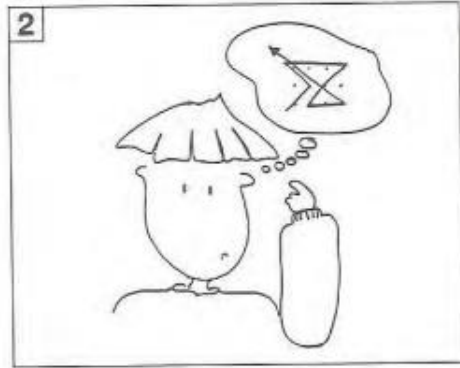


AUTOINSTRUCCIONES

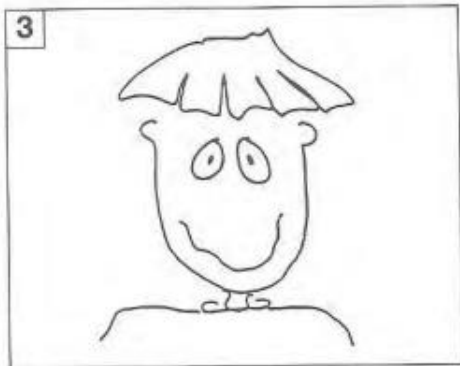
1. LEO el ejercicio.
2. ¿He entendido lo que he leído? Si no lo he entendido: vuelvo a leer. // Lo he entendido: PASO AL PUNTO 3.
3. STOP: PARO y PIENSO ¿Qué tengo que hacer?
4. Hago el ejercicio prestando atención y si me despisto vuelvo sobre el ejercicio, para continuarlo.
5. Cuando termino, REPASO: • Si me equivoco ¡No pasa nada! Empiezo de nuevo. // Si lo he hecho bien, me felicito.



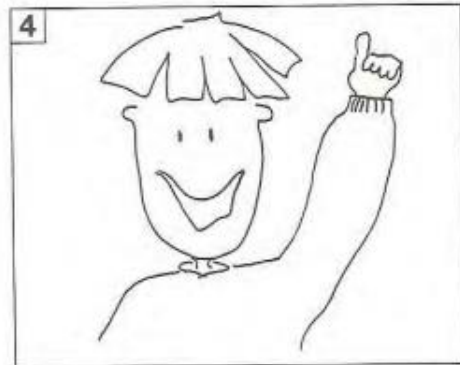
¿Qué es lo que tengo que hacer?



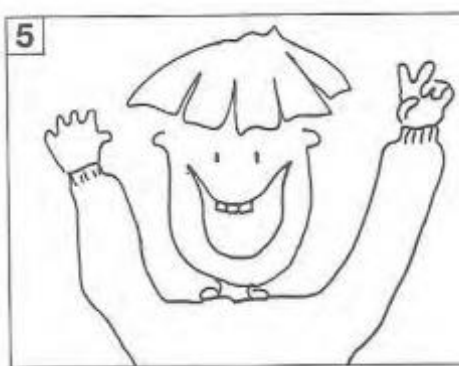
¿Cómo lo voy a hacer?



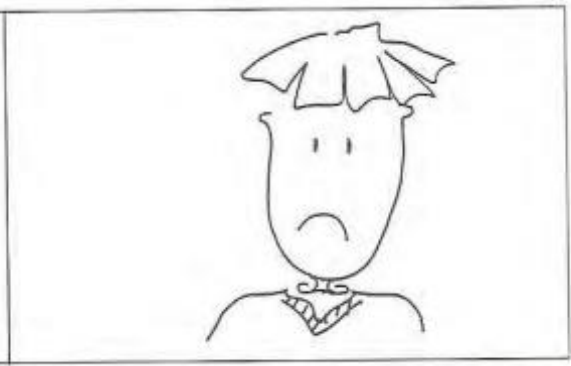
Tengo que estar muy atento y ver todas las respuestas posibles.



¡Ya está! Creo que la solución es ésta.



¡Fantástico! Me ha salido bien.
Soy un genio



¡Vaya! Me ha salido mal ¿por qué?
¡Ah!, ¡es por eso!
La próxima vez me saldrá mejor

Actividad Interactiva Evaluativa

En este día:

Aprendí

Ya sabía

Me sorprendí

Me molesté por

Me gustó

No me gustó

*Me gustaría saber
más acerca*

*Una pregunta que
todavía tengo es*

TALLER N° 6



Fuente: <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/consejos-de-mindfulness-para-realizar-durante-el-trabajo-en-casa/>

Taller 6: Investigando el malestar

Tema: Ansiedad y Rendimiento Académico

Contenidos:

- ¿Cómo afecta la ansiedad en el salón de clases?

