



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, VINCULACIÓN Y POSGRADO**

**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE  
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VELASCO IBARRA, CANTÓN  
GUAMOTE”**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO**

**DEMAGÍSTER EN PSICOLOGÍA MENCIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA**

**DEL APRENDIZAJE**

**AUTOR:**

Lcda. María Gladys Pilamunga Cepeda

**TUTOR:**

Lcda. Denise Carolina Hernández Páliz. Ms.

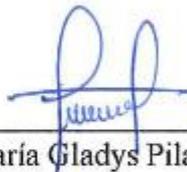
**Riobamba, Ecuador. 2023**

## **Declaración de Autoría y Cesión de Derechos**

Yo, **Lcda. María Gladys Pilamunga Cepeda**, con número único de identificación 0603831652, declaro y acepto ser responsable de las ideas, doctrinas, resultados y lineamientos alternativos realizados en el presente trabajo de titulación denominado: **ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VELASCO IBARRA, CANTÓN GUAMOTE**” previo a la obtención del grado de Magíster en Psicología Mención Neuropsicología del Aprendizaje.

- Declaro que mi trabajo investigativo pertenece al patrimonio de la Universidad Nacional de Chimborazo de conformidad con lo establecido en el artículo 20 literal j) de la Ley Orgánica de Educación Superior LOES.
- Autorizo a la Universidad Nacional de Chimborazo que pueda hacer uso del referido trabajo de titulación y a difundirlo como estime conveniente por cualquier medio conocido, y para que sea integrado en formato digital al Sistema de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor, dando cumplimiento de esta manera a lo estipulado en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior LOES.

Riobamba, 19 de junio de 2023.



---

Lcda. María Gladys Pilamunga Cepeda

N.U.I. 0603831652

## **Certificación del Tutor**

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VELASCO IBARRA, CANTÓN GUAMOTE**” ha sido elaborado por la Lcda. María Gladys Pilamunga Cepeda, el mismo que ha sido orientado y revisado con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutora. Así mismo, refrendo que dicho trabajo de titulación ha sido revisado por la herramienta antiplagio institucional; por lo que certifico que se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Riobamba, 19 de junio de 2023.



---

Lcda. Denise Carolina Hernández Páliz. Ms.

**TUTORA**



Dirección de  
Posgrado  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN,  
VINCULACIÓN Y POSGRADO



Riobamba, 17 de julio de 2023

## ACTA DE SUPERACIÓN DE OBSERVACIONES

En calidad de miembro del Tribunal designado por la Comisión de Posgrado, CERTIFICO que una vez revisado el Proyecto de Investigación y/o desarrollo denominado "ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VELASCO IBARRA, CANTÓN GUAMOTE.", dentro de la línea de investigación de Ciencias sociales y del comportamiento, **presentado por el maestrante Pilamunga Cepeda María Gladys**, portador de la CI. **0603831652** del programa de **Maestría en Psicología Mención Neuropsicología del Aprendizaje**, cumple al 100% con los parámetros establecidos por la Dirección de Posgrado de la Universidad Nacional de Chimborazo.

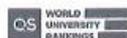
Es todo lo que podemos certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**JHONNY SANTIAGO  
TORRES PEÑA**

**Mgs. Santiago Torres**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Campus La Dolorosa  
Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto  
Teléfono (593-3) 373-0880, ext. 2002  
Riobamba - Ecuador

**Unach.edu.ec**  
*en movimiento*



Dirección de  
Posgrado  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN,  
VINCULACIÓN Y POSGRADO



Riobamba, 25 de julio de 2023

## ACTA DE SUPERACIÓN DE OBSERVACIONES

En calidad de miembro del Tribunal designado por la Comisión de Posgrado, CERTIFICO que una vez revisado el Proyecto de Investigación y/o desarrollo denominado **"ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VELASCO IBARRA, CANTÓN GUAMOTE"**, dentro de la línea de investigación de CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO, **presentado por el maestrante Pilamunga Cepeda María Gladys**, portador de la CI. 0603831652, del programa de **Maestría en PSICOLOGÍA MENCIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE**, cumple al 100% con los parámetros establecidos por la Dirección de Posgrado de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Es todo lo que podemos certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



Director de Investigación y/o  
**MARIA JOSE  
ANDRAMUÑO  
BERMEO**

**María José Andramuño**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Campus La Doloresa  
Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto  
Teléfono (593-3) 373-0880, ext. 2002  
Riobamba - Ecuador

**Unach.edu.ec**  
*en movimiento*



Dirección de Posgrado  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN,  
VINCULACIÓN Y POSGRADO

*en movimiento*

Riobamba, 19 de junio de 2023

## CERTIFICADO

De mi consideración:

Yo, Denise Carolina Hernández Páiz, certifico que María Gladys Pilamunga Cepeda con cédula de identidad No. 060383165-2 estudiante del programa de Maestría en Psicología, Mención Neuropsicología del Aprendizaje, cohorte Primera (2021-2022), presentó su trabajo de titulación bajo la modalidad de Proyecto de titulación con componente de investigación aplicada/desarrollo denominado: ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VELASCO IBARRA, CANTÓN GUAMOTE, el mismo que fue sometido al sistema de verificación de similitud de contenido URKUND identificando el porcentaje de similitud de 6% en el texto.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,

Lic. Denise Hernández Ms.

CI: 020196486-3

Adj.-

- Resultado del análisis de similitud

## **Agradecimiento**

A mis padres por estar en los momentos más difíciles de mi vida, por enseñarme a no rendirme frente a las adversidades y ser una fuente de inspiración constante.

A la Universidad Nacional de Chimborazo a mis maestros y maestras, por haber contribuido en mi formación profesional, por sus enseñanzas y sobre todo por ser mi motivación para ser una buena profesional.

A los estudiantes de la Unidad Educativa Velasco Ibarra quienes formaron parte de la población, por su tiempo ya que sin su colaboración esta investigación no hubiera sido posible.

A mi asesora la Mgs. Denise Carolina Hernández Páliz por su paciencia, conocimientos y por ser mi principal guía en la elaboración de esta investigación.

***Gladys Pilamunga***

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis en primer lugar a Dios quien es mi fortaleza, confianza y apoyo incondicional para cumplir con los objetivos.

A mi padre por hacer de mí una mejor persona a través de sus consejos, enseñanzas y amor.

A mi hermana por siempre estar conmigo dándome fuerzas para culminar con éxito este trabajo.

***Gladys Pilamunga***

## Índice General

Declaración de Autoría y Cesión de Derechos.....	
Certificación del Tutor .....	
Agradecimiento .....	
Dedicatoria .....	
Índice General .....	
Índice de Tablas .....	
Índice de Figuras .....	
Resumen.....	
Abstract .....	
Introducción .....	16
Capítulo 1 .....	19
Generalidades.....	19
1.1. Planteamiento del Problema.....	19
1.2. Objetivos .....	20
1.2.1. Objetivo General .....	20
1.2.2. Objetivos Específicos .....	20
1.3. Justificación de la Investigación .....	21
1.4. Viabilidad de la investigación.....	22
1.5. Descripción de la Institución.....	23
1.5.1. Datos generales de la Unidad .....	23
1.5.2. Antecedentes .....	24
Capítulo 2.....	26
Estado del Arte y la Práctica .....	26
2.1. Antecedentes Investigativos.....	26
2.1.1. Antecedentes internacionales .....	26
2.1.2. Antecedentes nacionales .....	27
2.2. Fundamentación Legal .....	28
2.2.1. Legislación internacional .....	28
2.2.2. Legislación nacional.....	28
2.3. Fundamentación Teórica.....	29
2.3.1. Ansiedad.....	29
2.3.2. Trastornos de ansiedad según el DSM-V .....	36
2.3.3. Niveles de ansiedad.....	41

2.3.4.	Rendimiento académico .....	42
Diseño Metodológico .....		46
3.1.	Enfoque de la Investigación .....	46
3.1.1.	Enfoque cuantitativo .....	46
3.2.	Diseño de la Investigación .....	46
3.2.1.	No experimental .....	46
3.2.2.	Transversal .....	46
3.3.	Tipo de Investigación .....	47
3.3.1.	Descriptivo .....	47
3.3.2.	Correlacional .....	47
3.4.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	47
3.4.1.	Escala DASS 21 .....	47
3.4.2.	Actas de calificaciones .....	48
3.5.	Técnicas para el Procesamiento e Interpretación de Datos .....	49
3.6.	Población y Muestra.....	49
3.6.1.	Población.....	49
3.6.2.	Muestra.....	50
3.6.3.	Operacionalización de las variables .....	50
Capítulo 4.....		52
Análisis y Discusión de los Resultados.....		52
4.1.	Análisis Descriptivo de los Resultados .....	52
4.1.1.	Resultados relacionados con la aplicación de la escala DASS 21.....	52
4.1.2.	Resultados relacionados con el rendimiento académico .....	54
4.2.	Discusión de los Resultados.....	59
Capítulo 5.....		62
Marco Propositivo.....		62
5.1.	Planificación de la actividad preventiva.....	62
5.1.1.	Datos Informativos .....	62
5.1.2.	Unidad Ejecutora.....	62
5.1.3.	Beneficiarios.....	62
5.1.4.	Justificación.....	62
5.1.5.	Objetivo de la propuesta.....	63
5.1.6.	Recursos .....	63
5.1.7.	Estructura de la propuesta .....	64
Conclusiones .....		65
Recomendaciones.....		66
Referencias Bibliográficas .....		67

Anexos.....	70
Anexo A. DASS-21.....	70
Anexo B. Modelo de actas de calificaciones del primer quimestre del año lectivo 2022-2023...	71

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> Escala de Calificación .....	45
<b>Tabla 2</b> Operacionalización de las variables de estudio ansiedad y rendimiento académico .....	50
<b>Tabla 3</b> Resultados obtenidos para el estado de depresión.....	52
<b>Tabla 4</b> Resultados obtenidos para el estado de ansiedad .....	53
<b>Tabla 5</b> Resultados obtenidos para el estado de estrés .....	53
<b>Tabla 6</b> Análisis de informes de progreso .....	54
<b>Tabla 7</b> Análisis correlacional de las variables ansiedad y rendimiento académico. ....	58

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> Resumen de asignaturas con puntajes ubicados en la escala está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos .....	56
<b>Figura 2</b> Resumen de la escala domina los aprendizajes requeridos.....	56
<b>Figura 3</b> Resumen de la escala alcanza los aprendizajes requeridos.....	57

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia que existe entre la ansiedad y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote. Se trata de un estudio con un enfoque cuantitativo, no experimental de corte transversal y de tipo descriptivo correlacional. La muestra se definió por el método de tipo no probabilístico intencional, constituida de  $n= 190$  estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, conformado por 102 del género femenino y 88 del género masculino, con edades comprendidas entre 15 a 16 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala DASS 21 la cual evalúa tres subescalas: depresión, ansiedad y estrés y las actas de calificaciones del primer quimestre del año lectivo 2022-2023. Se determinó que existe una relación significativa entre las variables, puesto que solamente el 8,4% de la población se encuentra en el nivel normal y para los estudiantes con rendimiento académico menor, presentan altos puntajes de ansiedad en los niveles que manifiestan mayor sintomatología de la misma. Al analizar las asignaturas que presentan mayor dificultad en cuanto a los promedios de rendimiento académico, se evidencia en dicho grupo, Física, Inglés, Investigación, Lengua y Literatura, Matemáticas y Química.

