



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“LA ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES EN EL AULA Y EL ROL DEL DOCENTE”

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Básica.

Autora:

PUENTE QUINCHE, Jenny Verónica

Tutor:

LÓPEZ RODRÍGUEZ, Luis Gonzalo PhD.

Pujilí – Ecuador

Agosto - 2025



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Puente Quinche Jenny Verónica, declaro ser autora del proyecto de investigación, "La ansiedad de los estudiantes en el aula y el rol del docente", siendo el PhD. López Rodríguez Luis Gonzalo tutor del presente trabajo; eximimos a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además, certificamos que las ideas conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el trabajo de titulación es de mi exclusiva responsabilidad.

Jenny Verónica Puente Quinche

C.I. 050357014-5



AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título:

“La ansiedad de los estudiantes en el aula y el rol del docente”, de la postulante Jenny Verónica Puente Quinche, de la carrera de Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Directivo de la Extensión Pujilí de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, Agosto, 2025

PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez

C.I. 1801701945



APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Extensión Pujilí; por cuanto, la postulante: **Jenny Verónica Puente Quinche** con el título de Proyecto de Investigación: **“La ansiedad de los estudiantes en el aula y el rol del docente”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Sustentación del proyecto.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar la digitalización correspondiente, según las normativas institucionales.

Pujilí, Agosto, 2025

Para constancia firman:

Mgs. Carlos Alfonso Peralvo López

C.I.0501449508

Lector 1 (PRESIDENTE)

Mgs. Bolivar Ricardo Vaca Peñaherrera

C.I. 0500867569

Lector 2

Mgs. Pablo Andrés Barba Gallardo

C.I. 171930814-8

Lector 3

DEDICATORIA

El proyecto lo dedico primero a Dios y a mis padres a quienes con sus consejos me han permitido salir adelante, sobre todo a mis hijos a los cuales les doy mis más sinceras gracias ya que desde que inicie la carrera han estado brindándome su apoyo incondicional, y de todo corazón agradezco a esa persona especial que creyó en mí y me brindo la fuerza que necesitaba para seguir, por esas palabras de aliento, por recordarme que soy capaz, su apoyo a sido un bálsamo en los momentos más difíciles y hoy puedo cumplir mi meta, en general agradezco a todas las personas que estuvieron presentes y con sus consejos han guiado la ejecución de este proyecto.

Jenny Puente

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento muy especial a la Universidad Técnica de Cotopaxi; ya que ha sido la institución con la que he compartido los conocimientos a lo largo de la preparación de mi profesión. Igualmente, agradezco el soporte institucional que me dio para poder hacer este trabajo.

En especial a la Carrera de Educación Básica, en la cual quiero agradecer a cada uno de todos mis maestros que me han servido de guía en mi trayecto estudiantil y me han brindado de su apoyo incondicional en mi realización como futura docente.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA: “LA ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES EN EL AULA Y EL ROL DEL DOCENTE”

Autora: Puente Quinche Jenny Verónica

RESUMEN

La ansiedad ha repercutido en las dinámicas del aula teniendo efectos negativos en el desarrollo académico y emocional de los niños. Este proyecto se presentó como una propuesta para analizar el rol del docente y su influencia en la ansiedad de los estudiantes en el aula. La metodología adoptada para la investigación es de diseño de investigación mixta, con enfoque interpretativo, donde se ha logrado recoger hechos, acciones y situaciones de la problemática, con un método deductivo- inductivo que va de lo general a lo particular y viceversa se ha utilizado la técnica de la entrevista y la encuesta, utilizando una guía de entrevista dirigida a los docentes y la aplicación del test de Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung para medir los niveles de ansiedad. La muestra de estudio estuvo conformada por 10 alumnos de séptimo grado de EGB. De los mismos, cinco presentaron ansiedad leve y uno moderada. La mayoría son del género femenino. Las consecuencias son afectar la concentración, bajo rendimiento escolar y daños a la autoestima. Estos hallazgos resaltan la necesidad de una propuesta psicoeducativa diferente que promueva un clima escolar en el que se pueda aprender y enseñar. El estudio visibiliza la importancia de la prevención de la ansiedad e invita a implementar estrategias pedagógicas que promuevan el bienestar emocional entre los educandos. Se concluye que, aunque la mayoría de los casos son niveles leves, es necesaria la intervención a tiempo para que no se vean perjudicados en su desarrollo integral.

Palabras clave: Ansiedad, Signos y Síntomas, Educación, Rendimiento Académico, Rol Del Docente

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

PUJILÍ BRANCH

THEME: "STUDENT ANXIETY IN THE CLASSROOM AND THE ROLE OF THE TEACHER"

Author: Puente Quinche Jenny Verónica

ABSTRACT

Anxiety has impacted classroom dynamics, negatively affecting children's academic and emotional development. This project was proposed to analyze the teacher's role and its influence on students' anxiety in the classroom. The research methodology adopted a mixed-method design with an interpretive approach, gathering facts, actions, and situations related to the problem. A deductive-inductive method was used, moving from general to specific and vice-versa. Data collection techniques included interviews and surveys, utilizing a teacher's interview guide and the Zung Self-Rating Anxiety Scale to measure anxiety levels. The study sample consisted of 10 seventh-grade students, five of them exhibited mild anxiety and one showed moderate anxiety, the majority is female. The consequences of anxiety include difficulties in concentration, poor academic performance, and damage to self-esteem. These findings highlight the need for a differentiated psychoeducational approach that fosters a school environment conducive to learning and teaching. The study underscores the importance of anxiety prevention and calls for the implementation of pedagogical strategies that promote emotional well-being among students. It is concluded that, although most cases are mild, timely intervention is necessary to prevent long-term effects on students' holistic development.

Keywords: Anxiety, Signs and Symptoms, Education, Academic Performance, Teacher's Role



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



CENTRO
DE IDIOMAS

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que:

La traducción del resumen al Idioma Inglés de la propuesta tecnológica cuyo título versa: "**La ansiedad de los estudiantes en el aula y el rol del docente**" presentado por **Jenny Verónica Puente Quinche**, egresada de la Carrera de: **Educación Básica** perteneciente a la **Extensión Pujilí**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad por lo que autorizo a los peticionarios hacer uso del presente aval para los fines académicos legales.

Latacunga, agosto del 2025

Atentamente,

MBA. Collaguazo Vega Wilmer Patricio
DOCENTE DEL CENTRO DE IDIOMAS-UTC
C.I. 1722417571



CENTRO
DE IDIOMAS

INDICE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	¡Error! Marcador no definido.
AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
AVAL DE TRAUCCION	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xii
1 INFORMACIÓN GENERAL	1
2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	2
3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	3
3.1 Beneficiarios Directos:	3
3.2 Beneficiarios Indirectos:	3
4 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
4.1 Formulación Del Problema	5
4.2 Contextualización Del Problema	5
5 OBJETIVOS:	8
5.1 Objetivo General	8
5.2 Objetivos Específicos	8
6 ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	9
7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA	10
7.1 Antecedentes	10
7.2 Marco teórico	13
7.2.1 La ansiedad Escolar	13
7.2.2 Los Signos y Síntomas de la Ansiedad Escolar	14
7.2.3 Tipos de Ansiedad en el Contexto Escolar	17
7.2.4 Causas de la ansiedad en contextos escolares	18

7.3	Rol del docente	19
7.3.1	Funciones del docente como observador	20
7.3.2	Guía emocional y mediador	20
7.3.3	<i>La importancia de la formación docente en salud mental escolar.</i>	21
7.4	Estrategias de intervención en el aula	21
7.4.1	Contención emocional y desarrollo socioemocional	22
7.4.2	Educación emocional	22
7.4.3	Ajustes pedagógicos frente a la ansiedad	23
8	PREGUNTAS CIENTIFICAS:	24
9	METODOLOGÍA	24
9.1	Marco metodológico	24
9.2	Enfoque interpretativo	25
9.3	Método: combinación deductivo	25
9.4	Tipos de investigación	26
9.4.1	investigación bibliográfica y documental:	¡Error! Marcador no definido.
9.4.2	Investigación de campo:	26
9.4.3	Investigación descriptiva:	26
9.5	Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información	26
9.5.1	Entrevista	26
9.5.2	Encuesta	27
9.5.3	Instrumento utilizado para la recolección de la información	27
9.6	Población	30
10	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	31
10.1	Análisis de los resultados de la escala de autovaloración de la ansiedad de Zung (EAA), dirigida a los niños de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”.	31
10.1.1	<i>Diagnóstico obtenida del test de Zung (EAA)</i>	31
10.1.2	Diagnóstico por género del Test de Zung (EAA)	32
10.2	Análisis de los resultados por preguntas de la guía de entrevista dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”	33
10.3	ANÁLISIS INTERPRETATIVO DE LAS ENTREVISTAS APLICADAS A LOS DOCENTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EGB.	36
	<i>Comprensión de la ansiedad escolar</i>	36
	<i>Capacitación y apoyo institucional</i>	37
	<i>Signos de ansiedad observados en el aula</i>	37

<i>Materias, exposiciones y factores generadores de ansiedad</i>	37
<i>Estrategias Docentes Y Rol Emocional</i>	37
<i>Apoyos requeridos y propuestas de mejora</i>	38
11 IMPACTOS	38
12 PROPUESTA	39
12.1 Introducción	39
12.2 Explicación De La Propuesta	39
13 Explicación de la propuesta	41
13.1 Sección 1: Fundamentos teóricos sobre la ansiedad escolar	41
13.2 Sección 2: El rol del docente frente a la ansiedad escolar	41
<i>13.2.1 BENEFICIOS DEL TALLER PARA LOS NIÑOS</i>	41
14 Evaluación de expertos.- (Docentes de la institución)	47
15. CONCLUSIONES	48
16. RECOMENDACIONES	51
17. Bibliografía	¡Error! Marcador no definido.
18. ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.
19. Anexo 3: test de escala de autoevaluación de ansiedad de zung	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE TABLAS

Table 3: <i>Sistema de Tareas en Relación a los Objetivos Planteados</i>	9
Table 4: <i>Síntomas Físicos</i>	14
Table 5: <i>Síntomas Emocionales</i>	15
Table 6: <i>Síntomas conductuales</i>	16
Table 6: <i>Tipos Específicos De Ansiedad Escolar</i>	18
Tabla 8: Diagnóstico del Nivel de Ansiedad	31
Tabla 9: Diagnóstico por género	32
Tabla 10: Entrevista realizada a los docentes de los séptimos grados de EGB.	33
Figure 1	32
Figure 2	33

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1 INFORMACIÓN GENERAL

- **Título del Proyecto:** “La ansiedad de los estudiantes en el aula y el rol del docente”
- **Fecha de inicio:** 10 Abril del 2025
- **Fecha de finalización:** Agosto del 2025
- **Lugar de ejecución:** El desarrollo del presente proyecto de investigación se realizará en la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”, Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.
- **Extensión Pujilí que auspicia:** Extensión Pujilí UTC
- **Carrera que auspicia:** Ciencias de la Educación Básica
- **Proyecto de investigación vinculado:** Proyecto de la Carrera Enseñanza – Aprendizaje Estratégico
- **Equipo de Trabajo:**
- **Tutor:** PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez
- **Investigadora:**
- Jenny Verónica Puente Quinche
- C.I.:050357014-5
- **Área de Conocimiento:**
- Educación
- **Línea de investigación:** Educación y comunicación para el desarrollo humano y social.
- **Sub líneas de investigación de la Carrera:** Prácticas pedagógicas curriculares didácticas e inclusivas

2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El trabajo de investigación, titulado “La ansiedad de los estudiantes en el aula y el rol del docente”, surge con el propósito de brindar herramientas y orientación a los docentes para que puedan reconocer de manera oportuna los signos de ansiedad escolar en sus estudiantes, y asumir un rol activo y empático frente a estas situaciones emocionales.

Este estudio cobra relevancia porque muchos niños y niñas experimentan ansiedad en el entorno escolar, manifestada en forma de nerviosismo, temor al participar, presión al cumplir tareas o incluso miedo al asistir a clases estas señales, al no ser identificadas a tiempo, pueden pasar desapercibidas y derivar en las consecuencias negativas que afectan el rendimiento académico y en el bienestar emocional del estudiante. En este contexto, el papel del docente se vuelve fundamental, ya que es quien tiene mayor cercanía con el alumno y puede observar estos indicadores de manera temprana, contribuyendo así a una intervención oportuna y efectiva.

La investigación se justifica además por los aportes prácticos que ofrece ya que permite que los docentes comprendan de manera más clara qué es la ansiedad, cómo se expresa en los niños y qué medidas sencillas pueden adoptar desde el aula para apoyar su bienestar emocional. Se reconoce que el rol del maestro va más allá de la simple instrucción en asignaturas, incorporando además el ser una figura de acompañamiento, un guía que genere un ambiente de confianza y seguridad para sus estudiantes.

En la actualidad, muchos estudiantes enfrentan situaciones desafiantes que abarcan desde el núcleo familiar hasta las aulas: presiones académicas, conflictos interpersonales, problemas en el hogar, entre otros factores estos elementos afectan directamente su bienestar emocional, y por tanto, su experiencia de aprendizaje, por ello el docente debe estar preparado para responder a estas realidades mediante enfoques pedagógicos flexibles, que consideren el ritmo, estilo de aprendizaje y necesidades individuales de cada alumno.

El valor práctico de este trabajo reside en ofrecer una guía sencilla y accesible que permita al docente observar, identificar y actuar frente a posibles signos de ansiedad escolar, sin necesidad de ser especialista en salud mental, lo esencial es que pueda convertirse en un apoyo

constante para sus estudiantes, escuchándolos, validando sus emociones y creando un espacio seguro para el diálogo y la expresión.

La viabilidad de esta investigación se sustenta en la existencia de suficiente información bibliográfica sobre las variables estudiadas, así como en la disponibilidad de los recursos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos. Los principales beneficiarios son los estudiantes, ya que un maestro que reconoce sus necesidades emocionales puede influir positivamente en su bienestar y en su disposición al aprendizaje, también se benefician los docentes, al contar con más herramientas para gestionar estas situaciones, finalmente la comunidad educativa en general, al promover un clima escolar más saludable e inclusivo.

Con todo lo anterior, este trabajo tiene un impacto significativo en la revalorización sobre el rol del docente, al destacar su capacidad no solo como transmisor de conocimiento, sino también como agente clave en la contención emocional del alumnado. Esto contribuye a fortalecer el vínculo entre profesor y estudiante, y a prevenir problemáticas mayores como el bajo rendimiento, la deserción o los conflictos escolares.

3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

3.1 BENEFICIARIOS DIRECTOS:

Los beneficiarios directos de la investigación son 10 estudiantes del séptimo año de Educación General Básica y 7 docentes de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” del cantón Pujilí, sumando un total de 17 participantes. Los estudiantes se beneficiarán al ser identificados posibles niveles de ansiedad en el aula y al recibir estrategias orientadas a su manejo emocional. Por su parte, los docentes obtendrán herramientas y conocimientos que les permitirán actuar de forma más empática y efectiva frente a los signos de ansiedad en sus alumnos, fortaleciendo así el ambiente escolar y su rol pedagógico.

3.2 BENEFICIARIOS INDIRECTOS:

Los beneficiarios indirectos están conformados por 10 padres de familia y representantes legales de los estudiantes participantes. Aunque no intervienen directamente en el proceso investigativo, se verán beneficiados a través de los cambios positivos que puedan generarse en sus hijos, especialmente en cuanto a la autorregulación emocional, el rendimiento académico y la

interacción escolar. Además, al conocer los resultados y propuestas de esta investigación, los padres podrán asumir un rol más activo en el acompañamiento emocional de sus hijos, contribuyendo al fortalecimiento del vínculo escuela-familia.