Objetivo: Emplear la técnica de mindfulness para lograr un profundo estado de conciencia libre de juicios sobre nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos, prestando atención a lo que acontece en nuestro interior en cada momento.

Recursos: Computadora, Proyector, Pizarra

Datos informativos.

Institución: Unidad Educativa Fiscomisional “Nuestra Señora del Rosario”

Responsable: Docente encargado de aplicar la propuesta.

Participantes: 23 estudiantes del quinto grado de educación básica paralelo “D”.

Fecha: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Horario: De acuerdo con la decisión de las autoridades del establecimiento.

Desarrollo de Actividades

Actividad 1

Dinámica de Ambientación: “*Estira y Encoge*”

El responsable les dirá a los/las alumnos/as que se deberán poner en un círculo en el cual permanecerán muy atentos. El responsable dirigirá la actividad y dará las siguientes ordenes:

- “Estiren” y los jugadores deben encoger los brazos y al decir “encojan” los jugadores deben estirar los brazos. Al principio debe hacerse despacio, luego más rápido.

Actividad 2

Contenido teórico/ desarrollo del tema del taller

- ¿Cómo afecta la ansiedad en clases?

Desarrollo de la temática

¿Cómo afecta la ansiedad en clases?

Problemas de asistencia y niños demasiado apegados

Podría parecer ausentismo escolar, pero para los niños a los que la escuela les representa una gran fuente de ansiedad, negarse a ir a la escuela es también muy común. Los índices de niños que rechazan la escuela tienden a ser más altos después de las vacaciones o de días de enfermedad, porque los niños tienen mayor dificultad para regresar después de unos días de ausencia. (Ehmke, 2010)

Ir a la escuela puede ser también un problema para los niños que tienen dificultad para separarse de sus padres. Un poco de ansiedad por separación es normal, pero cuando los niños no se adaptan con el tiempo a la separación y su ansiedad hace que ir a la escuela sea difícil o incluso

imposible, se convierte en un problema real. Los niños con ansiedad por separación pueden además sentirse obligados a usar sus teléfonos durante el día para hablar con sus padres.

Problemas para responder preguntas en clase

A veces a los niños les va perfectamente bien en los exámenes y las tareas, pero cuando los maestros les preguntan algo en clase, se quedan en blanco. Hay varias razones diferentes por las cuales esto podría suceder.

Si el maestro los llama, a veces los niños sienten tanta ansiedad que pueden bloquearse. Podrían haber estado prestando atención a la lección, e incluso puede que sepan la respuesta, pero cuando los mencionan, el nivel de ansiedad aumenta tanto que no pueden responder. (Ehmke, 2010)

No entregar la tarea

Cuando un estudiante no entrega su tarea, puede ser porque no la hizo, pero también puede ser porque le preocupa no ser lo suficientemente bueno. Asimismo, la ansiedad puede llevar a que duden de ellos mismos: un niño ansioso podría borrar su trabajo una y otra vez hasta que se forme un agujero en el papel, y pasarse tanto tiempo en algo que nunca lo termine. Tendemos a pensar que el perfeccionismo es algo bueno, pero cuando los niños son demasiado autocríticos pueden sabotear incluso las cosas en las que están haciendo un gran esfuerzo, como el trabajo escolar.

Usted también podría notar que algunos niños ansiosos comienzan a preocuparse acerca de los exámenes mucho antes que sus compañeros de clase y podrían comenzar a sentirse amenazados por ciertas tareas o materias, o incluso por la escuela misma. (Ehmke, 2010)

Evitar la socialización o el trabajo en equipo

Algunos niños evitarán o incluso se negarán a participar en cosas que podrían provocarles ansiedad. Esto incluye los desencadenantes de ansiedad evidentes, como hacer una presentación

en público, pero también cosas como las clases de gimnasia, comer en la cafetería y hacer trabajo en grupos.

Cuando los niños comienzan a saltarse actividades, podría parecerles a sus maestros y a sus compañeros que es porque no les interesan o porque no son buenos en ellas, pero podría ser lo contrario. A veces los niños evitan cosas porque tienen miedo de cometer un error o ser juzgados. (Ehmke, 2010)

Una vez finalizado la presentación del tema, el responsable dará paso a proyectar el video titulado: “*!Paola dice adiós a la ANSIEDAD!*”, el mismo tendrá una amplia información acerca de cómo es capaz cada estudiante de poder afrontarse y perder el miedo ante una situación

Al finalizar la presentación del tema, el responsable repartirá un afiche a cada uno de los estudiantes para que tengan la información sintetizada y así también puedan impartir sus conocimientos dentro del hogar

¿Cómo afecta la ansiedad en clases?