**Palabras claves:** ansiedad, estrés, depresión, rendimiento académico, DASS-21, promedio académico.

## Abstract

The objective of this study was to determine the influence between anxiety and academic performance in high school students of Velasco Ibarra Educational Unit, Guamote canton. This is a study with a quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive-correlational approach. The sample was defined by the intentional non-probabilistic type method, consisting of n= 190 high school students from Velasco Ibarra Educational Unit, made up of 102 female and 88 male, with ages ranging from 15 and 16 years. The DASS 21 scale, which evaluates three subscales of depression, anxiety, and stress, as well as the first quarter of the election year 2022-2023, was the instrument used. It was determined that there is a significant relationship between the variables because only 8,4% of the population is considered to be functioning at a level considered to be normal and students with lower academic performance exhibit high levels of anxiety at levels that indicate greater symptoms. It becomes clear that Physics, English, Investigation, Language and Literature, Mathematics, and Chemistry are among the courses in this category that pose the biggest challenge in terms of academic performance averages.

**Keywords:** anxiety, stress, depression, academic performance, DASS-21, academic average.

Reviewed by:



Mg. Mishell Salao Espinoza

**ENGLISH PROFESSOR**

C.C. 0650151566

## **Introducción**

El presente trabajo aborda el tema de la ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote y tiene como objetivo determinar la influencia existente entre la ansiedad y el rendimiento académico, para lo cual se pretende realizar un diagnóstico del nivel de ansiedad, identificar los niveles de rendimiento académico, correlacionar las variables y finalmente generar un aporte a la sociedad mediante una propuesta de estrategias que permitan el manejo adecuado de la ansiedad en los estudiantes.

El interés en el tema estudiado se fundamenta en la realidad educativa que experimentan los estudiantes en función de las diferentes exigencias y competitividad del mundo actual, lo cual en varios ámbitos de su desarrollo puede traer consigo una serie de signos y síntomas asociados con la ansiedad, los cuales si no son atendidos desde una etapa prematura podrían desencadenar en consecuencias de gran importancia.

La ansiedad se la considera como una antelación a un percance o adversidad que se puede avecinar en un futuro y suele estar acompañada de síntomas psicológicos y físicos de alta tensión, produciendo reacciones y sentimientos muy desagradables. Este tipo de reacción constituye un tipo de señal de alerta fisiológica, la misma que motiva a la persona a actuar frente a diversas situaciones en función de sus mecanismos de defensa.

Existen diferentes grados de ansiedad que en determinadas ocasiones son deseables para un correcto desenvolvimiento de los requerimientos del día a día. Por el contrario, cuando se llega al límite, debido a ciertas situaciones intensas que superan la capacidad adaptativa del sujeto, se produce un aumento de la ansiedad llegando a ser muy desgastante y patológica, ocasionando malestar significativo en todas las esferas evolutivas de la persona

debido a los signos y síntomas que llegan afectar a nivel físico, social, laboral, psicológico, personal y conductual.

En lo que respecta a la afectación de la capacidad adaptativa, la ansiedad llega a deteriorar diversos aspectos de la vida cotidiana de un individuo como la pérdida del estado de ánimo lo que produce alteración en los hábitos para ejecutar actividades del diario vivir, como falta de deseo por compartir con sus pares, disminución del tono afectivo, bajo desenvolvimiento en el ámbito académico. Con respecto a esta última área de afectación que es en el ámbito académico, imposibilita al alumno para mantener un adecuado desempeño en el aula de clase, evidenciándose bajas calificaciones y promedios en una o varias asignaturas en un periodo académico, este tipo de indicador constituye un factor multidimensional, debido a que implica elementos cognitivos, volitivos y emocionales.

Como lo señalan Pinargote & Caicedo (2018) el predominio de la ansiedad a nivel educativo es cada vez más frecuente, debido a la alta presión que producen las horas de estudios, el ambiente educativo y sobre todo en varios casos por el rechazo escolar. Desde este punto se recalca la importancia de estudiar los aspectos relacionados con la ansiedad y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato.

Entre otros detalles la presente investigación tiene un enfoque cuantitativo de alcance correlacional y corte transversal y se desarrollará en la Unidad Educativa Velasco Ibarra, del cantón Guamote, con la participación de 190 estudiantes de bachillerato y permitirá determinar si la ansiedad y el rendimiento académico mantienen relación entre sí. En el estudio se utilizarán como instrumentos la escala DASS -21 que será aplicada a cada estudiante de la población de estudio para el análisis de la ansiedad y se trabajará con las actas de calificaciones del primer quimestre del año lectivo 2022-2023 para analizar la variable rendimiento académico.

Para la presentación de la investigación se han desarrollado cinco capítulos, que se detallan a continuación:

Capítulo 1: Se desglosan las generalidades del estudio como el planteamiento del problema, justificación y objetivos del estudio y la descripción de la institución.

Capítulo 2: Se presenta el estado del arte de la investigación, donde se describe desde los conceptos, teorías que explican sobre la ansiedad, bases neuroanatómicas y fisiológicas, signos y síntomas, factores de riesgo, se expone sobre el rendimiento académico en los adolescentes, así como de conceptos metodológicos que se relacionan con los aspectos del aula de clases.

Capítulo 3: Se explica la metodología utilizada en relación con los objetivos definidos, se especifican los instrumentos y procedimientos efectuados, población de estudio y el procesamiento de información para llegar a obtener resultados.

Capítulo 4: Se da a conocer el análisis y discusión de resultados de forma explícita en base a los objetivos propuestos en la investigación.

Capítulo 5: Se incluye el marco propositivo del presente estudio en función de los resultados. Finalmente se describen las conclusiones y recomendaciones alcanzadas.

# Capítulo 1

## Generalidades

### 1.1. Planteamiento del Problema

Al ser la ansiedad un estado mental, no controlado y en muchas instancias desconocida para las personas de sectores rurales no se otorga la importancia que requiere, dado a que la mayoría de personas que pertenecen a estas comunidades carecen del conocimiento sobre los problemas del estado mental y emocional que pueden padecer, se ha acrecentado el número de sujetos que la padecen y en su mayoría no reciben la atención adecuada para su atención y tratamiento oportuno, lo que significa que se puede encontrar desde niños hasta en ancianos, lidiando con estados ansiosos que no comprenden y no pueden solucionar.

Estos efectos han sido comprobados científicamente en varios estudios a nivel mundial como el de Estrada (2018) quien indica que el rendimiento se ve afectado también por aspectos socioemocionales y motivaciones. En otro estudio realizado por Fernandez et al. (2013) se demostró que, en los estudiantes con bajo rendimiento, generan ansiedad frente a la evaluación social mientras que en estudiantes con calificaciones más altas la ansiedad se presenta ante el fracaso y castigo escolar, ansiedad conductual y ansiedad psicofisiológica” por lo que actualmente no se trata de un enunciado sin fundamento. Las investigaciones previas mencionadas evidencian una influencia concreta entre las variables.

La problemática de la ansiedad en los adolescentes en su mayoría estudiantes es de carácter común en este sector, por lo que hay una gran cantidad de estudiantes bachillerato que se ven afectados por este tipo de preocupación excesiva. Ante lo expuesto el estudio planteado pretende dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los niveles de

ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote?; ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote?; Existe una relación entre el nivel de ansiedad y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote?; ¿Cuáles son las estrategias efectivas para el manejo de la ansiedad y el desarrollo de habilidades que mejoran el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote?

Al reconocer el impacto que produce este problema en el rendimiento académico de los estudiantes del sector y la posibilidad de que al no tener ninguna acción sobre la misma la problemática no disminuye sino, al contrario, aumenta considerablemente debido a la realidad del sector, es necesaria la aplicación de este trabajo para identificar y plantear estrategias de prevención y atención.

## **1.2. Objetivos**

### ***1.2.1. Objetivo General***

- Determinar la influencia que existe entre la ansiedad y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote.

### ***1.2.2. Objetivos Específicos***

- Diagnosticar el nivel de ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote.
- Identificar los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote.

- Determinar la relación entre el nivel de ansiedad y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote.
- Proponer una guía de trabajo para el manejo de ansiedad y desarrollo de habilidades para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote.

### **1.3. Justificación de la Investigación**

El presente estudio reviste una importancia y necesidad en realizarlo, ya que su objetivo es proporcionar información valiosa sobre la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra. Este trabajo permitirá comprender la magnitud del problema, identificar los factores que contribuyen a la ansiedad y evaluar su impacto directo en el desempeño estudiantil.

En la actualidad, la ansiedad se ha convertido en un problema de salud mental cada vez más común entre los adolescentes, y su repercusión en el ámbito académico es significativa. Mediante este estudio, se busca comprender cómo la ansiedad afecta a los estudiantes y qué factores específicos contribuyen a su aparición. Al identificar estas causas y su relación directa con el rendimiento académico, se podrán diseñar estrategias efectivas que permitan abordar este desafío.

Asimismo, se obtendrá información valiosa sobre el nivel de ansiedad presente. Estos datos concretos y precisos permitirán a los profesionales de la educación y a los responsables de la toma de decisiones comprender mejor la magnitud del problema y tomar medidas adecuadas para su abordaje. Se podrá evaluar la influencia directa de esta última en el éxito educativo permitiendo comprender cómo la ansiedad puede convertirse en un obstáculo para el aprendizaje y el rendimiento óptimo.