4 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La investigación aborda una problemática creciente en el ámbito educativo: la manifestación de ansiedad escolar en los estudiantes y la limitada preparación de los docentes para identificarla y responder de manera adecuada. A pesar de que el aula es un espacio clave para el desarrollo integral del niño, en muchos casos los docentes no cuentan con la formación necesaria en temas de salud emocional, lo que dificulta la detección temprana de síntomas de ansiedad que afectan la participación, el desempeño y la experiencia escolar de los estudiantes.

Los elementos que inciden significativamente en esta situación es la escasa capacitación en estrategias pedagógicas que incorporen un enfoque emocional lo que puede provocar que el estudiante se sienta inseguro, poco comprendido o con temor a equivocarse, lo que a su vez reduce su motivación para participar activamente, por ello este deja de ser protagonista de su propio conocimiento y se convierte en un receptor pasivo, priorizando el cumplimiento académico por encima de su bienestar emocional. En este sentido, enseñar no solo implica impartir contenidos, sino también reconocer las emociones del estudiante, acompañarlo y crear un entorno donde se sienta valorado y escuchado.

En el contexto de la Unidad Educativa Belisario Quevedo, se ha observado que persisten prácticas tradicionales en el aula, muchas de las cuales no consideran el estado emocional del estudiante como un componente fundamental del aprendizaje, ocasionado por la falta de actualización del docente en temas socioemocionales lo que repercute en la dinámica educativa, limitando la posibilidad de generar ambientes flexibles, seguros y empáticos, la rigidez del entorno escolar y la ausencia de espacios de expresión emocional pueden intensificar los niveles de ansiedad, comprometiendo tanto el rendimiento académico como la estabilidad psicológica del estudiante.

Ante este escenario, surge la necesidad de profundizar en el papel del docente frente a la ansiedad escolar, promoviendo una mirada integral del estudiante que reconozca sus emociones

como parte esencial del proceso educativo, solo así será posible avanzar hacia un modelo educativo que priorice la diversidad cognitiva, el desarrollo humano integral y la salud emocional como pilares fundamentales del proceso formativo.

4.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye el rol del docente frente a la ansiedad de los estudiantes en el aula del séptimo año de Educación Básica de la unidad educativa Belisario Quevedo?

4.2 CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

Actualmente en varios países como Chile, la ansiedad se ha convertido en una problemática creciente que afecta a un número significativo de estudiantes en diferentes niveles educativos. Además, esta condición emocional es caracterizada por el miedo, la preocupación y el estrés ante situaciones académicas y sociales. De forma que, puede interferir negativamente en el proceso de aprendizaje y el bienestar general de los alumnos.

Desde esta misma perspectiva, (Richards, 2005), menciona que:

La ansiedad, generalmente se hace mención a problemas graves ya sea en la conducta o en la personalidad de la persona. Esto se debe a que la ansiedad no se trata nada más de trastornos psíquicos, sino que más bien se refiere a los estados de ansiedad que presentan, por ejemplo, los alumnos al momento de tener que enfrentar un hecho o situación que consideran importante y que les compromete. Es un estado interno único, de una persona, que siente cuando su integridad (autoestima) está en peligro. Se considera con frecuencia como el miedo a fallar, a un castigo o a hacer el ridículo. (pág. 13,14)

Es por ello, que la ansiedad no siempre debe verse como un problema grave o un trastorno mental, sino como algo que muchos estudiantes pueden sentir en momentos específicos cuando se enfrentan a situaciones que consideran importantes o difíciles. Cada persona vive esa ansiedad de manera diferente y generalmente está relacionada con el miedo a fracasar, a ser castigados o a que se burlen de ellos. Es decir, la ansiedad es una experiencia normal y común en la vida escolar,

que afecta la autoestima, el rendimiento académico y la forma en que los estudiantes se enfrentan a sus retos diarios.

En este sentido, para Flakierska-Praquin, Linström, y Gillberg (1997), citado en Del Pilar Aparicio et al. (2020), señalan que:

Los estudiantes que se encuentran en la etapa de 12 a 18 años presentan mayor riesgo de desarrollar una ansiedad escolar. Esta situación puede generar la disminución del rendimiento escolar y distanciamiento con los iguales. Así como el abandonar los estudios si la ansiedad es muy intensa. Además de provocar otros problemas psiquiátricos. La ansiedad escolar tiene una gran repercusión negativa sobre el ajuste social y escolar en esta etapa. (p. 76).

De esta manera, los estudiantes que entran a la adolescencia están en una etapa donde son más vulnerables a sufrir ansiedad en el entorno escolar. Esta no solo les afecta emocionalmente también influye en su rendimiento académico y en su manera de relacionarse con los demás. En casos más serios puede llevarlos a dejar los estudios o desarrollar problemas emocionales más graves. Es decir, la ansiedad escolar tiene un impacto muy fuerte en esta etapa de la vida, tanto en lo académico como en lo social, por lo que es importante prestarles atención a los estudiantes desde el hogar y en la escuela.

En palabras, Del Rey y Ortega (2001), citado por Salazar, (2017) menciona que:

La escuela debe ser un ambiente propicio para las construcciones de una vida sana emocional en que el alumnado aprenda a expresar sus emociones, a tomar conciencia de todos sus sentimientos y a asumir actitudes de respeto hacia las emociones de los otros (...) a desarrollar la empatía, o capacidad de ponerse cognitivo y sentimentalmente en el lugar del otro y percibir sus sentimientos. (pág. 33)

Es decir, la preocupación por el bienestar emocional de los estudiantes en el entorno escolar ha impulsado a los sistemas educativos del mundo a reconocer la importancia de un desarrollo no solo de habilidades cognitivas, sino también emocionales en los estudiantes. El aula

es donde ellos aprenden a identificar lo que sienten, expresarlo sin miedo y respetar lo que los demás sienten. Es decir enseñarles a ser empáticos, esto mejora la convivencia y fortalece el crecimiento personal.

En Ecuador, las instituciones de salud y educativas están trabajando en equipo para conocer cómo enfrentar el reto de la ansiedad y la depresión. Priorizando la salud mental de los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en una situación preocupante. Según los datos recogidos por World Visión y estadísticas que respalda el Ministerio de Salud del Ecuador, el 20% de los niños, niñas y adolescentes del país presentan síntomas de depresión o ansiedad y el 10% del colectivo ha pensado o se ha intentado suicidar. (MSP, 2021.)

En Ecuador se a reconociendo la gravedad del problema de la ansiedad en los estudiantes. Las unidades educativas y el Ministerio de salud están empezando a trabajar juntos para encontrar formas de ayudar a niños y adolescentes que atraviesan momentos difíciles emocionalmente. Es alarmante las altas cifras de jóvenes que presentan síntomas de ansiedad o depresión, y muchos de ellos han tentado contra su vida. Es decir, la salud mental debe ser una prioridad en el sistema educativo y que se necesita apoyo para proteger el bienestar de los estudiantes.

En la investigación realizada por (Chiriboga & Montenegro, 2023) en la Unidad Educativa Vicente León, Provincia de Cotopaxi del Cantón Latacunga, se identificó que el 13,2% de los estudiantes adolescentes presentan riesgo de ansiedad, mientras que el 9,4% muestran un nivel severo de esta condición. El estudio destaca que estos jóvenes manifiestan síntomas como preocupación excesiva, tensión emocional, inseguridad, miedo al fracaso y dificultades en el rendimiento académico, lo que refleja la necesidad urgente de atender la salud emocional dentro del entorno escolar.

Este estudio realizado en la provincia de Cotopaxi, recalca que la ansiedad no es un problema aislado, sino una realidad cotidiana para muchos adolescentes. Vivir con temor constante y sentirse presionados al no saber cómo manejar sus emociones puede afectar el

bienestar personal y su rendimiento escolar. Por eso, es necesario que las escuelas y los docentes no solo enseñen contenidos, sino que también estén preparados para acompañar emocionalmente a sus estudiantes. Entender lo que sienten y brindarles apoyo puede hacer una gran diferencia en su desarrollo.

El problema de la investigación se desarrolla en la Unidad Educativa Belisario Quevedo, cantón Pujilí, provincia Cotopaxi. Durante el desarrollo de prácticas pre-profesionales se logró evidenciar que los docentes no cuentan con los conocimientos suficientes acerca de la ansiedad, sus signos ni tampoco de los distintos tipos de ansiedad que pueden presentar el alumnado dentro del aula de clases. Los profesores no tienen conocimiento sobre cómo manejar ese tipo de situaciones, ni cuál debería ser su papel ante esta problemática.

El docente desempeña un papel crucial en el aula porque es el observador más cercano al estudiante. De manera que, debería ser el primer adulto capacitado para notar cambios en el comportamiento, el estado de ánimo y el rendimiento de los estudiantes. Además, es quien puede proporcionar apoyo emocional, creando un ambiente seguro y comprensivo en el aula de clase.

5 OBJETIVOS:

5.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar el rol del docente y su influencia en la ansiedad de los estudiantes en el aula del séptimo año de educación básica de la unidad educativa “Belisario Quevedo”

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados a la ansiedad y el rol que desempeña el docente.
- Determinar los niveles de ansiedad más frecuentes que presentan los estudiantes de séptimo año de EGB en el entorno escolar.
- Aplicar la propuesta de talleres de actividades de relajación para los estudiantes y fortalecer el acompañamiento docente frente a la ansiedad en el contexto educativo.

6 ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

TABLE 1: *Sistema de Tareas en Relación a los Objetivos Planteados*

Objetivos Específicos	Actividad	Resultado de la Actividad	Medios de verificación
<p>1. Objetivo específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados a los signos de ansiedad y el rol que desempeña el docente. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Recolectar información de fuentes bibliográficas de acuerdo al tema. ● Revisión documental y bibliográfica relacionada con las variables. 	<p>Estructuración del marco teórico</p> <p>Antecedentes de la investigación</p>	<p>Fuentes bibliográficas verídicas</p>
<p>2. Objetivo específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Determinar los tipos de ansiedad más frecuentes que presentan los estudiantes de séptimo año de EGB en el entorno escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Definición del diseño metodológico. ● Elaboración de instrumentos para la recolección de datos. ● Aplicación de instrumentos 	<p>Sistematización e interpretación de información recolectada.</p>	<p>Técnicas: Entrevista.</p> <p>Instrumentos: Guía de entrevista.</p> <p>Encuesta del test de Zung</p>

<p>3. Objetivo específico:</p> <p>◆ Aplicar la propuesta de talleres de actividades de relajación para los estudiantes y fortalecer el acompañamiento docente frente a la ansiedad en el contexto educativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Análisis e interpretación de la información. ● Proponer taller de actividades para fortalecer el acompañamiento docente frente a la ansiedad escolar. ● Establecer conclusiones y recomendaciones de acuerdo al tema. 	<p>Desarrollo de la propuesta</p> <p>Redacción de conclusiones y recomendaciones</p>	<p>Procesamiento y Análisis de datos.</p> <p>Propuesta</p> <p>Socialización de los resultados de La investigación.</p>
--	---	--	--

7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

7.1 ANTECEDENTES

Los antecedentes del presente estudio se han determinado conforme a las variables principales: la identificación de los signos de ansiedad y el rol del docente frente a esta situación en el entorno áulico. Por tal razón, se revisaron diversas investigaciones científicas y académicas que abordan esta problemática, las cuales sirven de sustento para el desarrollo de la presente investigación.

La ansiedad escolar es una problemática creciente que afecta significativamente el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), con el tema “*La salud mental de los adolescentes*” menciona que:

Entre los problemas emocionales que afectan a los jóvenes, la ansiedad es uno de los más comunes, presentándose como ataques de pánico o preocupación excesiva. Esta condición suele ser más frecuente en adolescentes mayor en comparación con los más jóvenes. Según

estimaciones, aproximadamente el 4,4% de los jóvenes entre 10 y 14 años y el 5,5% de aquellos entre 15 y 19 años experimentan ansiedad. Por otro lado, la depresión afecta al 1,4% de los adolescentes de 10 a 14 años y al 3,2% de los de 15 a 19 años. Ambos trastornos pueden presentar síntomas similares, como alteraciones bruscas en el estado de ánimo. (p.34)

Es decir que, los adolescentes entre los 10 a 19 años de edad son propensos a tener ansiedad y esto se presentara con crisis de angustia, preocupación o si se encuentran en situaciones donde se genere demasiado estrés, riesgo o peligro que les comprometa. Además, puede incidir negativamente en su rendimiento escolar. (Velásquez & Bonilla, 2020) , en su estudio de caso con el tema “*Ansiedad y su influencia en el rendimiento escolar de un estudiante de una unidad educativa de la provincia de Los Ríos- Ecuador*”, concluye que:

La necesidad de un desempeño académico adecuado puede convertirse en un estrés para los estudiantes, especialmente para aquellos estudiantes cuyos rasgos de personalidad no pueden superar adecuadamente los reveses o fracasos. Puede convertirse en una situación de ansiedad estudiantil. El malestar de los exámenes es una sensación que va acompañada de una serie de factores que afecta un mal estado de ánimo incluso durante el niño se encuentra gestionando el examen.

De manera que, cualquier situación que a los estudiantes les genere estrés o preocupación, puede ser el desencadenante de que el niño o el adolescente presente signos de ansiedad en el aula y cuál sería el accionar del docente ante esta situación. (Reinke et al. (2011), en su estudio titulado “*Apoyo a la salud mental infantil en las escuelas: Percepciones de los docentes sobre necesidades, roles y barreras*”, identifican que:

La mayoría de docentes no se sienten adecuadamente preparados para afrontar los desafíos vinculados a la salud mental infantil, en particular la ansiedad escolar. La investigación, desarrollada con una muestra de profesores de educación primaria, revela que, si bien los docentes reconocen la importancia de su rol en la identificación de síntomas emocionales, manifiestan una significativa carencia de formación específica en este campo. Estos hallazgos evidencian la urgencia de

incorporar herramientas formativas y estrategias prácticas dentro del contexto educativo para fortalecer la capacidad docente en la detección temprana de problemas emocionales.

Esto quiere decir que, resulta indispensable la continua preparación docente, aun así en la actualidad no se realiza y esto afecta directamente la detección oportuna de la ansiedad escolar. La falta de formación específica limita el potencial del docente para identificar y actuar frente a señales tempranas de malestar emocional en sus estudiantes, lo que puede agravar las dificultades académicas y sociales de los alumnos afectados.

El Ministerio de Educación del Ecuador (MINEDUC) en el Acuerdo Ministerial No. MINEDUC-MINEDUC-2023-00070-A, emitido el 10 de noviembre de 2023, establece protocolos y rutas de actuación frente a riesgos psicosociales en el sistema educativo nacional, entre ellos la ansiedad, la depresión y el suicidio escolar. Sin embargo, si bien el documento reconoce la importancia de la intervención oportuna, también deja en evidencia que la implementación aún depende de la formación y disposición de los actores educativos, especialmente los docentes. El acuerdo señala que es responsabilidad de las instituciones educativas aplicar medidas de prevención y detección, pero no establece un plan sistemático y obligatorio de capacitación docente en salud mental escolar. (Ministerio de Educación, 2023) Esto refleja una brecha en la política pública frente al abordaje integral de la ansiedad escolar desde el aula.

Por lo tanto, existe una limitación estructural en el sistema educativo ecuatoriano, aunque existen lineamientos normativos para atender riesgos psicosociales, no se garantiza que los docentes cuenten con la preparación adecuada para aplicarlos. La ausencia de una formación sistemática sobre salud mental escolar impide una intervención efectiva ante casos de ansiedad, lo que puede comprometer el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

En consecuencia, los antecedentes muestran que la simple existencia de protocolos no es suficiente. De manera que, es imprescindible que las políticas educativas se acompañen de programas de capacitación específicos, prácticos y obligatorios para que el docente cumpla de manera efectiva su rol preventivo dentro del aula.