Observar el video titulado: “*¿Cómo afecta la ansiedad en clases?*”

Finalizada la proyección, se procederá a realizar la siguiente actividad: “El Afiche”

- a) Primeramente, el responsable les pedirá a los alumnos que expresen verbalmente su opinión del tema sobre el cual se trabaja en este caso acerca de la ansiedad “¿Cómo afecta la ansiedad en clases?”. Para ello pueden realizarlo a través de una lluvia de ideas. Por ejemplo, vamos a trabajar la ansiedad, ¿Qué papel juega en la escuela?
- b) *Construcción del afiche:* El responsable les plantea a los estudiantes que deberán representar sus opiniones en un afiche, a través de imágenes o símbolos. Para ello, pueden utilizar recortes de periódicos o revistas, papales de colores o simplemente dibujar sobre el papel o cartulina.
- c) Una vez elaborado el afiche, cada equipo lo presenta y lo explicará.

Actividad 3

Técnica de Mindfulness

Mindfulness es un estado de consciencia caracterizado por la atención pura libre de distracción, y es estar presentes en el presente con una actitud de indagación neutral, curiosidad, recepción, paciencia, compasión y apertura. Este estado de integración e integridad nos permite observar nuestros estados internos pensamientos, emociones, sentimientos, sensaciones- y todo lo que ocurre a nuestro alrededor, como si lo percibiéramos por primera vez. (Badino, 2015)

Aplicación de la técnica: Ejercicio ver con claridad

- El encargado les pedirá a los alumnos que agiten la esfera que se les entregara a cada uno y que se fijen en cómo el agua se vuelve turbia. El responsable debe hacerles notar que ya no puede ver a través de ella.
- Luego el responsable les dirá que dejen de sacudir la esfera y esperar a que la brillantina se asiente. En ese momento les indica que deben colocar la mano sobre el vientre para sentir su respiración.
- Cuando la brillantina se haya ido al fondo, el responsable les motivará a reflexionar sobre lo ocurrido. Puedes explicarle que, aunque esas pequeñas partículas no han desaparecido, el agua es limpia y se puede ver a través de ella.
- De este modo el responsable deberá explicarles que así mismo funciona su mente. Cuando sus pensamientos están acelerados las emociones toman el mando, no puede pensar con claridad porque la mente se enturbia. Por eso, para tomar decisiones es necesario lograr que esos sentimientos o pensamientos se “asienten”.

Más adelante, le puede animar a usar esa misma esfera cuando se sienta agitado, irritable o estresado, ya que el simple hecho de centrar su atención en el movimiento de las partículas le permite eliminar de su mente la situación que lo ha molestado, enfadado o estresado.

Actividad 4

Dinámica de Evaluación: “La pelota preguntona”

Procedimiento:

El responsable debe estar con su hoja de preguntas para evaluar el tema. Posteriormente debe explicar a los alumnos que lanzará la pelota a uno de ellos y el que la reciba responderá a la pregunta que le plantee. Al ser respondida, la misma persona lanzará la pelota a otra persona que vea conveniente, quien responderá a otra pregunta y así sucesivamente, hasta agotar todas las preguntas elaboradas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA PSICOEDUCATIVA BASADAS EN LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR

Tema: Ansiedad ante la evaluación escolar

Objetivo: Mediante la técnica de mindfulness lograr un profundo estado de conciencia libre de juicios sobre nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos, prestando atención a lo que acontece en nuestro interior en cada momento.

TALLER V Investigando el malestar

ACTIVIDADES	DESARROLLO	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
Actividad 1 Dinámica: “ <i>Estira y Encoge</i> ”	Esta es una técnica que permitirá a los alumnos la capacidad de poder trabajar en grupo	5 minutos	No precisa material alguno
Actividad 2 Contenidos a desarrollarse	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo afecta la ansiedad en la escuela? Observar el video https://www.youtube.com/watch?v=qg9FJm_MgVM 	20 minutos	Computadora Proyector Videos Afiches
Actividad 3 Técnica de Mindfulness	Este tipo de relajación está encaminada a brindarles habilidades para desarrollar la conciencia de sus experiencias internas y externas, que aprendan a reconocer sus pensamientos y emociones, así como su impacto en el cuerpo, de manera que puedan controlar	10 minutos	Esfera con agua y brillantina

	mejor sus impulsos, desarrollen su inteligencia emocional y alcancen un mayor bienestar.		
Actividad 4 Dinámica de Evaluación: <i>“La pelota preguntona”</i>	Es una técnica que se utiliza para evaluar y motivar la participación de cada uno de los estudiantes.	5 minutos	Una pelota pequeña que no sea pesada
Cierre	Se agradece por la colaboración prestada y se realizará la invitación al próximo taller, brindando un incentivo.	5 minutos	

Preguntas para la Dinámica

LA PELOTA PREGUNTONA



¿Qué hemos aprendido hoy?