Por otra parte, se planteará una guía de trabajo que aborde el manejo de esta problemática. La implementación de estas medidas no solo beneficiará a los estudiantes de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, sino que también sentará las bases para abordar la ansiedad en otras instituciones.

En última instancia, se concluye que este estudio contribuirá al bienestar y desarrollo académico de los estudiantes, brindando herramientas y estrategias que les permitan afrontar la ansiedad de manera saludable, alcanzando así su máximo potencial. Así mismo, los hallazgos y las conclusiones obtenidas en este estudio servirán como guía y referencia para futuras investigaciones, ya sean en el campo de la educación o la salud mental.

#### **1.4. Viabilidad de la investigación**

La viabilidad de esta investigación es alta debido a varios factores. En primer lugar, la selección de la Unidad Educativa Velasco Ibarra como el entorno de estudio proporciona un marco específico y accesible para llevar a cabo la investigación. La ubicación y disponibilidad de los participantes potenciales, así como la colaboración de la comunidad educativa, son elementos favorables que facilitarán la recolección de datos y la ejecución del estudio.

Además, el tema de la ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato es relevante y actual, lo que genera un interés significativo tanto en el ámbito educativo como en el campo de la salud mental. Existe una base teórica sólida sobre la relación entre estos dos aspectos, lo que brinda un fundamento científico para el desarrollo de la investigación.

En términos de recursos, aunque se requerirá tiempo y esfuerzo para llevar a cabo el estudio, no se prevén dificultades significativas. La colaboración de las autoridades locales

y educativas, así como el consentimiento de los representantes legales de los estudiantes, puede facilitar el acceso a los participantes y garantizar la validez y confidencialidad de los datos recopilados.

## **1.5. Descripción de la Institución**

De acuerdo lo revisado en los documentos institucionales se recopilan los datos detallados a continuación.

### ***1.5.1. Datos generales de la Unidad***

- Nombre de la institución: UNIDAD EDUCATIVA VELASCO IBARRA
- Código AMIE:06H00968
- Dirección de ubicación:10 DE AGOSTO SN AV. MACAS
- Tipo de educación: Educación Regular
- Provincia: Chimborazo
- Cantón: Guamote
- Parroquia: Guamote
- Nivel educativo que ofrece: Inicial; Educación Básica y Bachillerato
- Tipo de Unidad Educativa: Fiscal
- Zona: Urbana INEC
- Régimen escolar: Sierra
- Educación: Hispana
- Modalidad: Presencial
- Jornada: Matutina – Vespertina
- La forma de acceso: Terrestre.
- Teléfono: 032916141

- Correo electrónico: velascoibarra@hotmail.com

### ***1.5.2. Antecedentes***

La Unidad Educativa "Velasco Ibarra" del cantón Guamote, ubicada en la provincia de Chimborazo en Ecuador, fue creada en el año 1952 como un establecimiento educativo para formar técnicos en diferentes áreas. El colegio fue nombrado en honor a José María Velasco Ibarra, quien fue presidente del Ecuador en cinco ocasiones y tuvo una gran influencia en el desarrollo de la educación en el país.

La Unidad Educativa "Velasco Ibarra" ha tenido una larga trayectoria en la formación de técnicos y profesionales en diferentes áreas, incluyendo la industria textil, la electrónica, la mecánica, la agricultura, la administración de empresas y la educación inicial. El colegio ha destacado por su enfoque en la educación técnica y en la formación de líderes comprometidos con el desarrollo del país.

Durante las décadas de 1970 y 1980, el colegio experimentó un importante crecimiento y se expandió para incluir la educación secundaria y programas de capacitación para profesores. El 26 de marzo de 1974 toma el nombre como Colegio Nacional Técnico "Velasco Ibarra" con el bachillerato Humanidades Modernas. El 12 de febrero de 1975 consigue financiamiento y el segundo de bachillerato diversificado en Artes Industriales, Modalidad de: Pequeñas Industrias.

En el año 2010, el colegio fue declarado Patrimonio Cultural del Cantón Guamote debido a su importancia histórica y cultural en la región.

El 25 de septiembre del 2013 se autoriza la creación del bachillerato Internacional además se realiza la fusión de las Escuelas como: la escuela fiscal mixta Laura Carbo,

Joaquín Chiriboga y Jardín infantil de Guamote y se legaliza como Unidad Educativa "Velasco Ibarra".

En mayo del 2014 se unió la escuela Río Amazonas. En 2017 apareció nuevamente el bachillerato técnico y después de un año comenzó a realizar las prácticas de los estudiantes en las diferentes entidades financieras y dirige a los estudiantes del Tercero Técnico Contabilidad.

La Unidad Educativa "Velasco Ibarra" continúa siendo una institución educativa de renombre en la provincia de Chimborazo y en el país, y ha formado a numerosos profesionales que han contribuido al desarrollo y progreso del Ecuador.

Desde entonces, el colegio ha ofrecido educación secundaria técnica en diversas áreas. También ha tenido una importante participación en diferentes eventos educativos y deportivos a nivel regional y nacional.

A lo largo de los años, la Unidad Educativa "Velasco Ibarra" ha buscado mejorar la calidad de su educación y formación técnica a través de la implementación de programas y proyectos innovadores, y la participación activa de sus docentes, estudiantes y comunidad en general.

La Unidad Educativa "Velasco Ibarra" pertenece al Distrito Educativo 06D04 Colta-Guamote, a nivel de la infraestructura consta de 80 aulas las mismas están divididas en 5 bloques, con un número total de estudiantes 2387 y los docentes en total de 103, la institución cuenta con rector, vicerrector, inspector, departamento de DECE y con personales de servicios.

## Capítulo 2

### Estado del Arte y la Práctica

#### 2.1. Antecedentes Investigativos

##### 2.1.1. *Antecedentes internacionales*

A nivel de Asia, en un estudio titulado relación entre depresión, ansiedad y rendimiento académico entre alumnos de nivel superior universitarios emiratíes, que se basó en determinar la prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de los Emiratos Árabes Unidos (EAU), en la que se basó siguiendo una metodología longitudinal con una muestra de 404 estudiantes. El estudio tuvo como resultado que los niveles más altos de puntajes de síntomas ansiedad se asociaron con bajo rendimiento escolar. Se concluye que es probable que alrededor de un tercio de los estudiantes universitarios experimenten ansiedad, lo que proporcionará evidencia relevante sobre los impactos negativos de las dificultades emocionales en el rendimiento escolar de los alumnos (Awadalla et al., 2020).

En lo que respecta a Europa, en un estudio ejecutado por Martínez-Otero Pérez (2014) en España titulado “Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación”, cuya muestra fue de 106 estudiantes, los resultados de este estudio determinaron valores significativos de alumnos con ansiedad prominente. Estos estados de ansiedad que se producen en estudiantes de nivel superior tienen serias consecuencias que se expande más allá del ámbito estudiantil. Por lo que este estudio llega a la conclusión, que los resultados obtenidos son importantes para el estudio de la Salud Mental desde el campo educacional universitario, sirviendo como patrón que beneficia al alumnado en la creación de nuevas perspectivas.

En un estudio realizado por Colunga-Rodríguez et al., (2021) en México titulado “Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria”, que se basó en el conocimiento existente entre ansiedad y rendimiento en el campo estudiantil de nivel secundario, siguió un diseño de investigación de tipo transversal y correlacional, con una muestra probabilística de 156 estudiantes seleccionados de forma aleatoria, los resultados de este estudio determinaron que el 28.8 % de los estudiantes tienen ansiedad, un 42.3% presencia de rendimiento académico alto, el 38.5% una productividad media y el 19.2% un rendimiento escaso, este estudio llega a la conclusión que si al relacionar los grupos de estudiantes dependiendo su rendimiento estudiantil y la presencia o no de ansiedad, se observa entre ambos grupos una correlación estadísticamente significativa.

En otro estudio desarrollado en Chile por Mosqueira & Poblete (2021) se abordó la relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en la carrera de enfermería, el trabajo fue de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, en una muestra de 94 estudiantes. Los resultados de este estudio determinaron una relación significativa entre el rendimiento escolar y el semestre en que se encontraban los estudiantes, llegando a la conclusión que los estudiantes poseen estados de ansiedad la mayoría encontrándose en niveles bajos y medios.

### ***2.1.2. Antecedentes nacionales***

Por otra parte, en un estudio efectuado por Pinargote & Caicedo (2018) en Ecuador, titulado “La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí”, utilizó un diseño de investigación de tipo descriptivo, de enfoque cuali- cuantitativo, correlacional, los resultados de esta investigación determinaron la existencia de una relación significativa entre las variables, basándose en el coeficiente de Pearson  $p= 0,777$  con un nivel de significancia

inferior a 0,05. Por lo que este estudio concluye la presencia de ansiedad en todos los estudiantes con buen rendimiento académico, pero no se determinan evidencias claras que demuestren que la ansiedad juega un rol fundamental en el prestigio o decepción académico.

## **2.2. Fundamentación Legal**

### **2.2.1. Legislación internacional**

### **2.2.2. Legislación nacional**

La Constitución de la República, en su artículo 26, establece que la educación es un derecho primordial de las personas en su caminar diario, por lo que es una obligación ineludible e inexcusable del Estado, que constituye un área fundamental de la política pública y de la inversión estatal, garantía de equidad, inclusión general y condición impredecible para el Buen Vivir (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Que el Sistema Nacional de Educación, según lo prescribe el artículo 343 de este mismo ordenamiento, tiene como finalidad el desarrollo de las capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje y la generación y utilización de los conocimientos, las técnicas, los saberes, las artes y la cultura.

Según el artículo 344 de la Carta Suprema, este sistema, con la rectoría del Estado ejercida a través de la Autoridad Educativa Nacional, comprende las instituciones, los programas, las políticas, los recursos y los actores del proceso educativo, así como las acciones en los niveles de Educación Inicial, Educación General Básica y Bachillerato.