7.2 ENFOQUE PEDAGÓGICO

El enfoque pedagógico humanista busca integrar la esencia humana con una visión integral del aprendizaje que trasciende los contenidos y su enseñanza, adoptando una actitud cuya práctica se sitúa en el corazón del ser humano. (Cruces, 2008), concuerda con Rogers (1995), Reconocido como uno de los fundadores de la perspectiva humanista, este autor sostiene que el proceso educativo debe girar en torno al alumno, quien tiene una motivación innata por aprender. Destaca que el verdadero conocimiento es aquel que impacta profundamente en el individuo y se integra a su experiencia vital. Por ello, es fundamental fomentar un aprendizaje con significado y relevancia personal.

Los docentes, desde esta concepción, asumen el rol de guía empático y facilitador del aprendizaje que favorece la formación de un ambiente escolar afectivo, seguro y respetuoso. En el contexto de la ansiedad escolar, el enfoque humanista permite comprender al estudiante como un ser que siente y que tiene valor. Además, se requiere el acompañamiento del docente para lograr la autorregulación emocional, la autoestima y bienestar. Gracias a autores como Carl Rogers y Abraham Maslow, la educación centrada en la persona favorece la motivación, participación y desarrollo emocional, por lo que le será de mucha ayuda para gestionar adecuadamente la ansiedad del aula.

7.3 MARCO TEÓRICO

7.3.1 LA ANSIEDAD ESCOLAR

La ansiedad se define fundamentalmente como un mecanismo de adaptación al medio, que funciona como señal de alarma ante posibles peligros, en este caso se hace presente en el entorno educativo. (Cassullo & García, 2015) “la describe como un sistema que prepara al individuo para emitir conductas adecuadas de evitación o afrontamiento, presentándose con una amplia variedad de síntomas que comprenden desde ligeras preocupaciones hasta un malestar abrumador”. Esta conceptualización coincide con la perspectiva etimológica propuesta por (Sierra et al. 2003), quien señala que “el término ansiedad proviene del latín “anxietas”, refiriéndose a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, constituyendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano que se manifiesta mediante tensión emocional acompañada de correlatos somáticos”.

De manera que, la ansiedad no solo es una experiencia psicológica, sino que también involucra una dimensión física concreta que puede manifestarse en el cuerpo. Reconocer su origen etimológico y su naturaleza dual (emocional y somática) permite comprender por qué, en entornos educativos, esta emoción se convierte en una barrera significativa para el aprendizaje y el bienestar integral del estudiante.

La ansiedad en el ámbito escolar afecta significativamente el desarrollo académico y personal del estudiante dentro del contexto educativo. De acuerdo con (Santana et al. 2020), este tipo específico de ansiedad se manifiesta como una respuesta emocional anticipatoria ante situaciones percibidas como amenazantes dentro del contexto escolar, caracterizada por sensaciones de tensión, aprensión y nerviosismo que varían en intensidad según factores individuales y contextuales de los estudiantes.

Es decir, la ansiedad en el ámbito escolar no es una reacción uniforme, sino que depende de la historia personal, la percepción del entorno educativo y las condiciones psicológicas de cada estudiante. Así, se refuerza la importancia de que los docentes reconozcan estas señales para intervenir de manera adecuada, ya que esta forma de ansiedad, si no es atendida oportunamente, puede afectar profundamente el rendimiento y la estabilidad emocional del alumno.

7.3.2 LOS SÍNTOMAS Y NIVELES DE LA ANSIEDAD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Los signos de ansiedad escolar se caracterizan por preocupación excesiva, miedo y aprensión relacionados con la escuela y sus actividades asociadas, estos signos y síntomas pueden clasificarse en tres categorías principales:

- **Síntomas físicos** de la ansiedad en el ámbito escolar se caracterizan por manifestaciones corporales observables que representan señales de alerta, como lo indican (Barnhill, 2024)

TABLE 2: *Síntomas Físicos*

Aspecto	Manifestación
---------	---------------

Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de ahogo • Fatiga o cansancio frecuente • Náuseas o dolor abdominal recurrente • Dolor de cabeza sin causa • Sudoración excesiva principalmente en manos y frente • Tensión muscular especialmente en cuello y hombros • Taquicardia notoria durante momentos específicos de la jornada escolar.
--------	--

Es decir que, los síntomas físicos son manifestaciones claras que pueden ser detectadas y suelen surgir en momentos de alta exigencia académica. Según (Clark & Beck, 2020) , complementan esta perspectiva señalando que estas manifestaciones fisiológicas suelen presentarse con mayor intensidad durante situaciones académicas estresantes como evaluaciones o exposiciones orales, aunque también pueden aparecer ante la simple anticipación de asistir al centro educativo. Esto quiere decir que la ansiedad no siempre se manifiesta durante el momento crítico, sino incluso antes, lo que demuestra la carga emocional anticipatoria que viven muchos estudiantes en su día a día escolar.

- **Síntomas emocionales** estos constituyen expresiones afectivas internas que aunque menos visibles resultan igualmente perturbadoras para el estudiante que las experimenta, aquí se muestra algunos síntomas que según Odriozola y De Corral Gargallo (2009) mencionan que:

TABLE 3: *Síntomas Emocionales*

Aspecto	Manifestación
Emocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación excesiva • Auto-exigencia • Rechazo social • Miedo irracional al fracaso académico • Presión externa • Irritabilidad inexplicable • Fluctuaciones anímicas (cambios en el estado de ánimo alegría, entusiasmo o tristeza, ira, apatía. • Obsesividad • Mayor sensibilidad y respuestas emocionales intensas

- Desesperanza o sentimientos de incapacidad para afrontar actividades escolares.

Este cuadro representa de forma clara y ordenada una serie de manifestaciones emocionales de la ansiedad escolar, que son esenciales para comprender cómo se ve afectado el mundo interno del estudiante. Sierra et al. (2003), concluyen que estos síntomas puede obstruir e interferir con la participación en clase, afectar en las relaciones sociales con los compañeros de aula y por ende reduce la motivación académica de los estudiantes.

- **Síntomas conductuales** con esta se completan la tríada sintomatológica de la ansiedad escolar, manifestándose como comportamientos observables que frecuentemente son interpretados erróneamente como problemas disciplinarios, según lo señalan (García-Fernández et al. 2013) :

TABLE 4: *Síntomas conductuales*

Aspecto	Manifestación
Conductuales	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación persistente de situaciones académicas • Aislamiento social • Reducción de interacciones con compañeros • Perfeccionista excesivo en tareas escolares • Búsqueda constante de aprobación (docentes o compañeros) • Indecisión paralizante ante tareas • Ausentismo escolar recurrente sin causa médica • Conductas disruptivas: (desobediencia, agresión, dificultad para seguir reglas o problemas de atención)

Aquí se refleja con claridad cómo la ansiedad no solo se expresa emocional o físicamente, sino también a través de conductas observables, muchas veces malinterpretadas como problemas disciplinarios. (María et al. 2016) , enfatiza que la ansiedad puede obstruir las actividades académicas, domésticas o recreativas, manifestándose conductualmente como rechazo a asistir a la escuela, aislamiento social o dependencia excesiva de figuras de apego. Se puede decir que, la

ansiedad escolar no solo impacta el ámbito académico, sino que se extiende a la vida familiar y social del estudiante, afectando su desarrollo integral y autonomía.

7.3.3 NIVELES DE LA ANSIEDAD

La ansiedad puede variar en su impacto y afectar en formas diferentes a cada persona, esto varía de la persona y su contexto, no obstante, está comprobado que algunas a medida que acumulan ansiedad, van surgiendo, niveles de ansiedad que se agrupan en tres categorías: leve, moderada, severa. (Cedeño & Ponce, 2018), los autores citan a Peterson (2010) que clasifica tres niveles de ansiedad:

- **Ansiedad Leve:** Cuando la ansiedad aparece en este grado hay un cierto malestar de la persona y es normal que sienta de forma constante que hay algo que no conecta con él o con ella. Con el peligro, los sentidos y percepción empiezan a estar alerta y estas reacciones le permitirán estar más concentrado a estar a salvo y otros sucesos.
- **Ansiedad Moderada:** este nivel de ansiedad produce sensaciones inquietantes, se presenta generalmente con sentimientos de nerviosismo o agitación. Una persona con ansiedad moderada pierde la visión general, además comienza a fijarse en los detalles.
- **Ansiedad Severa:** El nivel de ansiedad cuando hay una preocupación constante y la persona presenta un sentimiento de que haya algo que puede salir mal. En este punto el temor se agudiza. Hay un momento en que sentirse tan ansioso es probable que haya algo que se denomina “ataque de pánico”, que en verdad es la respuesta de “lucha o huida” completa. O sea, el cuerpo activa todas las reacciones que considera necesarias para protegerse y estar a salvo.

7.3.4 TIPOS DE ANSIEDAD EN EL CONTEXTO ESCOLAR

La ansiedad escolar se presenta como un fenómeno complejo que requiere una clasificación sistemática para una mayor comprensión efectiva. (Schlatter, 2003), establece una diferenciación fundamental entre ansiedad normal y patológica. La normal acompaña el crecimiento durante cambios y experiencias a lo largo de la vida, mientras que la patológica aparece de manera excesiva sin razón aparente. Esta distinción es particularmente relevante en el

contexto escolar, donde cierto nivel de ansiedad puede resultar adaptativo e incluso beneficioso para el rendimiento académico.

Entre los tipos específicos de ansiedad escolar más relevantes se encuentran:

TABLE 5: *Tipos Específicos De Ansiedad Escolar*

TIPO DE ANSIEDAD	CARACTERÍSTICAS	IMPACTO
Ansiedad por evaluación	Se manifiesta ante situaciones de evaluación académica	Bloquea los procesos cognitivos necesarios para un buen desempeño.
Ansiedad social escolar	Temor al juicio de otros	Dificultad en la participación en actividades grupales y presentaciones.
Ansiedad por separación	Miedo excesivo ante la separación de las figuras de apego (padres)	Esto se ve en niños más pequeños
Ansiedad por Fracaso Académico	Preocupación por el rendimiento	Afecta el desempeño escolar
Ansiedad por Agresión	Temor a situaciones de conflicto	Impacta la seguridad personal

7.3.5 CAUSAS DE LA ANSIEDAD EN CONTEXTOS ESCOLARES

➤ **Presión académica**

La presión académica es uno de los principales factores desencadenantes de la ansiedad escolar. (Cano-Vindel et al. 2023), explica que esta presión surge de sistemas de evaluación enfocados en resultados, expectativas desproporcionadas de la familia, sobrecarga de tareas, falta de descanso, competitividad y miedo al fracaso. Estas condiciones generan un ambiente emocional tenso para el estudiante. Esta cita permite identificar que el sistema educativo, al centrarse en el rendimiento, puede convertirse en un generador constante de ansiedad.

➤ **Clima escolar**

Dentro del aula existe un ambiente de competencia constante ya que el tener un alto puntaje se asocia con ser el mejor, esta dinámica ocasiona que crezca la tensión emocional y que los estudiantes se sientan presionados no solo por sus padres si no por el entorno en general. (Mardones Soto, 2023), nos pone de manifiesto que:

Un clima escolar favorable va a estar asociado a esfuerzos, motivaciones de los estudiantes, participaciones en el aula, etcétera, en contraposición, un clima escolar adverso, es decir aquel donde las relaciones interpersonales se van a mover en torno al conflicto y donde el compromiso es escaso (pág. 81).

Lo que nos quiere decir el autor es que se necesita que el docente desarrolle un clima de alianza que promueva el crecimiento escolar por medio de la motivación, evitando que se desarrolle una competencia que hostigue al estudiante por miedo al fracaso generándole así ansiedad.

➤ **Estilos de enseñanza**

Si bien el clima escolar es de los principales elementos que provoca ansiedad, el estilo con el que un docente enseña puede ser muy crucial al momento de interferir en la salud mental del estudiante. Según Alonso, Gallego y Honey, 1999 y González Clavero, 2011 citados en (Díaz-Serrano, 2016), definen los estilos de aprendizaje como: "Rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos, que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los discentes perciben, interaccionan y responden a sus ambientes de aprendizaje" (p.456) Lo que nos dice que los estilos de enseñanza permiten interactuar mejor en el entorno educativo en base a la personalidad de los individuos. Así, un docente puede evitar usar un estilo tradicional de enseñanza donde la autoritarismo, la falta de apoyo y la presión académica son la base si sus estudiantes son niños que no han sido instruidos de tal forma, generándoles estrés y ansiedad.

7.4 ROL DEL DOCENTE

Dentro de las instituciones educativas el docente es el adulto responsable de cuidar tanto la integridad física como emocional del estudiante, ya que el actúa como facilitador del

aprendizaje emocional y figura clave en la creación de un entorno protector frente a la ansiedad. De acuerdo con (Gordillo et al. 2024), “el docente no solo es un transmisor de conocimientos, sino un gestor de emociones capaz de transformar el clima escolar y potenciar el bienestar de los estudiantes” (p. 47). Según los autores el docente no solo es un instructor académico que se orienta solamente a impartir clases generales, sino también se le considera como un guía activo de la salud emocional de sus estudiantes, es aquí donde su rol cobra importancia y se amplía a la prevención y el seguimiento emocional constante creando así un impacto directo en el manejo de la ansiedad dentro del aula.

7.4.1 FUNCIONES DEL DOCENTE COMO OBSERVADOR

La ansiedad es un trastorno que puede ser detectado a tiempo a través de la observación de sus síntomas, por eso es indispensable que el educador desarrolle esas funciones como método preventivo dentro de las aulas.

Según (Villegas & Fonseca, 2023) , “el docente observador identifica cambios conductuales y emocionales, permitiendo detectar tempranamente indicadores de ansiedad, tales como inquietud, aislamiento o somatización” (p. 33). Los autores nos quieren decir que se debe capacitar al docente para que pueda detectar señales de alarma dentro del estudiante como por ejemplo que deje de realizar actividades que antes disfrutaba o que deje de relacionarse, además el observador debe tomar mayor atención a las manifestaciones físicas de síntomas emocionales como dolores de estómago o de cabeza que a menudo se presentan en los niños cuando están enfrentando a situaciones que les causan ansiedad, se prevé que un docente pueda ayudar al estudiante mediante el trabajo colaborativo con psicólogos o consejeros escolares.

7.4.2 GUÍA EMOCIONAL Y MEDIADOR

Para que un estudiante se sienta seguro de compartir sus emociones y le sea más fácil manejar la ansiedad, el docente debe brindar un acompañamiento emocional que haga fortalecer este vínculo. Según (Zuniga-Jara & Pizarro-Leon, 2018) , “el docente no sólo es transmisor de saberes, sino un orientador emocional que con sus intervenciones puede regular la dinámica afectiva del aula y prevenir situaciones de ansiedad” (p. 68). Es decir, un docente no solo debe cumplir el típico rol de enseñanza dentro del aula, también debe comprometerse con el cuidado de la salud mental del estudiante para eso debe guiar de forma eficaz las actividades que

provoquen emociones que puede llegar a causar frustración o estrés en ellos. Además, se debe mantener un equilibrio dentro de la dinámica del aula mediante la medición, lo que permitirá que el docente cree una sana convivencia y reduzca los factores que causen ansiedad.

7.4.3 LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN DOCENTE EN SALUD MENTAL ESCOLAR.

A lo largo del tiempo lo que ayuda a que la civilización evolucione es la constante capacitación, por eso un docente que está involucrado directamente con la educación continua y que promueve el desarrollo de habilidades en los niños y adolescentes, debe estar formado y capacitado en todas las áreas, una de ellas es sobre la salud mental escolar.