¿Qué aprendizaje te dejó?

¿Qué te gustó más y por qué?

¿Qué dudas tienen de lo que aprendieron?

Bibliografía

Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz.*

Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=732UCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=minfulness+y+la+ansiedad&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi0gOXpiv1AhXWSzABHVDAAJwQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q&f=false>

<https://books.google.com.ec/books?id=732UCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=minfulness+y+la+ansiedad&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi0gOXpiv1AhXWSzABHVDAAJwQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q&f=false>

Corral Íñigo, A., & Pardo de León, P. (2012). *Psicología evolutiva I. Vol-I. Introducción al desarrollo.* Madrid. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=OWwEiL-8vGMC&pg=PT49&dq=que+es+la+ansiedad+a+las+matem%C3%A1ticas&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjY5oazmvb1AhXrSTABHRMyAhk4RhDoAXoECACQAg#v=onepage&q=que%20es%20la%20ansiedad%20a%20las%20matem%C3%A1ticas&f=false>

<https://books.google.com.ec/books?id=OWwEiL-8vGMC&pg=PT49&dq=que+es+la+ansiedad+a+las+matem%C3%A1ticas&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjY5oazmvb1AhXrSTABHRMyAhk4RhDoAXoECACQAg#v=onepage&q=que%20es%20la%20ansiedad%20a%20las%20matem%C3%A1ticas&f=false>

Ehmke, R. (2010). *childmind*. Obtenido de <https://childmind.org/es/articulo/la-ansiedad-en-el-salon-de-clases/>

Gacto, P. M. (23 de Febrero de 2019). *nascia*. Obtenido de <https://www.nascia.com/fracaso-escolar-y-el-estres/>

Hernández Lira, N. A. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de*

la salud. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=EzlwZg_aH6AC&pg=PA262&dq=Entrenamiento+en+autoinstrucciones+en+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjO-YbG3cj1AhWGV TABHWFBBP0Q6AF6BAgLEAI#v=onepage&q=Entrenamiento%20en%20autoinstrucciones%20en%20ni%C3%B1os&f=false

https://books.google.com.ec/books?id=EzlwZg_aH6AC&pg=PA262&dq=Entrenamiento+en+autoinstrucciones+en+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjO-YbG3cj1AhWGV TABHWFBBP0Q6AF6BAgLEAI#v=onepage&q=Entrenamiento%20en%20autoinstrucciones%20en%20ni%C3%B1os&f=false

Hernández, M. d. (Agosto de 2007). Obtenido de <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>

<https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>

Lira, N. A. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*.

Obtenido de

https://books.google.com.ec/books?id=EzlwZg_aH6AC&pg=PA248&dq=ansiedad+en+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiS-o2PvujvAhUaF1kFHTK_CGk4ChDoATAEegQIBRAC#v=onepage&q=ansiedad%20en%20ni%C3%B1os&f=true

Piñeiro, B. (2016). *Educando niños felices*. Obtenido de

<https://books.google.com.ec/books?id=cTj9CwAAQBAJ&pg=PT18&dq=Respiraci%C3%B3n+diafragm%C3%A1tica+o+abdominal+en+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwizmp-2g8b1AhV5TTABHcgzAWwQ6AF6BAGLEAI#v=onepage&q=Respiraci%C3%B3n%20diafragm%C3%A1tica%20o%20abdominal%20en%20>

psicodiagnosis. (s.f.). Obtenido de <https://psicodiagnosis.es/areageneral/otros-temas/tecnicas-de-relajacion-para-nios/index.php#6265229f410ec0c0e>

Sancho, A. M. (14 de Octubre de 2005). *aepap.org*. Obtenido de

https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf

Trianes Torres, M. V. (2003). *Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento* (Tercera ed.).

Madrid: NERCEA. Obtenido de

https://books.google.com.ec/books?id=vQmG3pBsGt4C&pg=PA129&dq=ansiedad+ante+los+examenes&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwijihoH0x_b1AhVBSzABHerNAF8Q6AF6BAGIEAI#v=onepage&q&f=false

Villodres, L. M. (Mayo de 2010). *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. Obtenido

de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7200.pdf>