Por otra parte, en el Registro Oficial Suplemento 254, en su Artículo 26. Se define la Calificación de los estudiantes de educación general básica media, básica superior y bachillerato:

Se entiende por “aprobación” en los subniveles de educación básica media, básica superior y bachillerato al logro de los objetivos de aprendizaje definidos para una unidad, programa de asignatura o área de conocimiento, fijados para cada uno de los grados, cursos, subniveles y niveles correspondientes del Sistema Nacional de Educación. El rendimiento académico de los estudiantes se expresa a través de las siguientes escalas de calificaciones, que hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo y en los estándares de aprendizaje. Algunas asignaturas o áreas del conocimiento serán evaluadas con la escala cuantitativa en tanto que otras podrán ser evaluadas por una escala cualitativa, de conformidad con la normativa que para el efecto expida la Autoridad Educativa Nacional. (p. 14)

## **2.3. Fundamentación Teórica**

### **2.3.1. Ansiedad**

La ansiedad se la define como una respuesta de tipo emocional ante la impresión de una situación que puede ser de peligro o amenaza, esta situación conlleva a tener algunas características propias y reconocible como ser anticipatoria, detonante y facilitadora de la respuesta del sujeto, estas características permiten que la ansiedad ocasione una interferencia en su capacidades cognitivas, sociales, personas, fisiológicas, lo que dificultad las situaciones diaria del entorno más si esta ansiedad se presenta de manera elevada y persistente (Torrents et al., 2013).

Para Arranz et al., (2017) la ansiedad es una reacción vivencial en todas las áreas vitales del sujeto tales como fisiológica, conductual y cognitiva, caracterizada por una condición generalizada de exceso de activación y alerta. De la misma manera, para Medina-Gómez et al. (2019) argumentan que, al referirse a la ansiedad, se la debe catalogar como un

mecanismo netamente natural de tipo adaptativo, que entre sus beneficios sirve y ayuda a afrontar las situaciones que se presentan de forma cotidiana en todos los días; sin embargo, existen efectos contralaterales cuando se presenta de manera desadaptativa, esto debido a que ocasiona signos y síntomas de manera intensa, desproporcionada, prolongada que interfiere con las actividades diarias.

Es por esta situación que cualquier individuo en mayor medida en la adolescencia y adultez suelen percibir ansiedad en ciertas circunstancias de la vida y en cualquier hora del día, la cual se manifiesta por sentimientos de incertidumbre, preocupación, opresión difusa, fatiga, todos estos síntomas producen de forma leve e incluso de manera grave en el estado biopsicosocial del sujeto llegando a producir una incapacidad física que le imposibilita por momentos, los largos periodos de estar sentado o de pie, estas dificultades se acompañan de síntomas somáticos como dolores musculares, dolores de cabeza, taquicardia, opresión torácica, malestar estomacal, entre otros síntomas (Cardona-Arias et al., 2015).

Por todo lado, cuando la ansiedad se hace presente de manera esporádica es decir de vez en cuando invade la vida del sujeto, lo que desencadena una respuesta de adaptación ante un evento que puede ser de amenaza o de estrés, esto produce a que los sujetos busquen la manera de estar alertas y por ende mejorar su situación. En pocas palabras de acuerdo con García (2017) es necesario tener cierto grado de ansiedad para el desenvolvimiento correcto en nuestra vida cotidiana, sin embargo, hay circunstancias en que aquella respuesta no se presenta de manera favorable debido a que las situaciones que desencadenan o producen estrés producen signos y síntomas muy elevados lo que desencadena en la persona un gran malestar significativo, imposibilitando llevar una vida acorde tanto a nivel individual, laboral, con los pares y familiar, desde esta perspectiva este tipo de ansiedad se lo denomina como patológica.

García (2017) menciona que el termino ansiedad patológica no es más que un trastorno elevado de las reacciones emocionales en la que se consta los rasgo y estado, debido a que dicho trastorno se presenta con una gran variedad síntomas extenuantes e irracionales en el individuo. Es entonces, que la ansiedad catalogada como rasgo es una parte de la individualidad del sujeto parcialmente presente que se manifiesta durante un lapso prolongado y en variados momentos dependiendo de la situación del sujeto, por el contrario, la ansiedad como estado se encamina a un estado que forma parte de las situaciones emocionales y suele ser pasajera y fluctuante en el transcurso del tiempo (García, 2017).

### **2.3.1.1. Ansiedad en adolescentes estudiantes**

De acuerdo con Flores Tapia et al. (2016), la ansiedad es una patología mental que con frecuencia se presenta en los estudiantes de primaria, secundaria como de universitarios, esto debido a situaciones netamente propias de la educación en que viven los estudiantes tales como el desenvolvimiento, exposiciones en clases, lecciones escritas y orales, exceso de trabajo y el poco tiempo para su desarrollo, las exigencias de los maestros, la mala relación y conflictos entre pares así como la presión que tienen en la excelencia de calificaciones.

Debido a que los síntomas ansiosos tienen una gran frecuencia y prevalencia en la población de adolescentes en ambos género, esto debido a que la etapa escolar esa llena de múltiples factores de riesgo que pueden producir la aparición de alteraciones emocionales, tomando en cuenta que ante los exámenes académicos y situaciones estresante que suscitan en las instituciones académica constituye una problemática por el hecho de producir no solo un elevado porcentaje de alumnos con ansiedad, sino también debido a las situaciones negativas relacionadas con la parte académica.. Por otro lado, un número elevado de estudiantes que padecen de fracaso académico no presentan problemas relacionados con el

aprendizaje o con su capacidad, sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante las evaluaciones (Bueno-Sánchez et al., 2019)

Cabe recalcar, que se ha observado un aumento evidente de manifestaciones ansiosas en mayor medida en adolescentes del género femenino, esto se debe según el informe anual publicado por la Organización Mundial de la Salud, en donde argumenta que cada año debido a la presencia de trastornos ansioso llegan a cometerse alrededor de 800,000 suicidios, siendo muy frecuente en el grupo de 15 a 29 años (Organización Panamericana de la Salud-Organización Mundial de la Salud, 2014).

### **2.3.1.2.Prevalencia de la ansiedad en estudiantes**

La ansiedad es el tipo de trastornos psiquiátricos más habitual, que se presenta desde la infancia, por lo que su prevalencia cada año es más drástica, llegando a presentarse a nivel porcentual un 5-18% de todos los niños y adolescentes a nivel mundial, estos datos permiten compararlos con tasas de prevalencia de otras enfermedades como el asma y la diabetes (Ricardo et al., 2015).

En otros estudios de prevalencia a nivel mundial, constata cifras alarmantes como es en el caso de un estudio efectuado por el Instituto Nacional de la Salud Mental de España, donde determinaron que el 13% de infantes y adolescentes con edades que oscilan 9 y 17 años experimentaron algún tipo de trastorno de ansiedad relacionado en el ámbito académico (Inga Bravo et al., 2020). En lo que respecta a América en Estados Unidos, se pudo constatar que en adolescentes de edades entre 13 a 17 años se presenta una prevalencia de ansiedad del 25 %, comparable con datos obtenidos a nivel mundial en donde la ansiedad se considera uno de los trastornos más comunes en la infancia con una prevalencia que va del 10 al 30% (Bennett & Walkup, 2022).

En lo que respecta a Ecuador en un estudio realizado para determinar la frecuencia de ansiedad en niñas y adolescentes en el cantón Cuenca, pudo determinar que la frecuencia de ansiedad fue de 22.86%, constituyendo el rango de edad de mayor prevalente el grupo de 10 a 14 años con 62.5% (Inga Bravo et al., 2020).

Por lo tanto, estos trastornos suelen presentarse en etapas tempranas de la vida, especialmente en la adolescencia, etapa más vulnerable del desarrollo humano. Asimismo, se ha visto relación de presentar trastornos de ansiedad con otros trastornos psiquiátricos, pudiendo causar importantes secuelas para el resto de la vida del individuo.

### **2.3.1.3. Factores de riesgo de la ansiedad**

El termino factor de riesgo se lo define como cualquier característica que puede ser detectada en un individuo o grupos de individuo, por lo que se asocia con la probabilidad de estar especialmente predispuesto a desarrollar o desencadenar un proceso mórbido, sus características permiten producir en cualquier momento un cierto tipo de daño a la salud del sujeto llegando afectar al sujeto a nivel biopsicosocial (Senado, 1999). Argumentado anteriormente, por esa razón como en cualquier patología o enfermedad es muy común escuchar el termino factores de riesgo como los individuales familiares, en las comunidades y ambiente, pero cuando se interrelacionan entre sí, aumentan sus efectos aislados, agregándole además otros factores como la pobreza, al analfabetismo, la desnutrición crónica.

En lo que respecta a los factores de riesgo de la ansiedad según (Castillo Pimienta et al., 2016), refieren que la ansiedad está envuelta en diferentes circunstancias para su aparición y desencadenamiento, por ellos, exponen algunos factores que mayor relevancia tienen en la aparición específicamente en los adolescentes:

- Sexo: el género femenino, constituye un factor de riesgo, esto debido a que las mujeres tienen dos veces mayor riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad a comparación de los hombres.
- La familia: Los adolescentes cuyas familias son disfuncionales específicamente separación de los padres son más propenso de desarrollar ansiedad a diferencia de los adolescentes con padres casado o viviendo con ambos, además si uno de los padres posee un bajo nivel de estudios tienen un mayor porcentaje de desarrollar diferentes tipos de trastornos entre ellos la ansiedad, a diferencia de los padres que poseen un nivel de educación alto.
- Genética: A nivel genético los adolescentes que en su historial médico tengan un familiar de primer grado como papá, mamá, hermano y abuelos con ansiedad tendrán un 25% de posibilidades de padecerla.
- Abuso de sustancias: Los adolescentes que poseen un consumo de riesgo a cualquier sustancia psicoactiva presentan un mayor riesgo de sufrir un trastorno de ansiedad generalizada, debido al consumo prologado y diario.
- Factores culturales: En aquellas culturas en las que hay pocas conexiones sociales y un mal entorno, hay mayor población con estos tipos de trastorno.
- Factores socioeconómicos o étnicos: La baja situación económica, así como el estado migratorio tiende a aumentar el riesgo de padecer ansiedad, debido al constante aumento de estrés por las situaciones vividas.