(Barrientos, Sánchez, & Arigita, 2019), señala que “la implementación de programas de afrontamiento emocional dentro de la formación continua del docente mejora no sólo su desempeño, sino también la calidad del clima escolar” (p. 45). En resumen, la falta de formación de los docentes en el tema de salud mental constituye un riesgo para la detección oportuna de ansiedad por ello se debe dotar al docente de herramientas teóricas-prácticas que permitan transformar su labor educativa y cuidar su salud mental, generando un círculo virtuoso en el aula.

7.5 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN EL AULA

Después de que un docente desarrolle los conocimientos necesarios para determinar cuándo un estudiante puede estar teniendo una crisis de ansiedad, es importante que sepa como intervenir en esos procesos, algunos psicólogos comúnmente usan las técnicas de relajación.

(Francisca, 2021) , en su trabajo sobre estrategias psicoeducativas en estudiantes de segundo año de bachillerato, aplicaron una intervención con técnicas de respiración, relajación progresiva y reestructuración cognitiva. Los resultados indicaron una disminución significativa en los síntomas de ansiedad, particularmente durante exposiciones orales y pruebas escritas, el uso de estrategias concretas en momentos de alta presión escolar demostró ser efectivo no solo en la regulación emocional, sino también en el rendimiento académico.

Esta investigación apoya el uso de técnicas sencillas para el manejo de la ansiedad de los estudiantes durante momentos que como bien señala el autor se da durante las exposiciones o pruebas ya que usualmente estas acciones ocasionan que el estudiante se sienta brumado o con

mayor frustración. (Teruel, y otros, 2021), complementan esta perspectiva al identificar una alta correlación entre ansiedad escolar y perfeccionismo. La presión por obtener resultados perfectos y el miedo al juicio social se convierten en factores de vulnerabilidad. Esto sugiere que las estrategias deben ir más allá del control de síntomas, abordando también las creencias disfuncionales del estudiantado.

7.5.1 CONTENCIÓN EMOCIONAL Y DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Dentro de las escuelas, se debe incentivar al desarrollo del aula como un ambiente seguro donde los niños sean capaces de expresar lo que sienten sin sentirse juzgado, esto es a lo que se le conoce como contención emocional, un docente que reconoce, sostiene y canaliza las emociones del estudiante mediante estrategias empáticas, comunicativas y estructuradas. Según (Greenberg, y otros, 2003), la contención permite reducir respuestas de evitación, miedo o bloqueo emocional, facilitando la disposición al aprendizaje, esta práctica requiere que el docente actúe como mediador emocional, facilitando espacios seguros y respondiendo a las necesidades afectivas de su grupo.

(Berrocal & Pacheco, 2005) , proponen que el desarrollo de la inteligencia emocional implica habilidades de identificación, comprensión y regulación de emociones propias y ajenas, al integrarse en contextos escolares, estas habilidades se traducen en mejores relaciones interpersonales, menor agresividad y mayor autocontrol. Para ello es necesario primero que el docente pueda identificar sus propias emociones y luego pueda construir un ambiente seguro donde se desarrolle varias prácticas de fortalecimiento emocional.

En distintos planteles educativos se puede evidenciar un bajo rendimiento escolar, según Milicic et al. (2013), mediante un meta-análisis de programas SEL, encontraron que los estudiantes que reciben educación emocional mejoran sus resultados académicos y presentan menores síntomas de ansiedad y depresión. Es decir, la salud emocional y el rendimiento académico van de la mano, pero no como un sinónimo de competencia que promueva la frustración del estudiante, sino más bien como resultado del buen ambiente emocional que se da en las aulas. Si un estudiante es escuchado y cuidado mentalmente, es muy probable que su rendimiento académico crezca significativamente.

7.5.2 EDUCACIÓN EMOCIONAL

Todas las personas necesitan saber controlar sus emociones, sobrellevar una crisis y la de otros, la educación emocional trata de hacer eso posible ya que constituye un eje fundamental en la prevención tanto de ansiedad como depresión. Si una unidad educativa promueve este tipo de educación los jóvenes no solo saldrían con conocimientos en áreas diversas si no también tendrían conocimiento sobre sus emociones y sus cuidados.

Según (Fernández-Berrocal & Aranda, 2017), la formación emocional del alumnado debe incluir la conciencia emocional, la regulación, la autonomía emocional y las habilidades de vida. Su integración en el currículo escolar no solo mejora el clima del aula, sino que permite al estudiante afrontar adecuadamente situaciones de presión académica. Es decir, se debe incorporar dentro del aula temas que promuevan el trato de las emociones para crear un mejor clima en el aula.

En el contexto ecuatoriano, (Castro & Geri, 2022, 15 Marzo) , en su tesis realizada en Santo Domingo de los Tsáchilas, implementó un programa de acompañamiento emocional en la Unidad Educativa “Córdova”. La intervención consistió en talleres de identificación de emociones, estrategias de afrontamiento y trabajo en valores obtuvieron varios resultados que indicaron una reducción en las tasas de deserción escolar y un incremento en la participación activa de los estudiantes. En Ecuador existe un alto nivel de deserción académica que en muchas ocasiones es debido a la falta de ayuda económica, sin embargo, hay otro porcentaje que lo hace debido a sus problemas emocionales y a las experiencias de frustración que han vivido dentro del aula a costa de profesores que no velan por la salud mental del estudiante.

Como mencionan los autores antes mencionados, se necesita crear un ambiente de paz y eso va de la mano con saber guiar al docente en cuanto a educación emocional, creando así un clima favorable dentro del aula que haga más ameno el estudiar y permita sentirse escuchado y protegido al niño.

7.5.3 AJUSTES PEDAGÓGICOS FRENTE A LA ANSIEDAD

Los ajustes pedagógicos hacen referencia a la alineación de estrategias de enseñanza-aprendizaje para responder a las necesidades emocionales y cognitivas de los estudiantes. Según (Rodríguez & Rosquete, 2019), estos ajustes pueden incluir: modificar el tipo de evaluación (oral, escrita o visual), ampliar tiempos de entrega, reducir carga académica en momentos críticos o

flexibilizar las intervenciones didácticas. Por lo tanto, un docente cuenta con el poder necesario para prevenir situación de ansiedad, por medio de ajustes pequeños en su método de enseñanza.

La investigación de (Villalta Alvarado, 2022) en Guayaquil evidenció que la inclusión de estrategias motivacionales y el acompañamiento personalizado durante exposiciones orales redujeron la ansiedad escénica y mejoraron la autoeficacia del estudiante. El docente a través de cambios pequeños puede generar un sin número de beneficios para el estudiante y para el desarrollo cognitivo del mismo. De igual manera, (Mora & Tamayo, 2022), probaron que el uso de gamificación (dinámicas lúdicas en clase) redujo significativamente el estrés académico post-pandemia, favoreciendo la participación activa. Estos ajustes, cuando son sistemáticos y consensuados con el estudiantado, se convierten en estrategias inclusivas que reconocen la diversidad emocional y los ritmos de aprendizaje.

8 PREGUNTAS CIENTIFICAS:

- ¿Cuáles son los signos más comunes de ansiedad que se presentan en los estudiantes dentro del aula?
- ¿Cómo pueden los docentes identificar de manera eficaz los signos de ansiedad en sus alumnos?
- ¿Qué estrategias pueden implementar los docentes para manejar y reducir la ansiedad en el aula?

9 METODOLOGÍA

9.1 MARCO METODOLÓGICO

El presente proyecto adopta un diseño de investigación mixto, el cual permite integrar de manera sistemática la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos dentro de un mismo estudio. Este enfoque resulta idóneo para abordar fenómenos educativos complejos, como la ansiedad en el aula, ya que no solo facilita la medición de variables específicas a través de instrumentos estructurados, sino que también profundiza en las percepciones y experiencias subjetivas de los actores involucrados. La combinación de ambos métodos enriquece la interpretación de los resultados, ya que los datos numéricos pueden complementarse con testimonios, ofreciendo una visión más holística del problema.

Además, este diseño metodológico favorece la representación gráfica de los hallazgos cuantitativos (niveles y género de estudiantes que presentan signos de ansiedad) y el análisis cualitativo de narrativas docentes y estudiantiles. De esta manera, se logra un alcance tanto académico como práctico, ya que los resultados no solo contribuyen al conocimiento teórico sobre el tema, sino que también fundamentan propuestas de acción docente adaptadas a la realidad de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” del cantón Pujilí.

9.2 ENFOQUE INTERPRETATIVO

El enfoque interpretativo, según autores como (Taylor & Bogdan, 1987) se centra en comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes, priorizando el significado que estos atribuyen a sus experiencias. En el contexto educativo, este enfoque implica que el investigador se sumerja en la dinámica del aula, participando activamente en el proceso de indagación para captar, desde dentro, las interacciones y comportamientos que caracterizan la ansiedad estudiantil. A diferencia de los métodos positivistas, que buscan generalizaciones a partir de datos estandarizados, el enfoque interpretativo valora la riqueza de los contextos específicos y las narrativas individuales.

En este proyecto, el enfoque interpretativo se aplica mediante la recolección de testimonios docentes y estudiantiles, así como la observación participante en el entorno escolar. Esto permite identificar no solo los indicadores observables de ansiedad (como falta de concentración o evitación de actividades), sino también las percepciones emocionales y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Al adoptar esta perspectiva, la investigación trasciende la mera medición de variables y se adentra en la comprensión profunda de las experiencias educativas, lo cual resulta fundamental para diseñar intervenciones pedagógicas efectivas.

9.3 MÉTODO: COMBINACIÓN DEDUCTIVO-INDUCTIVO

En este proyecto de investigación, se empleó una combinación de razonamiento deductivo e inductivo para garantizar un análisis integral del fenómeno de estudio. Desde una lógica deductiva, se partió de teorías y marcos conceptuales preexistentes sobre la ansiedad escolar y el rol docente, los cuales orientaron la formulación de hipótesis y preguntas de investigación. Por

ejemplo, se revisaron modelos psicológicos que explican cómo la ansiedad afecta el rendimiento académico, así como estrategias que los docentes puedan aplicar para su manejo en el aula.

9.4 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

La investigación educativa requiere del empleo de diversas metodologías para abordar problemas complejos desde múltiples ángulos. Según Sampieri et al. (2010) los tipos de investigación responden a necesidades concretas y buscan soluciones prácticas dentro de un campo del conocimiento (p. 103). En este proyecto, se integraron dos tipos principales:

9.4.1 INVESTIGACIÓN DE CAMPO:

Se realizó en la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” mediante técnicas como la entrevista realizada a los docentes y el test aplicados a los estudiantes. Este acercamiento directo permitió recoger datos empíricos sobre las manifestaciones de ansiedad y las estrategias que son utilizadas por los profesores para manejarlas.

9.4.2 INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA:

A través de este tipo de estudio, se clasifico los niveles de ansiedad en los alumnos y se clasificaron según su intensidad y el género. Los datos cuantitativos se complementaron con análisis cualitativos para ofrecer una descripción detallada del fenómeno.

Cada una de estas modalidades contribuyó al cumplimiento de los objetivos, asegurando que los hallazgos fueran tanto teóricamente fundamentados como contextualmente relevantes.

9.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

9.5.1 ENTREVISTA

La entrevista cualitativa se utilizó como técnica principal para explorar las percepciones y experiencias de los docentes respecto a la ansiedad en el aula. Se diseñó una guía de preguntas abiertas, permitiendo flexibilidad para profundizar en temas emergentes durante el diálogo. Esta técnica resultó clave para captar no solo información factual, sino también las emociones y estrategias subjetivas que los profesores emplean en su práctica diaria.

Las entrevistas fueron grabadas con previo consentimiento informado a los docentes entrevistados y transcritas para un análisis temático posterior, identificando categorías como factores desencadenantes de ansiedad o métodos de intervención docente. Este proceso enriqueció la comprensión del fenómeno desde una perspectiva vivencial, aportando insumos valiosos para las propuestas de acción docente.

9.5.2 ENCUESTA

La encuesta se aplicó como herramienta para recolectar información de los estudiantes de la institución, con preguntas cerradas que generan datos cuantificables sobre frecuencia y tipo de manifestaciones ansiosas, lo que permitió reunir datos suficientes y relevantes para el desarrollo de esta investigación

9.5.3 INSTRUMENTO UTILIZADO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

9.5.3.1 *TEST DE LA ESCALA DE AUTO-MEDICIÓN DE ANSIEDAD W. ZUNG Y ZUNG (EAA)*

Según (Cabarcas y Córdoba) mencionan que:

La finalidad de esta escala es señalar los niveles de la ansiedad; para esto era necesario que tuviese las siguientes características, que el formato de reactivos no requiera mucho tiempo al ser contestado, que sea de fácil uso, que el sujeto pueda contestar por sí mismo permitiendo así una mejor comprensión sobre las variables que intervienen. Además, hay elementos creados en formas negativas y positivas. Se desea evitar que la persona llegue a conseguir indicios que le sirvan de guía para así poder contestar de manera mecánica. La persona debe responder en relación a su propia realidad. (Pág. 26)

Es decir que este Test aborda el diseño y propósito de una escala para medir la ansiedad, destacando aspectos clave que reflejan un enfoque metodológico cuidadosamente estructurado para garantizar validez y confiabilidad en la recolección de dato, estas son: brevedad en la aplicación para facilitar su uso en contextos reales, capacidad de autoadministración que permite respuestas más genuinas, y la inclusión estratégica de ítems positivos y negativos para evitar

patrones de respuesta automáticos y captar con mayor fidelidad las experiencias subjetivas de los estudiantes.

La escala Zung Ansiedad según, Astocondor, (2001) menciona que:

Es un test que se utiliza para medir la ansiedad y fue creada en 1965, está conformada por 20 enunciados que son evaluados por una escala tipo Likert que consta de cuatro opciones de respuesta, que fueron elaboradas para que el individuo no tuviera posibilidad de marcar una columna central guiándose hacia un término medio, donde un índice bajo (entre 20 y 44) indica inexistencia de ansiedad y un alto índice (entre 45 y 80) corresponde a ansiedad clínicamente significativa.

La Escala de Zung para la Ansiedad se aplicó, mediante la evaluación de los síntomas emocionales, cognitivos y fisiológicos asociados a los estados ansiosos en cada uno de los estudiantes, donde la autopercepción del estudiante resultó fundamental para la aplicación de este instrumento, ya que cualquier interferencia o sesgo en las respuestas podría afectar la validez de los resultados. El test permitió identificar diferentes grados de intensidad de ansiedad (leve, moderada o severa) a través de sus 20 ítems que combinan afirmaciones positivas y negativas sobre las experiencias ansiosas, se pudo obtener así la utilidad de esta escala para detectar y cuantificar este trastorno en el contexto escolar.

9.5.3.2 FICHA TÉCNICA

- **Nombre del instrumento:** Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA).
- **Autor:** Dr. William Zung.
- **Año:** 1965.
- **Objetivo:** Identificar los niveles de ansiedad, buscar un estimado de la ansiedad como un trastorno emocional y medir cuantitativamente la intensidad al margen de la causa.
- **Dirigido a:** adolescentes y adultos.
- **Administración:** Individual y Colectiva.

- **Adaptado por:** Luis Astocondor (2001).
- **Duración:** 15 min. de examen y 10 min. de corrección y valoración.
- **Materiales:**
 - ✓ Manual con las normas de aplicación y corrección e interpretación.
 - ✓ Ejemplar de la Prueba.
 - ✓ Plantilla para la corrección.

9.5.3.3 *¿EN QUÉ CONSISTE LA ESCALA DE ZUNG PARA LA ANSIEDAD?*

La prueba consiste en evaluar a través de 20 frases, relatos. Cada uno de los cuales hace referencia a un síntoma o signo característico de la ansiedad., donde el participante debe marcar la repetición con qué experimenta cada situación descrita, utilizando una escala de cuatro opciones que son “Nunca o Raras veces”, “Algunas veces”, “Buen número de veces” y “La mayoría de las veces”.

Se recomienda que la persona evaluada responda con sinceridad según sus experiencias reales durante las últimas semanas, marcando la opción que mejor refleje su estado emocional y físico. La evaluación dura aproximadamente 10-15 minutos y analiza cuatro dimensiones principales: síntomas afectivos (como miedo y nerviosismo), síntomas cognitivos (preocupación excesiva), síntomas motores (inquietud) y síntomas fisiológicos (taquicardia, sudoración). Los resultados permiten clasificar el nivel de ansiedad en rangos que van desde normal hasta ansiedad severa, proporcionando un perfil completo de la sintomatología del evaluado.

9.5.3.4 *¿CÓMO SE EVALÚA LA ESCALA DE ZUNG PARA LA ANSIEDAD?*

La Escala de Zung tiene una evaluación cuantitativa basada en puntuaciones estandarizadas. En la parte cuantitativa se analizan:

- **Puntuación bruta:** Se suman las respuestas de los 20 ítems, donde cada opción tiene un valor numérico (de 1 a 4 puntos). La puntuación máxima posible es 80 puntos.
- **Índice de ansiedad:** Se calcula transformando la puntuación bruta a un porcentaje (dividiendo entre 80 y multiplicando por 100). Los resultados se interpretan en cuatro niveles:

- Menos de 45%: Ausencia de ansiedad
- 45-59%: Ansiedad leve a moderada
- 60-74%: Ansiedad marcada a severa
- 75% o más: Ansiedad extrema

● **Análisis por dimensiones:** La escala evalúa cuatro componentes clave:

1. Síntomas afectivos (sentimientos de aprensión, temor)
2. Manifestaciones cognitivas (preocupación excesiva, dificultad de concentración)
3. Síntomas motores (inquietud, tensión muscular)
4. Síntomas fisiológicos (palpitaciones, sudoración, molestias gastrointestinales)

● **La evaluación cualitativa complementaria considera:**

- Patrones de respuesta (consistencia en las respuestas)
- Tiempo de respuesta (indicador de nivel de reflexión)
- Observación conductual durante la aplicación

● **Para considerar válidos los resultados:**

- No deben existir más de 3 ítems sin responder
- Las respuestas deben mostrar consistencia interna.
- El tiempo de aplicación no debe exceder los 20 minutos

Esta doble evaluación (cuantitativa y cualitativa) permite una interpretación integral del nivel de ansiedad del evaluado, siendo especialmente útil para detectar casos que requieren intervención psicológica o seguimiento clínico.

9.6 POBLACIÓN

Una vez seleccionados los instrumentos a utilizar en la aplicación de la investigación se aplicó las encuestas a las muestras seleccionadas aleatoriamente en este caso a los 10 estudiantes conformados por 4 niños y 6 niñas y a 7 docentes. Cabe señalar que para poder realizar la

aplicación de los instrumentos se solicitó los permisos correspondientes a las autoridades de la Unidad Educativa y a los padres de familia y representantes legales de los alumnos. La muestra seleccionada estuvo constituida por docentes y los estudiantes de Institución Educativa Belisario Quevedo del período académico 2024-2025, quienes fueron considerados como los más principales actores del proceso investigativo.

Tabla 6: Población y Muestra

POBLACIÓN	MUESTRA SELECCIONADA
Estudiantes de séptimo EGB.	10 Estudiantes (4hombres y 6 mujeres)
Docentes de la institución	7 Docentes
TOTAL	17

10 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

10.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE LA ANSIEDAD DE ZUNG (EAA), DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BELISARIO QUEVEDO”.

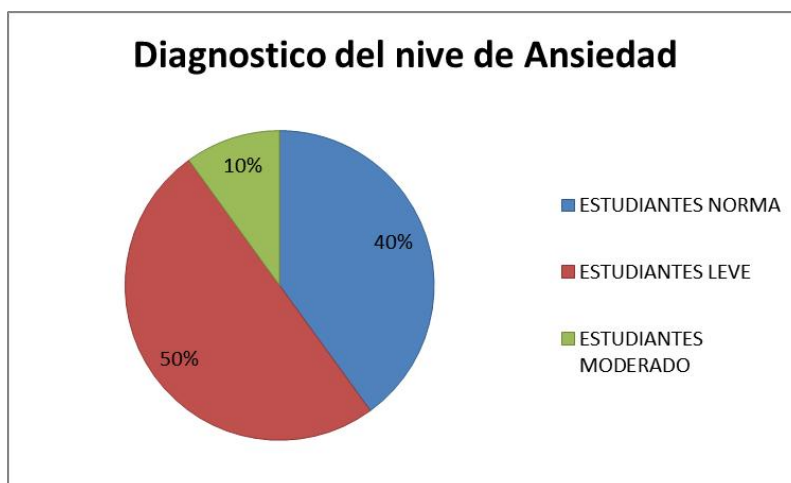
10.1.1 DIAGNÓSTICO OBTENIDA DEL TEST DE ZUNG (EAA)

Tabla 7: Diagnóstico del Nivel de Ansiedad

INDICADOR	NIVEL DE (EAA)	NUMERO	PORSENTAJE
ESTUDIANTES	NORMAL	4	40%
ESTUDIANTES	LEVE	5	50%
ESTUDIANTES	MODERADO	1	10%
TOTAL		10	100%

Diseñado por: Jenny Puente

FIGURE 1



Diseñado por: Jenny Puente

10.1.1.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos mediante la aplicación del test evidencian que, dentro del grupo evaluado del séptimo año de Educación General Básica, predominan casos de ansiedad en niveles leves, con cinco estudiantes en esta categoría, mientras que solo uno presenta un grado moderado. Esto sugiere que, aunque la mayoría de los alumnos no manifiestan alteraciones significativas, existe un pequeño porcentaje que requiere mayor atención debido a su condición moderada.

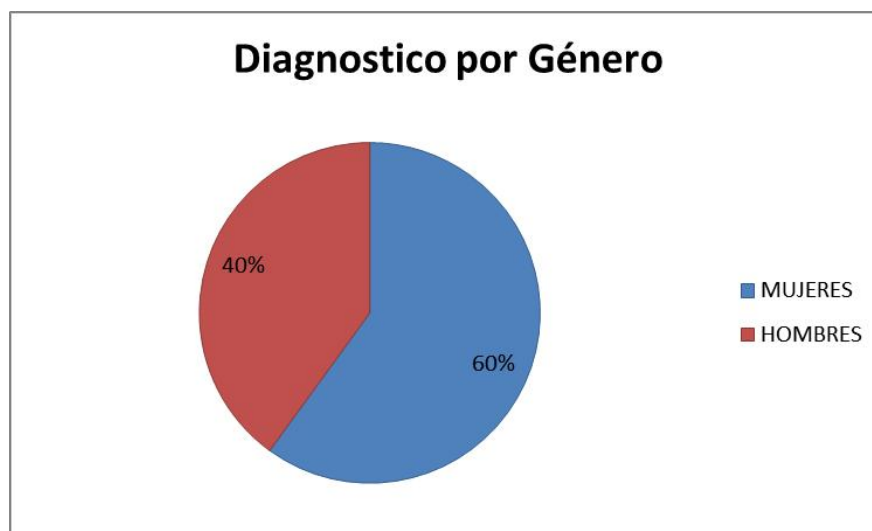
10.1.2 DIAGNÓSTICO POR GÉNERO DEL TEST DE ZUNG (EAA)

Tabla 8: *Diagnóstico por género*

INDICADOR	NUMERO	PORSENTAJE
MUJERES	6	60%
HOMBRES	4	40%
TOTAL	10	100%

Diseñado por: Jenny Puente

FIGURE 2



Diseñado por: Jenny Puente

10.1.2.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los datos obtenidos revelan una tendencia significativa en la distribución de los niveles de ansiedad según género, donde las estudiantes femeninas presentaron una mayor predisposición a experimentar síntomas ansiosos en comparación con sus pares masculinos. Esta diferencia se hizo evidente durante la aplicación del test de Zung, en el cual, en las niñas se observó respuestas que reflejaban un mayor grado de inquietud emocional. Este hallazgo detecta que podría estar vinculada a presiones académicas, dinámicas sociales o incluso a procesos de desarrollo propios de la adolescencia temprana.

10.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS POR PREGUNTAS DE LA GUÍA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BELISARIO QUEVEDO”

Tabla 9: Entrevista realizada a los docentes de los séptimos grados de EGB.

N ^o	PREGUNTAS	ANALISIS
1	¿Qué es la ansiedad escolar?	Cada docente tiene su forma de ver la ansiedad escolar, algunos la relacionan con tristeza, otros con aislamiento o nerviosismo. Lo importante es que todos han notado

		que hay algo que cambia en los estudiantes cuando están atravesando por estas situaciones. Aunque no todos usan un término técnico, sí hay una preocupación real por cómo se sienten sus alumnos.
2	¿Ha recibido capacitación sobre salud mental y ansiedad en el aula?	Los docentes en su mayoría comentan que no han recibido ninguna capacitación formal. Algunos mencionan que han aprendido investigando por su cuenta, lo que refleja que el interés sí existe, pero no han tenido el respaldo necesario por parte de la institución.
3	¿El departamento DECE ha impartido charlas a los docentes sobre la ansiedad en el aula?	Algunos han tenido una que otra charla, pero en general no se ha tratado este tema de manera continua ni profunda. Esto hace que los docentes enfrenten estas situaciones desde lo que creen o intuyen, sin una guía clara.
4	¿Alguna vez ha enviado a estudiantes al DECE por temas de ansiedad?	La mayoría ha referido estudiantes al DECE, pero más por problemas de aprendizaje o conducta que por ansiedad específicamente. Esto podría estar relacionado con la falta de formación para identificar la ansiedad como tal.
5	¿Conoce de algunos signos que pueden indicar ansiedad en un estudiante?	Sí, muchos mencionan señales claras como llanto, tristeza, aislamiento, nerviosismo o cambios de comportamiento. Lo positivo es que saben observar, lo que falta es una mejor orientación sobre cómo actuar ante esas señales.
6	¿Algún estudiante ha mostrado nerviosismo, tristeza o miedo frecuente en el aula?	Varios docentes recuerdan casos de niños que han mostrado emociones intensas, sobre todo cuando hay cambios familiares importantes. Otros dicen que no es frecuente, pero igual lo han visto. Lo que importa es que están atentos a esas emociones.
7	¿Ha observado si alguna materia escolar causa ansiedad en los estudiantes?	Las matemáticas se repiten como una materia que puede generar ansiedad, aunque muchos docentes coinciden en que con el tiempo los estudiantes se adaptan. Depende también de cómo se les enseñe y del acompañamiento que reciban.
8	¿Existen estudiantes que	Sí, algunos niños se muestran nerviosos al momento de

	eviten exposiciones o participaciones escolares porque se sientan ansiosos?	exponer. Los docentes intentan ayudarles con paciencia, lo cual es positivo. Se ve que hay una preocupación por no forzar, sino por acompañar al estudiante en ese proceso.
9	¿Qué suele hacer cuando observa que un estudiante está con ansiedad?	Las respuestas muestran empatía: hablar, observar, jugar, cambiar la actividad o incluso comunicarse con los padres. Cada docente busca la manera de acercarse y tranquilizar al niño, desde lo humano y lo cotidiano.
10	¿Cuáles cree que son las principales causas por las que los estudiantes se sienten ansiosos en la escuela?	Todos coinciden en que los problemas familiares son una de las causas principales. También se menciona la presión académica, a veces por parte de los padres. Esto muestra que la ansiedad no nace solo en el aula, sino que viene cargada desde casa.
11	¿Por qué el rol del docente es importante en el manejo de la ansiedad de los estudiantes?	El rol del docente es clave porque está en contacto directo con los estudiantes. Muchos reconocen que su actitud, su cercanía y su propio equilibrio emocional influyen mucho en cómo se sienten los niños. El docente no solo enseña, también cuida y acompaña.
12	¿Qué estrategia utiliza usted para que los estudiantes se sientan seguros en clase?	Las estrategias son diversas, pero todas parten de un mismo lugar: la confianza. Juegos, dinámicas, conversaciones y muestras de cariño son las herramientas más usadas. El objetivo es que el aula se sienta como un espacio seguro para todos
13	¿Cómo influye el rol del docente en el bienestar de los estudiantes?	Aquí los docentes muestran mucha conciencia de su impacto. Saben que su manera de actuar, su forma de tratar a los estudiantes y hasta su estado de ánimo pueden afectar el bienestar emocional del aula. Y por eso tratan de ser ese apoyo que muchos estudiantes necesitan.
14	¿La institución propone acompañamiento o herramientas para manejar situaciones de ansiedad de los estudiantes?	En la mayoría de los casos, no hay un acompañamiento constante ni herramientas claras. Algunos docentes mencionan al DECE o a la psicóloga, pero no es algo sistemático. Esto deja al docente con poca guía frente a una situación tan delicada.
15	¿Qué incrementaría en la escuela para ayudar a los estudiantes que presentan ansiedad?	Las propuestas son muy acertadas: capacitaciones, más presencia del DECE, involucrar a los padres, y contar con espacios adecuados para que los niños puedan

		expresarse. Los docentes tienen claro lo que se necesita, solo falta que se les escuche.
16	¿Está de acuerdo con que se incluyan contenidos de educación emocional en el currículo escolar?	Todos están de acuerdo. Consideran que la educación emocional es clave para que los niños aprendan a conocerse, expresarse y sentirse mejor consigo mismos. Varios ya trabajan estos temas desde sus aulas, aunque no esté formalmente en el currículo.
17	¿Cree que debería existir más formación o capacitación docente sobre salud mental escolar?	Sí, y no solo lo dicen, lo piden. Los docentes sienten que necesitan herramientas, información y apoyo para poder ayudar mejor a sus estudiantes. Están abiertos a aprender, solo falta que se les brinde esa oportunidad.
18	¿Qué tipo de apoyo considera que necesita para poder manejar mejor casos de ansiedad escolar?	El apoyo más mencionado es el trabajo en conjunto con las familias y con profesionales del área emocional. Los docentes reconocen que no pueden hacerlo solos, y que manejar la ansiedad requiere un trabajo en equipo entre escuela y hogar.

10.3 ANÁLISIS INTERPRETATIVO DE LAS ENTREVISTAS APLICADAS A LOS DOCENTES DE LOS SÉPTIMOS AÑOS DE EGB.

El presente análisis busca interpretar las percepciones, experiencias y estrategias de 7 docentes frente a la ansiedad, a partir de una guía de entrevista de 18 preguntas. El propósito es comprender cómo entienden este fenómeno, cómo lo enfrentan y qué apoyos requieren. Esta información resulta esencial en contextos educativos donde la salud mental infantil cobra cada vez mayor relevancia, ya que la ansiedad escolar incide directamente en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes (UNESCO, 2021). La metodología utilizada es de tipo cualitativo, basada en el análisis de contenido, lo que permite identificar categorías emergentes y patrones comunes en las respuestas.

COMPRESIÓN DE LA ANSIEDAD EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Los docentes coinciden en que la ansiedad en el contexto educativo es una manifestación emocional que puede expresarse a través de la tristeza, el aislamiento, la agresividad o la falta de

participación. Algunos lo relacionan con la depresión o estados de preocupación. Esto revela un entendimiento empírico del tema, aunque con matices diversos, lo que refleja la necesidad de una conceptualización más sólida y uniforme entre el personal docente.