Por otro lado, se han visto que en mayor grado el género femenino constituye un factor de riesgo para presentar ansiedad (Hyland et al., 2016). Del mismo modo, se ha visto que factores como pertenecer a una familia disfuncional y ser víctima de acoso escolar, aumentan las probabilidades de padecer de ansiedad.

#### **2.3.1.4. Enfoques o teorías de la ansiedad**

Existen diferentes líneas de investigación de la psicología que han permitido interpretar y abordar a la ansiedad, cada uno desde un enfoque diferente, que a continuación se detalla.

**Enfoque psicodinámico:** Este enfoque que fue postulado por Sigmund Freud, fue el primer pionero en definir y abordar el término ansiedad desde la corriente del Psicoanálisis, por lo que define a la ansiedad como: una señal que da el cuerpo humano en situación de peligro, de la misma forma también se señala que es una amenaza al “self”, que hace énfasis al concepto interpersonal de sí mismo, por el cual organismo y mundo son transformados de forma continua (Casado, 1994).

**Enfoque experimental motivacional:** Los postulados de este modelo son Hull y Spence quienes definieron a la ansiedad como aquel impulso en la motivación que se tiene al realizar una tarea. El trabajo se caracteriza por el énfasis en los aspectos metodológicos y el rigor formal. Según Hull, el concepto clave para explicar la motivación de toda conducta será el “impulso” o “drive”. De esta forma, conceptualiza la ansiedad como un “drive” motivacional que permite al sujeto dar respuesta ante un estímulo (Casado, 1994).

**Enfoque psicométrico factorial:** Esta teoría basada en la teoría rasgo-estado, define el rasgo de ansiedad como la disposición intrínseca o la tendencia temperamental que tiene un sujeto a responder de forma afanado, independientemente de la posición o manera en que se encuentre. En esta ansiedad como rasgo se sustenta en las desigualdades individuales, relativamente estables, en cuanto a la predisposición a la ansiedad. Es entonces, que argumentado anteriormente la ansiedad sería denominado como factor de personalidad. Por lo tanto, para Cattell, que argumenta que la ansiedad es un rasgo que produce una condición o un estado emocional provisional que oscila en el tiempo. Cattell refiere además que en el

estado de ansiedad se observan la presencia de cambios en la esfera fisiológicas tales como elevación de la presión sistólica, aumento desproporcionado del ritmo cardíaco, aumento del ritmo respiratorio, entre otro (Casado, 1994).

**Enfoque Cognitivo Conductual:** Los principales exponentes de este enfoque son Lazarus y Folkman (1986), quienes diseñaron su teoría que se centra en establecer las relaciones particulares presente entre los estímulos y reacciones que produce diferentes respuestas de ansiedad, por aquellas respuestas que producen es que se han desarrollado desde el campo conductual.

Lazarus y Folkman (1986) hacen una correlación entre la ansiedad y el estrés, debido a que para los autores esta situación puede ser un elemento desencadenante, esto ha llevado a que se centre primero este enfoque en estudiar en qué consiste, como aparece y se forma el estrés y cómo se puede encarar, desde este punto el enfoque cognitivo conductual describe al estrés como un estímulo que produce una respuesta, aquel estímulo como es el stress es definido como una circunstancia externa en los sujetos, que le supone demandas extraordinarias o inusuales.

Por otra parte, la respuesta para Lazarus y Folkman (1986) está compuesta de cuatro patrones principales de reacción que pueden utilizarse generalmente como indicadores de estrés, el primero denominado como auto informes de emociones disfóricas que agrupa al terror, ansiedad, furor, entre otro, segundo las conductas de tipo motora, tercero los cambios inadecuados del desempeño cognitivo y, por último, cambios a nivel del cuerpo.

### **2.3.2. Trastornos de ansiedad según el DSM-V**

Los problemas de salud mental en la actualidad constituyen un serio problema, principalmente por los trastornos de ansiedad, debido a que se llegan a asociar con niveles

altos de incapacidad para asimilar estímulos y desorientación. Esa incapacidad se debe al gran impacto que llega a afectar los procesos biopsicosociales del ser humano, como en el bienestar inter e intra personal, en las relaciones con los otros, en el desempeño laboral y en el rendimiento escolar, todas estas incapacidades en conjunto producen alteraciones graves, esto debido a su elevada prevalencia y el curso grave y crónico de muchos de ellos, lo que puede ocasionar un desgaste en todo sentido como cualquier otra enfermedad física (Fernández et al., 2012). Es por esta razón, que existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad uno más agravante que otros, que a continuación se argumenta

#### **2.3.2.1. Trastorno de ansiedad por separación**

Trastorno que tiene una alta prevalencia en la infancia, que se produce cuando el niño muestra síntomas elevados de ansiedad, cuando es separado de sus progenitores, de algún familiar o cuando están fuera de su domicilio, dando lugar a un malestar significativo que suele estar latente de forma prolongada. Este tipo de trastorno su inicio de aparición suele rondar los 3 a 5 años e ir progresivamente disminuyendo, debido al desarrollo evolutivo y neuronal normal de los infantes, esto se debe observar a la edad de los 3 años, donde el niño debe ser consciente y darse cuenta que la separación de sus progenitores es temporal por múltiples razones trabajo, actividades ociosas, ocupaciones entre otros. En este tipo de trastorno si la ansiedad es muy consistente, prolongada, derivará a síntomas muy intensos, generalmente los síntomas más incapacitantes se observan a los 6 años y van disminuyendo a los 12 años y a partir de los 18 años debe desaparecer completamente el trastorno (Ruiz & Lago, 2005).

La ansiedad que se presenta en este trastorno tiene una duración aproximada de al menos un mes en niños y adolescentes, esta da lugar a un sin número de complicaciones que van desde bajo rendimiento académico hasta conflictos familiares. Las complicaciones más

severas se pueden dar cuando los síntomas vienen persistiendo desde la infancia, lo que va a producir cuadros de depresión, alteraciones alimenticias, alteraciones en el comportamiento, trastornos de personalidad todo esto en mayor medida durante la adolescencia. Sin embargo, en algunas situaciones la presencia de este trastorno suele ser temporal por lo que suele desaparecer sin dejar secuelas, pues claro, esto va a depender de varios factores como el inicio del trastorno y la presencia de otra patología existente en la persona (Ruiz & Lago, 2005).

### **2.3.2.2. Trastorno de ansiedad social**

El trastorno de ansiedad social o más conocido como fobia social, se caracteriza por la presencia de intensas y prolongadas reacciones ansiosas antes situaciones de tipo sociales entre ellas ser observados cuando realiza actividades por ejemplo comer en un restaurante, estar en frente de un público para dar una exposición o una lección en clases, hablar en frente de una audiencia y en las interacciones con los otros como asistir a una fiesta, mantener un dialogo con autoridades y con personas del género opuesto.

Los signos y síntomas que suelen presentar los adolescentes que sufren este trastorno y experimentan estas actividades sociales va desde un temor intenso a ser el centro de atención y ser humillado por una acción que ellos cometan, rechazo, miedo de ser incapaz de hablar, por lo que a cualquier medida evitará realizar actividades sociales para experimentar aquellos malestares. Este tipo de trastorno suele aparecer generalmente en la adolescencia, aunque ciertos síntomas o características pueden notarse desde la infancia, una de las características notoria en edades temprana es la timidez.

Con respecto a la temporalidad, los síntomas deben estar presente por lo menos seis meses para hacer el diagnóstico, llegando afectar significativamente todas las áreas del sujeto, si no existe un tratamiento temprano la ansiedad social dará lugar a consecuencias

graves como adicción a sustancias psicoactivas, abandono de los estudios, alteraciones graves en el estado de ánimo y repercusiones en el ámbito laboral (Tortella-Feliu, 2014).

### **2.3.2.3. Mutismo selectivo**

El mutismo selectivo es un trastorno que ocurre en la inhibición del habla y comprender en una o diferentes situaciones sociales, como es en el caso de la escuela, colegio o el cualquier lugar de interacción social, lo que llama la atención de esta situación es que la persona a pesar de tener la capacidad de poder comunicarse mediante el habla y comprender el lenguaje, es incapaz de poder entablar una conversación en situaciones sociales especialmente con personas poco conocidas (Román, 2019).

Entre la sintomatología, que presentan las personas con este trastorno va de un incremento e intensas reacciones de ansiedad producido en situaciones sociales en las que se les puede llegar a pedir que hablen a determinadas personas o grupos de personas. La ansiedad de una persona con mutismo selectivo se hace persistente y molesta ante la posibilidad de que en cualquier momento se le dé como consigna que hable y eso lo produce un aterroriza. Esto puede sumirles en un estado de tristeza constante que se intercala con ira, ya sea hacia sí mismos o hacia los demás (Román, 2019). En termino generales el mutismo selectivo es un cuadro clínico que se manifiesta muy poco, sin embargo, cuando se manifiesta produce un malestar negativo significativo en el funcionamiento global del paciente si no se trata.

### **2.3.2.4. Fobia específica**

Una fobia específica constituye un miedo concreto, irracional y constante a un determinado estímulo que puede ser como el miedo a las alturas, miedo a la oscuridad, a las serpientes y una gran variedad de fobias, de tal manera que la afrontan a cualquiera de ellas

produce una reacción de ansiedad muy intensa que imposibilita a la persona desenvolverse de forma correcta.

Debido a que la fobia específica se caracteriza por ser evidente, persistente de esta manera produce temor enfocado a un objeto o situación específica, lo que genera un malestar significativo en la vida diaria de las personas. Según el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales o más conocido como DSM-V en su quinta edición las fobias específicas más habituales se encuentra el miedo intenso hacia un animal, miedo a la sangre, inyecciones, entornos naturales y un sin número de situaciones. Lo relevante de este tipo de fobias es que cuando existe la presencia de aquel objeto o situación, casi siempre provoca un incremento de ansiedad de forma inmediata (Pinargote & Caicedo, 2018).

#### **2.3.2.5. Trastorno de ansiedad generalizada**

El trastorno de ansiedad generalizada es el trastorno de ansiedad más frecuente observado en el ámbito clínico, debido a que tiene una prevalencia en la población general de alrededor del 3% al 7% entre los pacientes que acuden a los centros de salud. Este tipo de trastorno se asocia con limitaciones leves, moderadas y graves que afectan el estado cognitivo, social y la salud en general de la persona, además de dolor corporal sin razón aparente, toda esta sintomatología junta ocasiona serias deficiencias en la vida cotidiana, además de una mayor presencia y visitas al médico debido a que no es diagnosticado ni tratado oportunamente por lo que la sintomatología suele agravarse (Boletín de la ANMM, 2012).