CAPACITACIÓN Y APOYO INSTITUCIONAL

La mayoría de docentes indica que no ha recibido capacitación formal sobre salud mental o ansiedad, y que el DECE (Departamento de Consejería Estudiantil) no ha impartido charlas específicas sobre esta problemática. Aun así, algunos docentes mencionan que han recurrido a la investigación personal para abordar casos específicos. Solo dos docentes hacen referencia a rutas o protocolos institucionales, lo que sugiere una aplicación limitada o desconocimiento de estas herramientas oficiales.

SIGNOS DE ANSIEDAD OBSERVADOS EN EL AULA

Las respuestas muestran una alta sensibilidad empírica para reconocer síntomas como el nerviosismo, la tristeza, la evitación, el llanto o la falta de rendimiento. Sin embargo, varios docentes aclaran que han derivado estudiantes al DECE solo por dificultades de aprendizaje, no por ansiedad como tal, lo cual puede estar relacionado con una baja detección o subestimación del problema.

MATERIAS, EXPOSICIONES Y FACTORES GENERADORES DE ANSIEDAD

En cuanto a asignaturas, las matemáticas y los cambios curriculares iniciales suelen generar temor en algunos estudiantes, especialmente durante procesos de adaptación. Las exposiciones orales también fueron mencionadas como generadoras de ansiedad, aunque con variaciones según el grupo. En este punto, las causas se relacionan con lo familiar, la presión externa y las condiciones sociales del entorno.

ESTRATEGIAS DOCENTES Y ROL EMOCIONAL

Todos los docentes entrevistados reconocen su responsabilidad en el manejo emocional del aula. Estrategias comunes incluyen el diálogo con los estudiantes, dinámicas de juego, expresión oral, trato afectivo y observación constante. Además, destacan la importancia de

construir confianza y un clima emocional positivo, reconociendo que su propio estado emocional también influye en el bienestar de los alumnos.

APOYOS REQUERIDOS Y PROPUESTAS DE MEJORA

Los entrevistados proponen capacitaciones frecuentes, mayor presencia del DECE, charlas dirigidas por especialistas, e incluso implicación de las familias. Algunos mencionan la necesidad de trabajar bajo una coordinación clara con normativa legal, para evitar malinterpretaciones del rol del docente. También sugieren que la educación emocional debería ser incluida de manera explícita en el currículo, con herramientas prácticas de intervención.

11 IMPACTOS

a. Educativo.- En el contexto educativo, los estudiantes con ansiedad han presentado dificultades para mantener un rendimiento académico óptimo, manifestando problemas como falta de concentración durante las clases, bloqueos mentales en evaluaciones y evitar actividades grupales. Este impacto se agrava cuando los docentes no identifican oportunamente los signos de ansiedad o carecen de estrategias pedagógicas adecuadas para manejar estas situaciones, lo que genera un círculo vicioso de bajo rendimiento, frustración y deserción escolar. La falta de capacitación docente en salud mental estudiantil y la ausencia de protocolos institucionales para abordar la ansiedad en el aula contribuyen a que estos casos no reciban la atención necesaria, perpetuando brechas de aprendizaje que afecta el desarrollo integral de los estudiantes.

b. Social.- A nivel social, la ansiedad no diagnosticada o mal manejada limita la participación activa de los adolescentes en su entorno, afectando su capacidad para establecer relaciones interpersonales sólidas, expresar sus ideas con confianza o integrarse en actividades extracurriculares. Los estudiantes con ansiedad suelen ser percibidos como "tímidos" o "desinteresados", lo que genera estigmatización y aislamiento progresivo. Además, en contextos como Pujilí, donde los recursos psicológicos son limitados, las familias suelen subestimar estos síntomas atribuyéndolos a "fases de la adolescencia", retrasando la búsqueda de apoyo profesional. Culturalmente, la normalizan a la ansiedad

como "debilidad" o "falta de carácter" dificulta la sensibilización sobre su impacto real, perpetuando mitos que obstaculizan la intervención temprana.

c. Emocional.- La ansiedad no abordada deriva en consecuencias emocionales graves, como baja autoestima, cuadros depresivos o somatizaciones (dolores de cabeza, insomnio). Estos efectos se intensifican en la adolescencia, etapa donde la autoimagen y la aceptación social son fundamentales. Sin herramientas de afrontamiento, los estudiantes desarrollan mecanismos contraproducentes como es evitación, perfeccionismo extremo, afectando su proyecto de vida a largo plazo.

12 PROPUESTA

Título de la propuesta: “Sin Miedo a Aprender: Docentes contra la Ansiedad Escolar”

12.1 INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo la ansiedad representa un problema creciente afectando significativamente en el rendimiento académico, psicológico y social de los estudiantes en el entorno educativo. En la Institución Educativa "Belisario Quevedo" del cantón Pujilí, se observó la necesidad de fortalecer las competencias docentes para identificar y abordar esta situación, especialmente en los alumnos de séptimo grado de EGB. Esta propuesta responde a la necesidad de facilitar a los docentes los instrumentos necesarios para reconocer los signos de ansiedad en el aula y desempeñar un rol activo y efectivo frente a esta problemática mediante un taller intensivo de un día.

12.2 EXPLICACIÓN DE LA PROPUESTA

Transformar la educación implica humanizar el aprendizaje, convirtiendo las aulas en espacios donde la ansiedad escolar no sea una barrera, sino un desafío colectivo. Esta propuesta, "Sin miedo a aprender: docentes contra la ansiedad escolar", nace de la convicción de

que los educadores son agentes de cambio emocional. Al equiparlos con herramientas prácticas, no solo enseñamos contenidos, sino que cultivamos resiliencia, permitiendo que cada estudiante descubra su potencial sin el peso del miedo o la desconfianza

Educar frente a la ansiedad es un acto de creatividad pedagógica: implica reemplazar la rigidez con flexibilidad, la presión con acompañamiento, y el silencio con diálogo. Aquí, el docente se transforma en un mediador o guía emocional, capaz de detectar señales invisibles (como el retraimiento o la evitación) y transformarlas en oportunidades para fortalecer la autoestima y la seguridad de los estudiantes.

Los Elementos que Conforman

El taller pedagógico dirigido a los docentes, se fundamenta en dos variables, como dependiente la ansiedad e independiente es el rol del docente.

La ansiedad en el ámbito Escolar

Se define la ansiedad fundamentalmente como un mecanismo de adaptación al medio, que funciona como señal de alarma ante posibles peligros, en este caso se hace presente en el entorno educativo. (Cassullo & García, 2015) “la describe como un sistema que prepara al individuo para emitir conductas adecuadas de evitación o afrontamiento, presentándose con una amplia variedad de síntomas que comprenden desde ligeras preocupaciones hasta un malestar abrumador”.

Rol del docente

En las instituciones educativas el docente es un adulto responsable de cuidar tanto la integridad física como emocional del estudiante, ya que el actúa como facilitador del aprendizaje emocional y figura clave en la creación de un entorno protector frente a la ansiedad. De acuerdo

con Pérez y Orozco (2020), “el docente no solo es un transmisor de conocimientos, sino un gestor de emociones capaz de transformar el clima escolar y potenciar el bienestar de los estudiantes” (p. 47).

13 EXPLICACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta consiste en realizar un taller que va dirigido al personal docente de la Institución Educativa Belisario Quevedo, con énfasis en aquellos que trabajan con el séptimo grado de EGB. El taller estará estructurado en dos secciones temáticas:

13.1 SECCIÓN 1: FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE LA ANSIEDAD ESCOLAR

- Duración: 2 horas
- Conceptualización y características de la ansiedad escolar
- Principales tipos de ansiedad en el contexto educativo.
- Manifestaciones físicas, conductuales y emocionales de la ansiedad.

13.2 SECCIÓN 2: EL ROL DEL DOCENTE FRENTE A LA ANSIEDAD ESCOLAR

- Duración: 2 horas
- ¿Cuál es la función del docente en el aula?
- Compartir las actividades lúdicas para ambientes de aprendizaje seguros.
- Aplicación de las actividades con los niños.
- Trabajo colaborativo con el departamento de consejería estudiantil.

Cada bloque combinará elementos teóricos con actividades prácticas y espacios de reflexión colectiva. Se proporcionarán materiales de apoyo como actividades lúdicas aplicables en el aula. Un mes después del inicio de clases, se realizará una sesión virtual de seguimiento de 1 hora para que los docentes compartan lo que han aprendido a lo largo de la vida. y se evalúe el impacto inicial.

13.2.1 BENEFICIOS DEL TALLER PARA LOS NIÑOS

Los docentes capacitados se convierten en guías que transforman el aula en un espacio seguro donde los niños descubren que el aprendizaje puede ser alegre y libre de miedos. El taller ofrece beneficios integrales para los estudiantes, desarrollando en ellos:

- **Habilidades emocionales:** Aprenden a reconocer y regular la ansiedad mediante actividades lúdicas de respiración entre otros.
- **Mejora académica:** Incrementan su concentración, participación en clase y rendimiento en evaluaciones.
- **Desarrollo social:** Fortalecen su comunicación, trabajo en equipo y empatía con compañeros.
- **Autoconocimiento:** Identifican sus emociones y construyen una autoimagen positiva.
- **Bienestar físico:** Reducen síntomas como dolores de cabeza o tensión muscular asociados al estrés

SIN MIEDO A APRENDER:

DOCENTES CONTRA LA ANSIEDAD ESCOLAR

Taller de actividades lúdicas para innovar al docente

Autora: Jenny Puente



VAMOS AL FUTURO
ES POR AHÍ

Propuesta para los docentes del futuro

 @educatedocente  Educate-docente  @educatedocente  @educatedocente



INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la ansiedad escolar se ha convertido en uno de los mayores obstáculos para el aprendizaje, afectando aproximadamente al 20-30 % de los estudiantes en algún momento de su vida académica. Este trastorno emocional no solo limita el rendimiento académico, sino que también impacta en la autoestima, la participación en clase y el bienestar general de los alumnos. En la Unidad Educativa "Belisario Quevedo", se ha identificado la necesidad urgente de capacitar a los docentes en estrategias que permitan detectar, prevenir y manejar la ansiedad en el aula, creando así un entorno seguro y motivador para el aprendizaje.

Esta propuesta, titulada "Sin miedo a aprender: docentes contra la ansiedad escolar", surge como una respuesta integral a esta problemática. Su objetivo principal es brindar a los educadores las herramientas prácticas como actividades lúdicas innovadoras para abordar la ansiedad desde el ámbito pedagógico. A través de este taller dinámico, se busca no solo reducir los niveles de estrés en los estudiantes, sino también fortalecer su confianza, autonomía y habilidades socioemocionales.

El desarrollo de esta iniciativa se fundamenta en investigaciones actuales sobre la ansiedad escolar y el rol del docente, incorporando técnicas para fomentar un clima de aula positivo, donde los estudiantes se sientan apoyados y motivados.

La implementación de este proyecto no solo beneficiará a los alumnos que experimentan ansiedad, sino que también enriquecerá la práctica docente, promoviendo una educación más humana, inclusiva y resiliente. Al equipar a los maestros con estas herramientas, se contribuirá significativamente al éxito académico y emocional de toda la comunidad educativa, sentando las bases para un aprendizaje sin miedo.

Objetivo General

Sensibilizar a los docentes, para que a través de su rol pueda identificar la ansiedad en el aula y reducir sus niveles, mediante actividades de relajación necesarias, fortaleciendo la confianza, autonomía y habilidades socioemocionales en los estudiantes



SECCIÓN 1

Conceptualización de la ansiedad

"Un docente capacitado es el
mejor detector de ansiedad
escolar"

Adaptado de García Páez (2021).



LA ANSIEDAD

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un mecanismo adaptativo, por un lado, actúa como un sistema de alerta que prepara a los estudiantes para responder a desafíos académicos o sociales como exámenes e interacciones grupales, por otro lado, cuando esta se intensifica, puede convertirse en un obstáculo que puede limitar el desempeño y el bienestar (Glen, 2021). Esta perspectiva subraya la importancia de que los docentes distingan entre una ansiedad funcional, la cual motiva la preparación y una patológica que paraliza, ya que, como señala el autor, sus manifestaciones van desde preocupaciones leves hasta síntomas incapacitantes, como ataques de taquicardia o bloqueo emocional.

Los Signos y Síntomas de la Ansiedad Escolar

Los signos y síntomas de la ansiedad se pueden clasificar en tres categorías principales:

1. Síntomas físicos

- Sensación de ahogo
- Fatiga o cansancio frecuente
- Náuseas o dolor abdominal recurrente
- Dolor de cabeza sin causa
- Sudoración excesiva principalmente en manos y frente
- Tensión muscular especialmente en cuello y hombros
- Taquicardia notoria durante momentos específicos de la jornada escolar.



2. Síntomas emocionales

- Preocupación excesiva
- Auto-exigencia
- Rechazo social
- Miedo irracional al fracaso académico
- Presión externa
- Irritabilidad inexplicable
- Fluctuaciones anímicas (cambios en el estado de ánimo alegría, entusiasmo o tristeza, ira, apatía.
- Obsesividad
- Mayor sensibilidad y respuestas emocionales intensas
- Desesperanza o sentimientos de incapacidad para afrontar actividades escolares.



3. Síntomas conductuales

- Evitación persistente de situaciones académicas
- Aislamiento social
- Reducción de interacciones con compañeros
- Perfeccionista excesivo en tareas escolares
- Búsqueda constante de aprobación (docentes o compañeros)
- Indecisión paralizante ante tareas
- Ausentismo escolar recurrente sin causa médica
- Conductas disruptivas: (desobediencia, agresión, dificultad para seguir reglas o problemas de atención)



La ansiedad no solo se expresa emocional o físicamente, sino también a través de conductas observables, muchas veces malinterpretadas como problemas disciplinarios en el contexto educativo.

Tipos de Ansiedad en el Contexto Escolar

Entre los tipos específicos de ansiedad escolar más relevantes se encuentran:

a) Ansiedad por evaluación

CARACTERÍSTICAS: Se manifiesta ante situaciones de evaluación académica.

IMPACTO: Bloquea los procesos cognitivos necesarios para un buen desempeño.



b) Ansiedad social escolar



CARACTERÍSTICAS: Temor al juicio de otros.

IMPACTO: Dificultad en la participación en actividades grupales y presentaciones.

c) Ansiedad por separación

CARACTERÍSTICAS: Miedo excesivo ante la separación de las figuras de apego (padres)

IMPACTO: Esto se ve en niños más pequeños



d) Ansiedad por Fracaso Académico

CARACTERÍSTICAS: Preocupación por el rendimiento

IMPACTO: Afecta el desempeño escolar

SECCIÓN 2

El rol del docente frente a la ansiedad escolar

"El docente no solo es un transmisor de conocimientos, sino un gestor de emociones capaz de transformar el clima escolar"

(Pérez y Orozco, 2020, p. 47)



El rol del docente

¿Cuál es el rol del docente?

El rol del docente, para muchos hace un tiempo se pensaba que lo más importante era la profesionalización del docente, su enseñanza, lo que ellos decían, se hacía y se pensaba. Hoy día, el docente debe romper con esa idea, salir de ese error y admitir que lo más importante es el aprender de los alumnos, lo que descubren, lo que hacen, piensan, dicen, sienten, proyectan y organizan, con la ayuda, orientación y mediación del docente.

El nuevo rol del docente es ser:

- Mediador
- Empático
- Orientador
- Motivador
- Innovador
- Habilidad en el uso de la tecnología
- Rediseñar su clase
- Buscar nuevas estrategias y metodologías en la enseñanza - aprendizaje
- Actualizarse frecuentemente
- Cuida de si mismo y de todos.



El docente en la actualidad se caracteriza por tener:

- Actitud positiva
- Actitud flexible y paciente
- Altas expectativas
- Dedicación
- Ser responsable
- Ser innovador
- Ser creativo
- Atiende a la diversidad de alumnos.



¿Cómo transitar hacia el nuevo rol del docente?

- Uso de la tecnología, plataformas y herramientas.
- Uso de materia prima y fuentes primarios en conjunto con materiales físicos, interactivos y manipulables.
- Aprendizaje y adaptación cualquier situación.
- Estar Capacitado y la vanguardia.
- Impulsar la autonomía e iniciativa del alumno
- tomar en cuenta las características de la familia y de los alumnos.
- Integrar a los padres de familia en los aprendizajes y proceso de enseñanza de los niños.

El profesor de hoy es un aprendiz que vive en un tiempo y en un espacio sociocultural de diversidad y de constante cambio. Es un guía y un faro hacia el aprendizaje.



El docente ante la ansiedad

Creación de ambientes de aprendizaje seguros

Si, es fundamental que los docentes aprendan a identificar y manejar de forma efectiva la ansiedad en el aula para evitar que afecten el bienestar emocional y el rendimiento de sus estudiantes.

Identificar las situaciones que contribuyen a la ansiedad en los estudiantes es importante por las siguientes razones:

- Contribuye a la prevención temprana de la ansiedad. Al reconocer los signos de la ansiedad en estudiantes se pueden implementar medidas preventivas adecuadas.
- Crea entornos más saludables. Se pueden implementar cambios en los entornos de los estudiantes para reducir su ansiedad.
- Sensibilización y educación. Al comprender mejor las circunstancias que pueden afectar negativamente la salud mental de los estudiantes, se pueden romper estigmas y promover una conversación más abierta sobre la ansiedad en el ámbito escolar.



Actividades de Relajación

"Una aula emocionalmente segura no es un lujo, es una necesidad para que el aprendizaje florezca"

(Basado en Greenberg et al., 2003)



"El Buzón Atrapa Miedos"

OBJETIVO

Fomentar la confianza y comunicación abierta entre estudiantes y docente, creando un espacio seguro para expresar emociones, dudas o inquietudes.



- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Dirigido a:** Estudiantes y docente de 7.º EGB (puede aplicarse en otros niveles).
- **Ámbito:** Comunicación emocional y acompañamiento docente.
- **Destreza:** Identificar y expresar necesidades emocionales o académicas; escuchar activamente.

Recursos:

- Una caja decorada (buzón) con ranura de papel
- Tarjetas pequeñas (hojas o fichas) y lapiceros
- Música relajante opcional para ambientar el momento

Desarrollo de la actividad

- El docente explica que el buzón es un espacio confidencial y respetuoso donde los estudiantes pueden depositar mensajes anónimos solicitando ayuda, expresando preocupaciones o compartiendo una emoción.
- Cada estudiante recibe una tarjeta y escribe un mensaje breve (puede ser una pregunta, un sentimiento, una petición de apoyo). Luego depositan la tarjeta en el buzón sin que nadie vea quién escribió qué.
- El docente abre el buzón, lee algunos mensajes (sin identificar remitentes), y responde generalizando: proporciona orientación, ofrece espacios de diálogo o envía un mensaje de aliento.
- El grupo reflexiona sobre cómo se sintieron al participar: ¿Se sintieron escuchados? ¿Les transmite seguridad? El docente recalca que está disponible para apoyarlos personalmente si lo desean.

Mis Emociones en Dibujos

OBJETIVO

Fomentar la identificación y expresión de emociones.

- **Tiempo estimado:** 25 minutos
- **Dirigido:** Estudiantes de primaria
- **Ámbito:** Ámbito Personal y Social
- **Destreza:** Identificar y expresar emociones.
- **Recursos:** Papel, lápices de colores, música.



Desarrollo:

- Cada estudiante dibuja una situación que les hizo sentir una emoción específica.
- Compartir su dibujo con un compañero y explicar la emoción asociada.
- Reflexionar sobre cómo se pueden ayudar mutuamente a manejar emociones difíciles.



Jardín de Palabras

OBJETIVO

Aumentar la autoestima y promover un ambiente positivo.

- **Tiempo estimado:** 30 minutos
- **Dirigido:** Estudiantes de primaria
- **Destreza:** Fomentar la autoestima.
- **Recursos:** Plantillas de flores, marcadores.

Desarrollo:

- Cada estudiante dibuja una flor en una plantilla y escribe algo positivo sobre sí mismo en los pétalos.
- Formar un jardín de flores en el aula con las creaciones.
- Reflexionar sobre lo valiosos que son cada uno.



Soltar tus Emociones

OBJETIVO

Promover la relajación física y mental, libera el estrés y la ansiedad

- **Tiempo estimado:** 15 minutos
- **Dirigido:** Estudiantes de primaria
- **Destreza:** Control del cuerpo y relajación.
- **Recursos:** Música suave.

Desarrollo:

- Realizar una serie de estiramientos y movimientos suaves al ritmo de la música.
- Enfocarse en la respiración y la conexión con el cuerpo.
- Finalizar con un breve momento de meditación.



Historias Compartidas

OBJETIVO

Promover la comunicación y conectividad emocional, ayuda a soltarse y expresar sus emociones

- **Tiempo estimado:** 30 minutos
- **Dirigido:** Estudiantes de primaria
- **Destreza:** Narración y escucha activa.
- **Recursos:** Ninguna



Desarrollo:

- Formar grupos pequeños y pedir que compartan una historia o recuerdo que les haga sentir bien.
- Compartir con el resto del aula si se sienten cómodos.
- Reflexionar sobre la importancia de compartir experiencias positivas.



Mi Manual de Calma

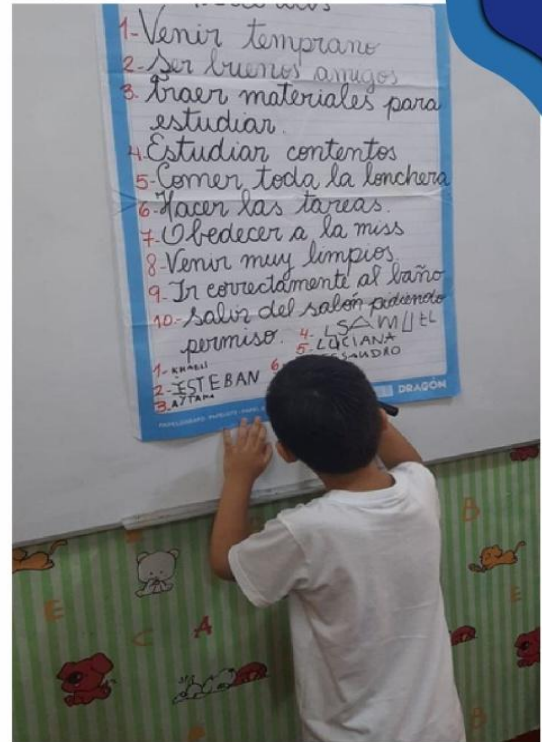
OBJETIVO

Equipar a los estudiantes con herramientas para manejar la ansiedad.

- **Tiempo estimado:** 30 minutos
- **Dirigido:** Estudiantes de primaria
- **Destreza:** Identificar y utilizar técnicas de relajación.
- **Recursos:** Papelote lápices pinturas, marcadores y materiales de arte.

Desarrollo:

- Cada estudiante escribe sus ideas crea que utiliza para la relajación como dibujos, escritos, entre otros.
- Compartir las ideas con la clase.
- Compilar todas en un solo papelote que será el manual para que todos tengan acceso.



"Desafío Crece-Mente"

OBJETIVO

Cambiar la percepción del esfuerzo excesivo convirtiéndolo en un desafío positivo y motivador, fortaleciendo una actitud de mentalidad de crecimiento frente a la posible frustración.



- **Duración estimada:** 20 minutos
- **Dirigido a:** Estudiantes y docentes juntos.
- **Ámbito:** Motivación y regulación emocional
- **Destreza:** Transformar el esfuerzo percibido en un aprendizaje significativo
- **Recursos:** Papelote lápices pinturas, marcadores y materiales de arte.
- **Materiales:** Tarjeta, pegatinas, fichas, pizarrón

Desarrollo:

- Formar equipos de 3 a 4, mezclando experiencias y niveles en cada equipo.
- Realizar tarjetas de nivel fácil y nivel complejas.
- Ronda fácil: Cada equipo elige tarjetas nivel 1: resuelven un reto sencillo que puede ser un acertijo, palabra o problemas matemáticos.
- Ronda desafío: Luego pasan a las tarjetas nivel 2 que son más complejas.
- Por cada reto completado: El equipo que termina primero obtiene 3 fichas, segundo 2, tercero 1.
- Cada equipo comparte brevemente su sentimiento frente al reto difícil: frustración, motivación, desánimo...



"El Reto del Dragón Tranquilo"

OBJETIVO

Promover la relajación y el bienestar emocional en los estudiantes mediante una actividad de meditación divertida y accesible, utilizando la imaginación y ejercicios de respiración.



Materiales:

- Música suave o sonidos de la naturaleza (opcional)
- Una colchoneta o esterilla (opcional)
- Un espacio tranquilo y cómodo en el aula o al aire libre
- Tarjetas ilustrativas con imágenes que representen diferentes escenarios, como un bosque, una playa, el espacio, entre otros.

Descripción de la Actividad:

Preparación:

- Organiza el espacio de manera que los estudiantes puedan sentarse cómodamente. Si es posible, usa colchonetas o esteritas para que se sientan más cómodos.
- Si decides usar música, selecciona una melodía suave que ayude a crear un ambiente de tranquilidad.

Introducción:

Explica a los estudiantes que van a realizar un "Viaje Mágico de Meditación" donde tendrán la oportunidad de relajarse y desconectarse del estrés, utilizando su imaginación y ejercicios de respiración.

Ejercicio de Respiración:

- Comienza con un ejercicio básico de respiración. Pide a los estudiantes que cierren los ojos y respiren profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Puedes guiarlo así:

"Inhale contando hasta cuatro... 1, 2, 3, 4. Mantenga la respiración contando hasta cuatro... 1, 2, 3, 4. Exhale contando hasta cuatro... 1, 2, 3, 4. Repita esto tres veces."

El Viaje Mágico:

- Presenta a los estudiantes las tarjetas ilustrativas y pídeles que escojan una. Cada tarjeta representará un lugar donde "viajarán" durante su meditación (ej. un bosque encantado, una playa tranquila, el espacio estrellado).
- Guía a los estudiantes en una narrativa imaginativa: "Imaginemos que caminamos en un bosque encantado. Siente la brisa suave en tu cara, escucha el canto de los pájaros y el susurro de las hojas... Respira profundamente y relájate en este hermoso lugar..."
- Continúa describiendo el lugar que eligieron, integrando frases que les permitan visualizar y conectar con su entorno mentalmente.

Cierre:

- Poco a poco, lleva a los estudiantes de vuelta al aula, recordándoles que pueden llevar consigo la paz y la calma del lugar que imaginaron.
- Al finalizar, invítales a abrir los ojos lentamente y compartir brevemente cómo se sintieron durante el viaje. Pregunta qué imagen les gustó más y por qué.

Repetición:

- Esta actividad puede realizarse al inicio y al final del día, permitiendo a los estudiantes experimentar diferentes "viajes" a medida que desarrollan su habilidad para relajarse y concentrarse.



Ideas Propuestas por los Docentes

Los docentes proponen ideas prácticas para mejorar el ambiente emocional en el aula, enfocadas en reducir la ansiedad y el estrés estudiantil promoviendo un espacio seguro de aprendizaje.

- **Mantenerse abierto a la comunicación:**

Es lo mas recomendable que puede hacer por sus estudiantes. Crear vínculos abiertos para que acudan a usted en busca de apoyo, asesoramiento, entre otras.



- **Organizar los escritorios:** Una vez a la semana dedica un tiempo para que los estudiantes limpien sus escritorios y mochilas.

- **Propone traer comida saludable:**

La comida saludable reduce el estrés, y se podría incentivar con un punto para los estudiantes que lleven alimentos saludables.



- **Reproduce música durante un examen o tarea:** La música clásica es una excelente manera de calmar los nervios.

- **Detalles irrelevantes:** Las reglas son importantes, pero revisa bien si alguna de tus reglas sean irrelevantes. Ya que puede desmotivar o crear tensiones innecesarias a los estudiantes.



TALLER
“SIN MIEDO A APRENDER: DOCENTES CONTRA LA
ANSIEDAD ESCOLAR”
REGISTRO DE ASISTENCIA

Fecha del taller:

N°	Nombres completos	Grado/ Curso	Cedula de Identidad	Email	Firma
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

FICHA DE EVALUACIÓN DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

FICHA DE EVALUACIÓN			
Tema:	"El Buzón Atrapa Miedos"		
Nombre del alumno:			
Curso:			
Fecha:			
Evaluador:			
Instrucciones: Coloque donde corresponda la verdad			
Indicadores	Logro	En proceso	No logro
Practica normas de comunicación sencillas en el aula			
Interactúa en actividades propuestas por el profesor			
Realiza ejercicios de orden al momento de realizar actividades con tus compañeros.			

FICHA DE EVALUACIÓN			
Tema:	"Mis Emociones en Dibujos"		
Nombre del alumno:			
Curso:			
Fecha:			
Evaluador:			
Instrucciones: Coloque donde corresponda la verdad			
Indicadores	Logro	En proceso	No logro
Habla de sus emociones y sentimientos.			
Reconoce su estado emocional y se expresa lo mediante el dibujo.			
Reconoce los diferentes estados de ánimos de los demás compañeros.			

FICHA DE EVALUACIÓN DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

FICHA DE EVALUACIÓN			
Tema:	"Jardín de Palabras"		
Nombre del alumno:			
Curso:			
Fecha:			
Evaluador:			
Instrucciones: Coloque <input type="checkbox"/> donde corresponda la verdad			
Indicadores	Logro	En proceso	No logro
Participa activamente en la actividad			
Se expresa sin temor ante los demás			
Comparte las experiencias con los compañeros			

FICHA DE EVALUACIÓN			
Tema:	"Soltar tus Emociones"		
Nombre del alumno:			
Curso:			
Fecha:			
Evaluador:			
Instrucciones: Coloque <input type="checkbox"/> donde corresponda la verdad			
Indicadores	Logro	En proceso	No logro
Participa activamente en la actividad			
Se enfoca en la respiración y en el movimiento del cuerpo.			
Reflexiona sobre cómo se sintió al participar			

FICHA DE EVALUACIÓN DIRIGIDO A LOS DOCENTES

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN AL DOCENTE

NOMBRE DE LA INSTITUCION	
NOMBRE DEL DOCENTE	
NIVEL	
Lugar y Fecha	

**Instrucciones: Colocar una X donde corresponda la verdad.
Siempre (4); Casi siempre (3); Regular (2); A veces (1); Nunca (0)**

INDICADORES	4	3	2	1	0
Define que es la ansiedad escolar y sus caracterisitcas					
Identifica cuales son los síntomas físicos, emocionales y conductuales de la ansiedad.					
Diferencia entre los tipos de ansiedad dentro del entorno educativo					
Comprende las técnicas de relajación o pausas útiles para el aula					
Entiende la relación entre ansiedad escolar y el rol del docente					
Puede diseñar estrategias metodológicas y adaptarlas a estudiantes con ansiedad					
Se siente preparado para aplicar alguna de las actividades del taller en su aula					
Esta usted preparado para brindar un escucha activa ha los estudiantes					
Tiene la confianza en su rol docente para apoyar estudiantes con ansiedad					
Se considera usted, como un docente tradicional.					
Conoce la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA).					
¿Qué actividad le llamó mas la atención?					
¿Cuál de las actividades podría aplicarla todos los días?					
Reconoce síntomas de ansiedad en los estudiantes					
En el aula usted identifica a los niños con mala conducta y los pone de ejemplo para avergonzarlos.					
¿Cuánto cree que ha mejorado su capacidad para manejar la ansiedad después del taller?					