Los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada se presentan de la siguiente manera:

- Incontrolable preocupación

- Fatiga recurrente
- Inquietud
- Alteraciones en la memoria
- Alteraciones en el sueño
- Malestar significativo a nivel académico, familiar, personal, social y laboral
- Dificultades de concentración
- Síntomas somáticos como: dolores de cabeza, presión precordial, dolores gastrointestinales, entre otro.

Con respecto a la temporalidad, todos los síntomas mencionados anteriormente pueden uno o todos estar presente en la persona, aunque pueden variar, sin embargo, para diagnóstica esta patología la persona debe tener síntomas presente mínimo 6 meses de forma consistentes además de la presencia de una preocupación constante relacionado con su estado de salud, familia, situación laboral y económica.

### **2.3.3. Niveles de ansiedad**

#### **2.3.3.1. Normal**

Este tipo de ansiedad es considerada útil ya que nos ayuda a mejorar en nuestro desempeño diario. Esta forma de ansiedad nos mantiene alerta y nos motiva a alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto, como un examen, una entrevista de trabajo o un evento importante.

#### **2.3.3.2. Leve**

En este nivel leve la persona experimenta cierta incomodidad y suele tener la sensación constante de que algo no está en armonía. En este punto, los sentidos y la percepción se encuentran en estado de alerta, lo cual facilita la concentración, la resolución

de problemas y la sensación de seguridad, entre otras situaciones (Pinargote & Caicedo, 2018).

#### **2.3.3.3.Moderada**

Este nivel de ansiedad suele manifestarse con sentimientos de nerviosismo o agitación. Cuando una persona experimenta ansiedad moderada, es común que pierda la percepción general de las situaciones y, además, comience a enfocarse más en los detalles (Pinargote & Caicedo, 2018).

#### **2.3.3.4.Severa**

Este nivel de ansiedad el temor se intensifica. Cuando la ansiedad alcanza un nivel tan elevado, es previsible que ocurra lo que se conoce como un "ataque de pánico", que básicamente es la respuesta completa de lucha o huida, donde el cuerpo activa las reacciones necesarias para protegerse y ponerse a salvo (Pinargote & Caicedo, 2018).

#### **2.3.3.5.Extremadamente severa**

En este nivel de ansiedad, las personas experimentan preocupación excesiva o nerviosismo de manera más frecuente en relación a diversos aspectos, incluso cuando hay escasa o ninguna razón objetiva para estar preocupados (Instituto Nacional de Salud Mental, 2011).

#### **2.3.4. Rendimiento académico**

El rendimiento académico se lo define como aquel valor que se atribuye a los esfuerzos del alumno en haber cumplido con sus deberes académicos y se lo puede catalogar como el resultado de varios factores como los personales, culturales, sociales, institucionales y de los entornos, todos estos interactúan entre si sobre la persona. Desde ese sentido, el

rendimiento académico constituye un indicador para posibilitar al conocimiento del nivel de aprendizaje desempeñado por el estudiante, en pocas palabras, representa el nivel de eficiencia en los logros de los objetivos curriculares (García, 2017).

Cuando se refiere al rendimiento académico, para examinar los logros de los estudiantes se basa siguiendo parámetros de calificación cualitativo o lo más denominado como promedio obtenidos a lo largo del nivel de estudio, esa forma de calificación posee una ponderación de notas que dependerá de la institución educativa, localidad, zona, el sistema de calificación será diferente (García, 2017).

Estas circunstancias, conllevan a que el aprovechamiento en el ámbito escolar y los variados tipos de interacciones entre los estudiantes y los procesos de enseñanza y aprendizaje que diariamente se hace presente en las instituciones educativas en la escuela son examinador por los docentes. De esta manera, el rendimiento académico, se lo cataloga como un proceso educativo que se produce a nivel local e internacional, el cual pone en marcha las interacciones institucionales, psicológicas, pedagógicas, sociales y la relación con el entorno del aula (Martínez & Heredia, 2010).

Es entonces, que cuando se produce la calificación de los logros del estudiante, este tipo de método permite determinar la presencia o no de un bajo rendimiento académico en los estudiantes, debido a que el bajo rendimiento a nivel académico es el resultado de varios factores de riesgo, estos tipos de factores renacen de la agrupación y acumulación de múltiples barreras y situaciones drásticas que afectan a los estudiantes en el día a día.

En lo que respecta a los jóvenes de secundaria, debido al intenso estrés que viven por la presión familiar, la excelencia académica están más inmersos en el bajo rendimiento académico, esto debido a los altos niveles de ansiedad que suelen afectar a los estudiantes,

lo que produce caer en un abismo de desmotivación, debido a que los bajos promedios de calificaciones obtenidos en lecciones orales, escritas producen resultados desfavorable que llegan a ser inferiores a los necesarios para aprobar el año lectivo.

El bajo rendimiento académico puede conllevar a desencadenar severas consecuencias, no solo para el estudiante sino también para la familia y la sociedad, esto debido, a que cuando el estudiante observa sus bajas calificaciones su estado de ánimo suele ser variado, llegando a presenciar niveles de estrés y de tristeza, por lo que son más propenso al fracaso, abandono académico, dificultades para conseguir trabajos acordes a sus necesidades. En países con una alta proporción de la población carente de los conocimientos y habilidades básicas, el crecimiento a largo plazo puede verse comprometido (García, 2017).

#### **2.3.4.1. Calificación de los aprendizajes según el Reglamento de la LOEI**

El Ministerio de Educación quien se encarga de asegurar la existencia correcta de un sistema educativo, que permita una buena calidad en la formación y desarrollo integral para el país, por esta razón la forma apropiada para asegurar la calidad de estudio se basa en las calificaciones, que no es más que al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje dentro del aula de clase, plasmado en el currículo y en los estándares de aprendizaje locales. De esta manera, el ministerio de Educación se han creado una escala para determinar el rendimiento académico de los estudiantes, divididos en básica elemental, media, superior y el nivel de bachillerato general unificado, que se argumentan a continuación (García, 2017).

**Tabla 1***Escala de Calificación*

<b>Escala Cualitativa</b>	<b>Escala Cuantitativa</b>
Domina los aprendizajes requeridos	9,00 – 10,00
Alcanzar los aprendizajes requeridos	7,00 – 8,99
Esta próximo alcanzar aprendizajes requeridos	4,01 – 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menor o igual a 4

*Nota:* Reglamento General a la LOEI- Ley Orgánica De Educación Intercultural (2012), página 55.

Como se ha argumentado, las calificaciones que se evalúan en el ámbito académico hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje plasmados en el currículo y en los estándares de aprendizaje nacionales. Según el Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2023) en su Art. 18. Se señala sobre la Evaluación de los aprendizajes: La evaluación estudiantil es un proceso continuo de observación, valoración y registro de información que evidencia el avance hacia los objetivos de aprendizaje; y, que incluye sistemas de retroalimentación oportuna, pertinente, precisa y detallada, dirigidos a motivar tanto la superación personal y el aprendizaje continuo, como la toma de decisiones para generar cambios duraderos y progresivos en el desempeño. (p. 6)

## **Capítulo 3**

### **Diseño Metodológico**

#### **3.1. Enfoque de la Investigación**

##### **3.1.1. *Enfoque cuantitativo***

De acuerdo con Hernández et al. (2014) el enfoque del estudio fue cuantitativo, ya que se basó en la recopilación y análisis de datos numéricos para cuantificar las variables de estudio mediante técnicas e instrumentos de medición.

#### **3.2. Diseño de la Investigación**

##### **3.2.1. *No experimental***

De acuerdo con Hernández et al. (2014) el presente estudio fue no experimental, puesto que, no existió manipulación directa de las variables ni se controlaron las condiciones del entorno. Se basó en la observación y recopilación de datos con la finalidad de analizar la problemática de estudio tal como sucede en su entorno natural.

##### **3.2.2. *Transversal***

El presente estudio de acuerdo con Hernández et al. (2014) fue de corte transversal, ya que, se recopilaron datos en un momento determinado para evaluar la relación entre las variables en la muestra definida para el estudio.

### **3.3. Tipo de Investigación**

#### **3.3.1. Descriptivo**

En fundamentación con el referente metodológico Hernández et al. (2014) la presente investigación fue descriptiva, ya que, buscó describir las características y comportamientos de la población de estudio relacionados con la ansiedad y rendimiento académico mediante la aplicación del instrumento para análisis de la variable ansiedad y con los registros existentes de calificaciones para el análisis del rendimiento académico.

#### **3.3.2. Correlacional**

La investigación tuvo un alcance correlacional, debido a que identificó la relación existente entre las dos variables de estudio planteadas (Hernández et al., 2014).

### **3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

#### **3.4.1. Escala DASS 21**

En este estudio, se utilizó la escala DASS 21 como instrumento de medición. Esta escala fue desarrollada en 1995 por Lovibond, SH y Lovibond, SH (Lovibond & Lovibond, 1996). Inicialmente, su objetivo principal era evaluar los síntomas de ansiedad y depresión. Sin embargo, a través del análisis de diversos estudios factoriales, los investigadores identificaron la presencia de un tercer estado, el cual se refiere al estrés. Como resultado, la escala DASS 21 se convirtió en una herramienta para medir tres estados negativos: depresión, ansiedad y estrés. Se utilizó para la recolección de datos y permitió determinar si la ansiedad y el rendimiento académico guardan relación estadística entre sí. Este instrumento es una escala de auto reporte constituido por 21 ítems y fue diseñado para evaluar síntomas de ansiedad con una escala que va desde lo normal hasta extremadamente severa, en una valoración de 0 a 3 puntos (Chocho, 2023).

Este reactivo tiene una alta consistencia interna, alfa de Cronbach desde 0.87 – 0.94 para los dominios y una adecuada validez. Consiste en un cuestionario auto aplicado de 21 ítems donde cada dominio tiene siete preguntas, tal es el caso del dominio depresión: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, al dominio ansiedad: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20 y al dominio estrés: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Para el procesamiento e interpretación de datos, en primer lugar, se realizó la aplicación de la escala DASS 21 en un lapso de 20 a 25 minutos por estudiante, mismo que fue aplicado en horario de descanso o en el tiempo de disponibilidad de los estudiantes.

#### **3.4.2. Actas de calificaciones**

De acuerdo con la normativa vigente, Reglamento General a la LOEI (2014) se utilizarán las actas de calificaciones del primer quimestre las mismas serán calificadas según el Art. 193 de dicho reglamento, aplicando las siguientes escalas cualitativa y cuantitativa y de 14 asignaturas correspondientes a los estudiantes bachilleratos.

Es importante mencionar también que la normativa actualizada, modifica el nombre de actas de rendimiento académico, por informes de progreso según el Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2023), los mismos que contienen el promedio de las calificaciones cualitativas y cuantitativas parciales y de al menos una evaluación sumativa periódica dependiendo del número de períodos académicos en el año escolar. Expresa el alcance de los aprendizajes de cada estudiante en las asignaturas o áreas del conocimiento contempladas en el currículo nacional, formula recomendaciones y planes de mejoramiento académico, e incluye la participación de cada estudiante en actividades extracurriculares o clubes que forman parte de su desarrollo integral. (p. 7)

Además, se empleó como parte ética el consentimiento informado por parte de los representantes legales para proceder a la aplicación de los instrumentos con la finalidad de respetar la autonomía y la dignidad de la persona, permitiéndole tomar decisiones informadas. Dicho consentimiento informado, implicó brindar información detallada sobre el procedimiento a seguir, incluyendo su propósito y beneficios en relación con el tema de estudio.

### **3.5. Técnicas para el Procesamiento e Interpretación de Datos**

Posterior a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se continuó con el procesamiento, interpretación e integración de los resultados, plasmando la información en los Software SPSS y Excel.

Una vez realizado el análisis estadístico, se interpretaron los resultados y se evaluaron los hallazgos. Se relacionaron los resultados con los objetivos de la investigación y se extrajeron las conclusiones respaldadas por los datos analizados.

Finalmente se presentaron los resultados mediante los gráficos y tablas generados en los softwares empleados, para una comprensión clara se interpretaron y se discutieron los mismos, aportando con recomendaciones o sugerencias para futuros estudios.

### **3.6. Población y Muestra**

#### **3.6.1. Población**

La población del presente estudio fue la Unidad Educativa Velasco Ibarra, ubicada en el Cantón Guamote, estuvo conformada por 2673 estudiantes de primaria y bachillerado de la jornada matutina y vespertina, con edades que oscilan entre los 5 a 25 años y que legalmente se encontraban matriculados en la institución educativa.

### 3.6.2. Muestra

La muestra se definió por el método de tipo no probabilístico intencional, constituida de n= 190 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra del Cantón Guamote, conformado por 102 del género femenino y 88 del género masculino, con edades comprendidas entre 15 a 16 años.

La muestra se seleccionó por participación voluntaria, facilidad de acceso y disponibilidad de tiempo de los estudiantes.

Este tipo de muestreo permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (Otzen y Manterola, 2017).

### 3.6.3. Operacionalización de las variables

**Tabla 2**

*Operacionalización de las variables de estudio ansiedad y rendimiento académico*

<b>Variab</b> les	<b>Concepto</b>	<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas e instrumentos</b>
Ansiedad	Anticipación de una amenaza futura. (DSM-5)	1. Depresión 2. Ansiedad 3. Estrés	Dominio depresión- Ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21  Dominio ansiedad- Ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20  Dominio estrés- Ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18	<b>Técnica:</b> Test <b>Instrumento:</b> DASS 21

Rendimiento académico	El rendimiento académico de los estudiantes se expresa a través de las siguientes escalas de calificaciones, que hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo y en los estándares de aprendizaje. Registro Oficial Suplemento 254.	4. Escala Cualitativa  5. Escala cuantitativa	-Domina los aprendizajes -Alcanza los aprendizajes -Está próximo a alcanzar -No alcanza los aprendizajes  9,00 - 10,00 7,00 - 8,99 4,01 - 6,99 Menor o igual a 4	<b>Técnica:</b> Revisión documental  <b>Instrumento:</b> Informes de progreso del primer trimestre del año lectivo 2022-2023
-----------------------	---	---	--	--

*Nota:* Operacionalización de las variables dependiente e independiente. Elaborado por Gladys Pilamunga

## Capítulo 4

### Análisis y Discusión de los Resultados

#### 4.1. Análisis Descriptivo de los Resultados

##### 4.1.1. Resultados relacionados con la aplicación de la escala DASS 21

**Tabla 3**

*Resultados obtenidos para el estado de depresión*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Normal	17	8,9	8,9	8,9
Leve	28	14,7	14,7	23,7
Moderado	70	36,8	36,8	60,5
Severa	50	26,3	26,3	86,8
Extremadamente severa	25	13,2	13,2	100,0
Total	190	100,0	100,0	

*Nota:* La presente tabla resume los resultados obtenidos en cuanto al estado de depresión en los 5 niveles establecidos en el DASS 21.

Del 100% de la población evaluada, el 36,8% se ubica en el nivel moderado; el 26,3% responde al nivel de depresión severa; seguido del 14,7% en un nivel leve; el 13,2% en el nivel extremadamente severa y finalmente un 8,9% responde al nivel normal.

De lo detallado se puede mencionar que de la población de estudio el mayor porcentaje se ubica en el nivel moderado, sin embargo, es preocupante que un porcentaje mayor se ubica entre los niveles severa y extremadamente severa. En este sentido, se evidencia que existe manifestación de signos y síntomas de depresión en la muestra de estudio.

**Tabla 4***Resultados obtenidos para el estado de ansiedad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Normal	16	8,4	8,4	8,4
Leve	7	3,7	3,7	12,1
Moderado	52	27,4	27,4	39,5
Severa	45	23,7	23,7	63,2
Extremadamente severa	70	36,8	36,8	100,0
Total	190	100,0	100,0	

*Nota:* La tabla muestra los niveles de ansiedad en los cuales se ubica la población de estudio, los mismos que fueron determinados mediante la escala DASS-21.

Del 100% de la población evaluada, el 36,8% se ubica en el nivel extremadamente severa; el 27,4% responde al nivel de ansiedad moderada; seguido del 27,4% en el nivel severa; el 8,4% en el nivel normal y finalmente un 3,7% responde al nivel leve.

De lo expuesto se evidencia altos porcentajes de la población estudiada ubicada en los niveles más altos de manifestaciones de ansiedad, datos que sugieren la presencia de síntomas significativos de ansiedad en un nivel grave.

**Tabla 5***Resultados obtenidos para el estado de estrés*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Normal	63	33,2	33,2	33,2
Leve	50	26,3	26,3	59,5
Moderado	40	21,1	21,1	80,5
Severa	31	16,3	16,3	96,8
Extremadamente severa	6	3,2	3,2	100,0
Total	190	100,0	100,0	

*Nota:* La tabla muestra los estados de estrés en los cuales se ubica la población de estudio, los mismos que fueron determinados mediante la escala DASS-21.

Del 100% de la población evaluada, el 33,2% se ubica en el nivel normal; el 26,3% responde al nivel de estrés leve; seguido del 21,1% en el nivel moderado; el 16,3% en el nivel severo y finalmente un 3,2% responde al nivel extremadamente severo.

#### 4.1.2. Resultados relacionados con el rendimiento académico

**Tabla 6**

*Análisis de actas de calificaciones*

Asignatura	Escala cualitativa	Escala cuantitativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Biología</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	28	15%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	122	64%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	40	21%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Educación Cultural artística</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	51	27%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	115	61%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	24	13%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Educación Física</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	8	4%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	150	79%
	Esta próximo alcanzar	4,01-6,99	32	17%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Educación para la ciudadanía</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	26	14%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	123	65%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	41	22%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Emprendimiento y gestión</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	30	16%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	132	69%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	28	15%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Filosofía</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	23	12%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	128	67%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	39	21%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Física</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	20	11%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	70	37%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	100	53%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Historia</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	26	14%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	142	75%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	22	12%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Informática</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	51	27%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	110	58%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	29	15%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Inglés</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	22	12%

<b>Investigación</b>	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	120	63%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	48	25%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Lengua y literatura</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	29	15%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	93	49%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	68	36%
<b>Matemáticas</b>	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	27	14%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	78	41%
<b>Química</b>	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	89	47%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	31	16%
<b>Química</b>	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	85	45%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	74	39%
	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%
<b>Química</b>	Domina los aprendizajes	9,00-10,00	46	24%
	Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	93	49%
	Está próximo alcanzar	4,01-6,99	51	27%
<b>Química</b>	No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0%

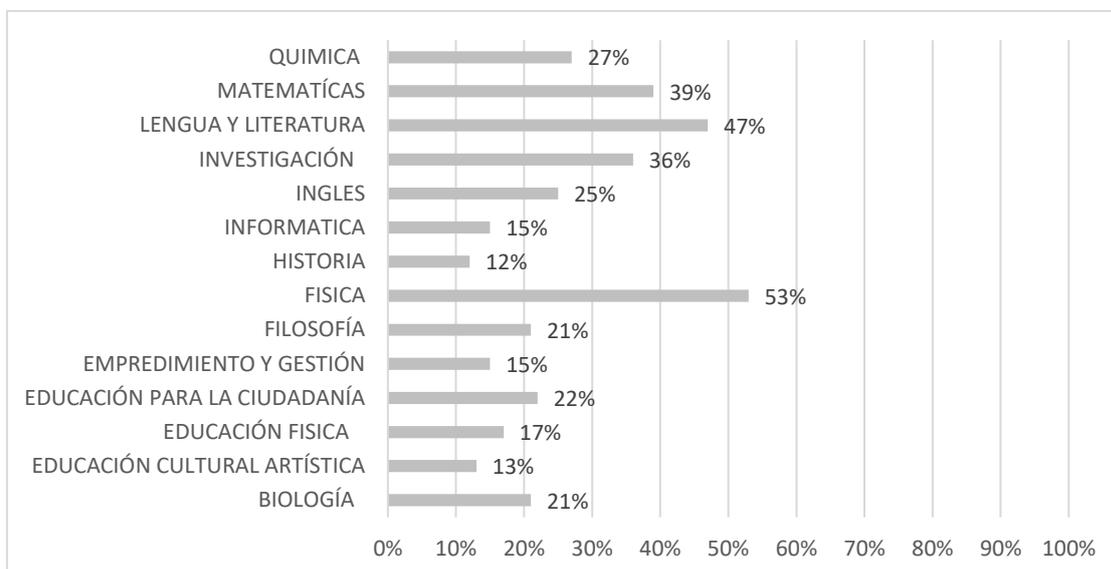
*Nota:* Resumen de las actas de calificaciones del primer quimestre del año lectivo 2022-2023, de los estudiantes de bachillerato. (Pilamunga, 2023)

En la Tabla 6, se realiza un resumen general de las actas de calificaciones del primer quimestre del año lectivo 2022-2023, en el cual se detallan las asignaturas que cursan los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote y se detallan los promedios y porcentajes del rendimiento en función de las escalas de calificación establecidas para la promoción del año escolar.