ANEXOS DEL TALLER

"La ansiedad escolar no es un drama adolescente, sino una realidad que limita potenciales y apaga voces cuando no se aborda"

(Bustos & Pinos, 2023)



Transcurso del taller

Sección 1



Transcurso del taller

Sección 2



14 EVALUACIÓN DE EXPERTOS.

FICHA DE VALUACION DE EXPERTOS

1. Datos del experto o usuario:

Nombres y Apellidos:	Msc. Mayra Verónica Riera Montenegro
Grado académico (área):	Magister en Educación Inclusiva e Intercultural
Años de experiencia en la docencia:	6 años

2. **Introducción:** A continuación, encontrara diferentes aspectos acerca de la Propuesta: "Sin Miedo a Aprender: Docentes contra la Ansiedad Escolar". Emita sus juicios, de acuerdo con las escalas establecidas.

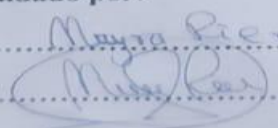
3. Valoración de la Propuesta

MA: Muy aceptable; BA: Bastante aceptable; A: Aceptable; PA: Poco aceptable; I: Inaceptable

AMBITOS	CRITERIOS	MA	BA	A	PA	I	OBSERVACIONES
PROPUESTA	El título es llamativo-relevante	X					
IMPORTANCIA DE LA PROPUESTA	Introducción y justificación	X					
ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA	Objetivos Estructura del contenido científico	X					Modificar el objetivo específico (2)
DESARROLLO DE LA PROPUESTA	Descripción de las técnicas didácticas	X					
	Desarrollo de las actividades en base a las técnicas didácticas.	X					
	Actividades de evaluación desarrolladas acorde a la técnica didáctica aplicada	X					
PRESENTACION DE LA PROPUESTA	Contenido	X					
	Redacción	X					
	Creatividad	X					
VALORACIÓN INTEGRAL DE LA PROPUESTA	Todos sus componentes tienen un orden lógico que configura la propuesta.	X					

Revisado y validado por:

Nombre:..... Mayra Riera

Firma:..... 

15. EVALUACIÓN DE USUARIOS.

FICHA DE VALORACIÓN DE USUARIOS

1.-Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos:	Stepany Karolna Pardo Rando
Grado académico (área):	Licdo. Psicología
Años de experiencia en la docencia:	4 años

2. -Instrucciones

A continuación, encontrará diferentes aspectos acerca de diversas actividades que apuntan a mejorar la relación entre, docente y estudiante en el proceso de enseñanza aprendizaje. Emita su juicio, de acuerdo con las escalas establecidas.

3.-Valoración de la Propuesta

E: Excelente; MB: Muy bueno; B: Bueno; R: Regular;

CRITERIOS	E	MB	B	R	Observaciones
La propuesta constituye un aporte valido, vigente y relevante para el contexto educativo	✓				
La propuesta es un resultado de un proceso maduro de investigación, su contenido es producto de un desarrollo conceptual completo y del contraste crítico con otras investigaciones a fines.	✓				
El título de la propuesta es pertinente y adecuado.	✓				
La propuesta es clara y precisa.	✓				
La redacción de la propuesta presenta la calidad esperada para el nivel de formación (es apropiada, tiene un buen léxico, ortografía, claridad conceptual, etc.	✓				
La guía de actividades presentada es estable y ejecutable.	✓				
Las actividades propuestas en la guía son coherentes, se encuentran organizadas y en secuencia.	✓				
La información que se plasma en la guía adecuada y efectiva para aplicar las actividades propuestas.	✓				

El material gráfico (imágenes) que acompaña al texto, es adecuada	✓				
Considera que la aplicación de la guía de actividades permite fortalecer la relación entre padre de familia, docentes y estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje	✓				
Califique la validez de ideas y/o información plasmada en la propuesta.	✓				

Revisado y validado por:

Nombre:

Firma: 


 Licda: Stefany Pantoja R
 PSICÓLOGA
 Reg. Reg. 1033-1-2020/020842664

16. CONCLUSIONES

- Se pudo establecer que la ansiedad en el ámbito educativo es un problema que afecta significativamente el desempeño académico, la autoestima y las relaciones sociales de los estudiantes. La literatura revisada confirma que el docente cumple un rol fundamental en el manejo y prevención de la ansiedad en el aula, siendo un agente clave para generar un ambiente de aprendizaje seguro y emocionalmente favorable. No obstante, se evidenció que muchos docentes carecen de formación específica en el manejo de este tipo de problemáticas emocionales.
- Los resultados obtenidos a través del Test de Zung revelaron que la mayoría de los estudiantes presentan niveles de ansiedad entre leve y moderada, siendo más comunes los síntomas como nerviosismo, preocupación excesiva y evitación de situaciones académicas. Además, se observó una mayor predisposición a la ansiedad en las estudiantes mujeres, lo que coincide con investigaciones anteriores sobre diferencias de género en salud emocional. Esta información resulta clave para diseñar estrategias adaptadas a las necesidades del grupo.
- La implementación de talleres con actividades de relajación demostró ser una estrategia efectiva para fortalecer el acompañamiento emocional por parte de los docentes. A través de juegos, dinámicas de expresión y ejercicios de relajación, se logró crear un espacio seguro donde los estudiantes pudieron expresar emociones, disminuir tensiones y fortalecer la convivencia. Asimismo, los docentes participantes valoraron positivamente el taller, ya que les permitió conectar mejor con sus alumnos y actuar con mayor seguridad frente a situaciones de ansiedad.

17. RECOMENDACIONES

- Dado que los docentes juegan un papel fundamental en la prevención y manejo de la ansiedad en el aula, pero carecen de formación específica, se recomienda implementar un programa de capacitación y sensibilización continua, por parte del Ministerio de Educación. Este programa debería incluir estrategias para identificar síntomas de ansiedad, técnicas de contención emocional y metodologías pedagógicas que reduzcan la presión académica. La formación permitiría a los docentes crear ambientes más seguros y favorecer el bienestar emocional de los estudiantes, tal como se evidenció en los resultados del estudio.
- Los resultados mostraron que las estudiantes mujeres presentan mayor predisposición a la ansiedad, con síntomas como nerviosismo y preocupación excesiva. Por ello, se recomienda desarrollar talleres periódicos que aborden las necesidades específicas de cada género, incorporando técnicas de relajación, dinámicas de expresión emocional y herramientas para manejar la autoexigencia. Estos talleres, cuya efectividad fue demostrada en el estudio, no solo beneficiarían a los estudiantes, sino también a los docentes, quienes podrían replicar las estrategias aprendidas en el aula.

Para garantizar una respuesta oportuna y efectiva, se recomienda diseñar e implementar un protocolo institucional, que establezca pautas claras para docentes y personal educativo. Este protocolo debería incluir pasos para identificar crisis de ansiedad, estrategias de primera intervención y mecanismos de derivación a profesionales de psicología o al departamento del DECE, cuando sea necesario. Además, se sugiere habilitar espacios físicos dentro de la

institución donde los estudiantes puedan practicar técnicas de relajación y manejo del estrés, creando así un entorno que promueva una mejor salud emocional.

16 BIBLIOGRAFÍA

- Richards, L. B. (2005). *LA ANSIEDAD y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE*. Redalyc.org.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171016577003>
- Flakierska-Praquin, N., Lindström, M., & Gillberg, C. (1997). School phobia with separation anxiety disorder: A comparative 20- to 29-year follow-up study of 35 school refusers. *Comprehensive Psychiatry*, 38(1), 17-22. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(97\)90048-1](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(97)90048-1)
- Del Pilar Aparicio, M., Cargua, N., Jiménez, C. E., & García, J. M. (2020). El rechazo escolar y la ansiedad cognitiva. *European Journal Of Health Research*, 6(1), 75.
<https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i1.203>
- Salazar, B. P. (2017). *Educación emocional en la formación docente: clave para la mejora escolar*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7397950>
- Chiriboga, L. E. B., & Montenegro, J. P. (s. f.). Ansiedad y autoestima en adolescentes de la ciudad de Latacunga. *Wimb Lu*, 18(2), 93-117. <https://doi.org/10.15517/wl.v18i2.57845>
- MSP fortalece la Salud Mental Comunitaria e implementa estrategias para prevención de la ansiedad y el suicidio – Ministerio de Salud Pública*. (s. f.). <https://www.salud.gob.ec/msp-fortalece-la-salud-mental-comunitaria-e-implementa-estrategias-para-prevencion-del-suicidio/>
- Día Mundial de la Salud Mental 2024*. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.
<https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2024>

- Velásquez, P. D. L., & Bonilla, D. M. J. (2020, 30 diciembre). *Ansiedad y su influencia en el rendimiento escolar de un estudiante de una Unidad Educativa de la Provincia de los Ríos-Ecuador*. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/1149>
- Reinke, W. M., Stormont, M., Herman, K. C., Puri, R., & Goel, N. (2011). Supporting children's mental health in schools: Teacher perceptions of needs, roles, and barriers. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 1-13. <https://doi.org/10.1037/a0022714>
- Cassullo, G. L., & García, L. (2015). Estudio de las Competencias Socio Emocionales y su Relación con el Afrontamiento en Futuros Profesores de Nivel Medio. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(1), 213. <https://doi.org/10.6018/reifop.18.1.193041>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Biblat. <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-mal-estar-e-subjetividades/articulo/ansiedad-angustia-y-estres-tres-conceptos-a-diferenciar>
- Santana, S. S., Loli, R. P. V., Nieto-Gamboa, J., Narvaste, B. S., & Taboada, M. A. R. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.787>
- Barnhill, J. W. (2024, 18 julio). *Introducción a los trastornos de ansiedad*. Manual MSD Versión Para Público General. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-de-ansiedad>
- Clark, D., & Beck, A. (20d. C.). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: guía práctica: Vol. SERIE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS* [Biblioteca de Psicología]. DESCLÉE DE BROUWER. <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433025371.pdf>

Odriozola, E. E., & De Corral Gargallo, P. (2009). *Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=384318>

García-Fernández, J. M., Martínez-Monteagudo, M. C., & Inglés, C. J. (2013). Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 4(1), 63-76. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245126428003.pdf>

María, A., Sancho, R., & Pita, B. L. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. *Curso de Actualización Pediatría*, 265-280.

http://www.aepap.org/congresos/pdf_curso2005/ansiedad.pdf

Schlatter Navarro, J. (2003). *Vista de La ansiedad. Un enemigo sin rostro*. EUNSA.

<https://revistas.unav.edu/index.php/revista-de-medicina/article/view/9029/7985>

Cano-Vindel, A., Ruiz-Rodríguez, P., Muñoz-Navarro, R., Medrano, L. A., Moriana, J. A., Moreno, E. M., Gálvez-Lara, M., Jurado-González, F. J., Aguilera-Martín, Á., Barrio-Martínez, S., Prieto-Vila, M., Carpallo-González, M., Moretti, L. S., García-Batista, Z. E., Priede, A., & González-Blanch, C. (2023). Protocolo transdiagnóstico PsicAP de entrenamiento cognitivo-conductual en grupo para trastornos emocionales. *Acción Psicológica*, 19(2).

<https://doi.org/10.5944/ap.19.2.37005>

Mardones Soto, G. (2023, 22 mayo). *Vista de La influencia del clima escolar en el aprendizaje* |

Revista Realidad Educativa. *Revista Realidad Educativa*.

<https://revistas.uft.cl/index.php/rre/article/view/300/359> (Obra original publicada 2023)

Díaz-Serrano, J., & Martínez, P. M. (2016). La Geografía en el tercer ciclo de educación primaria: estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, 72. <https://doi.org/10.21138/bage.2347>

- Gordillo, J. M. C., Herrera, M. L. S., Núñez, I. M. N., Veloz, I. M. S., & Herrera, E. F. S. (2024). El docente como gestor de emociones en ambientes de aprendizajes. *Revista Social Fronteriza*, 4(2), e42234. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(2\)234](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(2)234)
- Villegas, G. O., & Fonseca, T. D. D. D. (2023). Inteligencia emocional docente durante la enseñanza virtual por confinamiento. *Deleted Journal*, 14, e1581. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v14i0.1581
- Zuniga-Jara, S., & Pizarro-Leon, V. (2018). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. *Información Tecnológica*, 29(1), 171-180. <https://doi.org/10.4067/s0718-07642018000100171>
- Barrientos, A., Sánchez, R., & Arigita, A. (2019). Formación emocional del profesorado y gestión del clima de su aula. *Praxis & Saber*, 10(24), 119-141. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9894>
- Francisca, J. T. J. (2021). *Estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar en los estudiantes de segundo año de bachillerato paralelo a, de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros, 2019-2020*. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/23891>
- Teruel, J. D., Jimenez, C. E., Cargua, N., Aparicio-Flores, M. P., Fernandez-Sogorb, A., & Garcia-Fernandez, J. M. (2021). Relación entre ansiedad escolar y perfeccionismo en una muestra de alumnado ecuatoriano. *ESPACIOS*, 42(07), 49-62. <https://doi.org/10.48082/espacios-a21v42n07p04>
- Greenberg, MT, Weissberg, RP, O'Brien, MU, Zins, JE, Fredericks, L., Resnik, H. y Elias, MJ (2003). Mejorando la prevención escolar y el desarrollo juvenil mediante el aprendizaje social, emocional y académico coordinado. *American Psychologist*, 58 (6-7), 466-474. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>

- Cruces, M. G. A. (2008). La Persona como Eje Fundamental del Paradigma Humanista. *Acta Universitaria*, 18(1), 33-40. <https://doi.org/10.15174/au.2008.130>
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*. <https://doaj.org/article/602e564298634cfbb1d08f2f138bef7f>
- Milicic, N., Alcalay, L., Berger, C., & Álamos, P. (2013). Aprendizaje socioemocional en estudiantes de quinto y sexto grado: presentación y evaluación de impacto del programa BASE. *Ensaio Avaliação E Políticas Públicas Em Educação*, 21(81), 645-666. <https://doi.org/10.1590/s0104-40362013000400002>
- Fernández-Berrocal, P., & Aranda, D. R. (2017). La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology*, 6(15). <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>
- Geri, C. E. E. (2022, 15 marzo). *La contención emocional como estrategia para mitigar la deserción escolar de Jóvenes y Adultos de la Unidad Educativa P.C.E.I. Eloy Alfaro de Santo Domingo de los Tsáchilas-Ecuador*. <https://repositorio.unae.edu.ec/items/46d35880-f8f0-4706-a5cb-1abbddbb3b82>
- Rodríguez, D. R., & Rosquete, R. G. (2019). Rendimiento académico y factores sociofamiliares de riesgo. *Perfiles Educativos*, 41(164), 118-134. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.164.58925>
- Alberto, V. S. M. (2022). *Estrategias motivacionales para controlar la ansiedad de los estudiantes de básica durante las exposiciones Ecuador, 2022*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/100087>
- Mora, G., & Tamayo, A. (2022). *La gamificación como metodología para disminuir el estrés escolar de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Francisco*

de Orellana, año lectivo 2022 [Tesis de Maestría Inedita, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

<https://repositorio.puce.edu.ec/bitstreams/e5e75f79-140f-480a-b731-eb9194f9da62/download>

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados. *Revista de Psicodidáctica*, *núm. 14*, 343.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1216368>

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2010). Metodología de la investigación. En *McGraw-Hill Interamericana eBooks* (p. 613). <http://148.202.167.116:8080/jspui/handle/123456789/2707>

Cruces, M. G. A. (2008b). La Persona como Eje Fundamental del Paradigma Humanista. *Acta Universitaria*, *18*(1), 33-40. <https://doi.org/10.15174/au.2008.130>