Para la escala no alcanza los aprendizajes no se cuenta con resultados que respondan a la misma. Por otra parte, de las catorce asignaturas que cursan los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, se identifica que las 14 asignaturas registran estudiantes en la escala de calificación está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos, de las cuales como se puede evidenciar en la Figura 1, las asignaturas que presentan un mayor número de respuestas son: Física (53%), Inglés (25%), Investigación (36%), Lengua y Literatura (47%), Matemáticas (39%) y Química (27%).

### Figura 1

*Resumen de asignaturas con puntajes ubicados en la escala está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos*

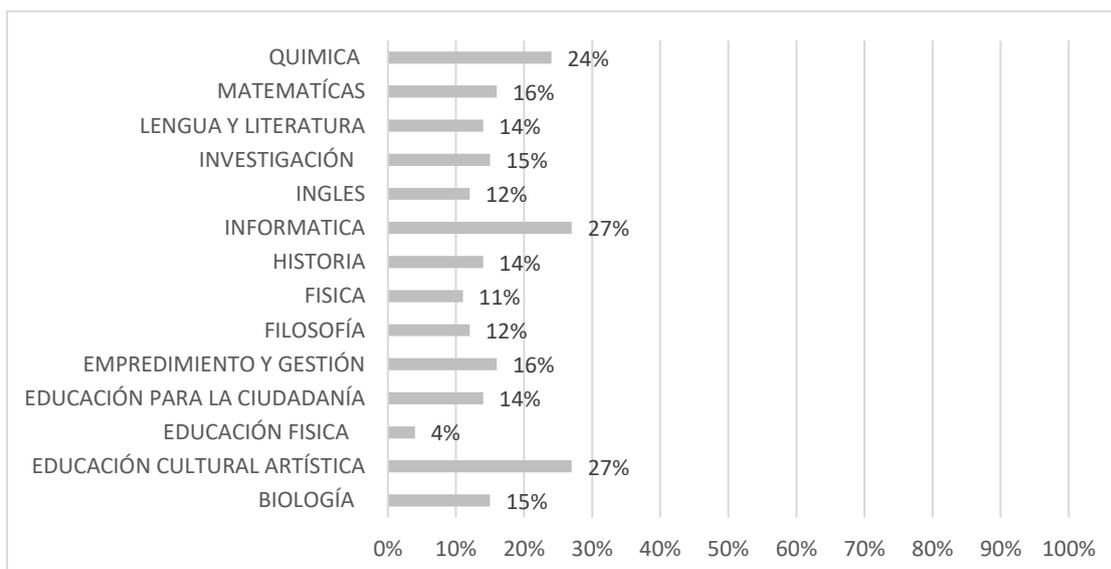


*Nota:* Asignaturas que reportan estudiantes en la escala de calificación está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos. (Pilamunga, 2023)

En relación con la escala domina los aprendizajes requeridos (ver Figura 2), se observa un mayor rendimiento en las asignaturas Educación Física (79%) e Historia (75%).

### Figura 2

*Resumen de la escala domina los aprendizajes requeridos*

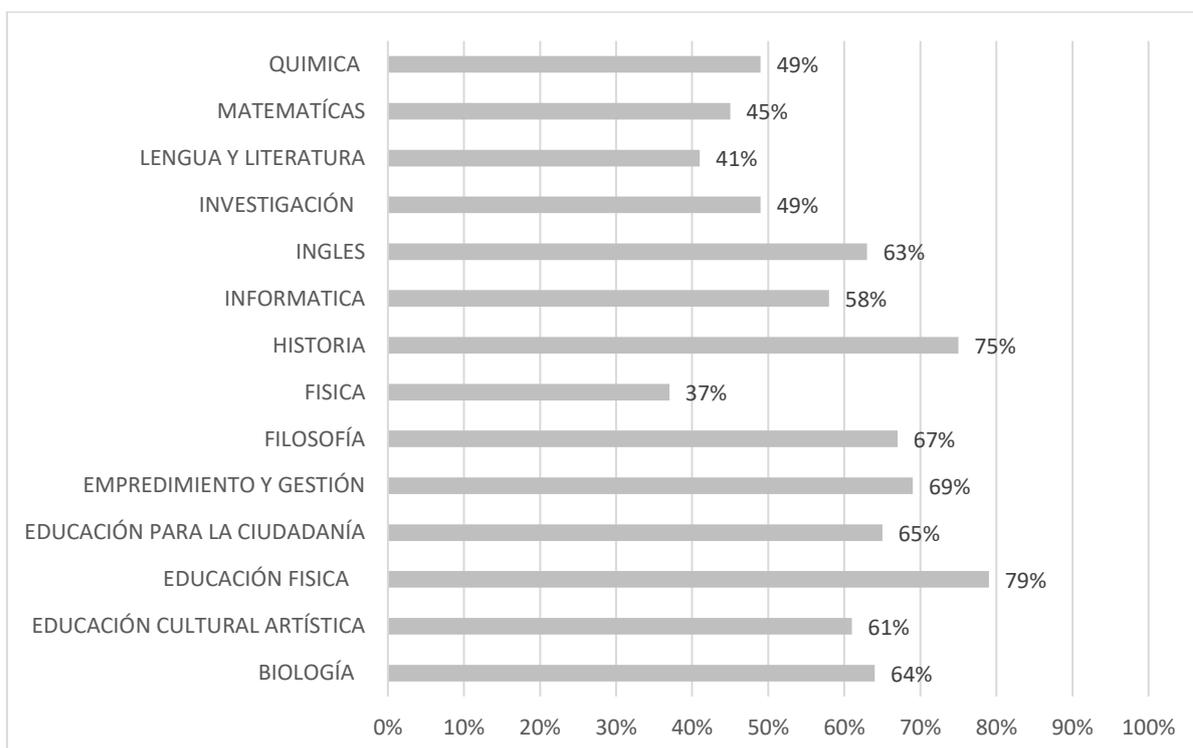


*Nota:* Elaborado en función de las actas de calificaciones del primer quimestre del año lectivo 2022-2023, de los estudiantes de bachillerato. (Pilamunga, 2023)

En relación con la escala domina los aprendizajes requeridos (ver Figura 2), se observa un mayor rendimiento en las asignaturas Educación Cultural Artística (27%), Informática (27%), Química (24%)

### Figura 3

*Resumen de la escala alcanza los aprendizajes requeridos.*



*Nota:* Elaborado en función de las actas de calificaciones del primer quimestre del año lectivo 2022-2023, de los estudiantes de bachillerato. (Pilamunga, 2023)

En relación con la escala alcanza los aprendizajes requeridos (ver Figura 3), se observa un mayor rendimiento en las asignaturas Educación Física (79%) e Historia (75%).

**Tabla 7***Análisis correlacional de las variables ansiedad y rendimiento académico.*

Escala cualitativa	Escala cuantitativa	Promedio quimestral	ANSIEDAD					DEPRESIÓN					ESTRÉS				
			Normal	Leve	Moderado	Severa	Extremadamente severa	Normal	Leve	Moderado	Severa	Extremadamente severa	Normal	Leve	Moderado	Severa	Extremadamente severa
Domina los aprendizajes	9,00-10,00	23	5	3	11	4	0	9	4	8	2	0	12	7	1	3	0
Alcanza los aprendizajes	7,00-8,99	103	11	4	34	22	32	8	24	55	16	0	46	38	13	6	0
Está próximo alcanzar los aprendizajes	4,00-6,99	64	0	0	7	19	38	0	0	7	32	25	5	5	26	22	6
No alcanza los aprendizajes	≤ 4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

*Nota:* Resumen de los promedios quimestrales y niveles de las escalas del DASS-21 (Pilamunga, 2023)

Como se puede observar en la Tabla 7, se presenta un análisis de los promedios generales obtenidos en el proceso de recolección de información y por otra parte se detallan las frecuencias de los niveles de ansiedad como la variable de estudio y en función del DASS-21 se obtienen también niveles para rasgos de depresión y estrés, aspectos importantes de estudio con la finalidad de fortalecer el equilibrio de los estudiantes para mejorar el rendimiento académico.

Al respecto, como se había mencionado en párrafos anteriores, la escala de calificación, no alcanza los aprendizajes no registra información, es decir, no existen estudiantes que presentan promedios en la misma.

Tomando como punto de partida el estudio de la ansiedad se puede analizar que, con relación a la escala de calificación, está próximo alcanzar los aprendizajes, se ubican 64

estudiantes de los cuales para ansiedad y depresión se presentan respuestas altas para los niveles moderada, severa y extremadamente severa y para el estrés se evidencia una menor respuesta.

Para la escala cualitativa alcanza los aprendizajes se presentan 103 estudiantes, en donde de igual manera se evidencia una tendencia hacia los niveles moderada, severa y extremadamente severa de ansiedad y depresión y una respuesta con mayor equilibrio para el estrés en los niveles normal y leve.

Finalmente, para la escala domina los aprendizajes, se manifiesta una respuesta mayor a los niveles leve y moderada para depresión y estrés, mientras que para la ansiedad se evidencian valores más altos para los niveles moderada y severa.

#### **4.2. Discusión de los Resultados**

De acuerdo con los resultados del DASS- 21 para sus tres subescalas ansiedad, depresión y estrés, haciendo énfasis en la ansiedad, y con respecto al rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra del cantón Guamote, se ha identificado que existe una relación significativa entre las variables, puesto que solamente el 8,4% de la población se encuentra en el nivel normal y para los estudiantes con rendimiento académico menor, presentan altos puntajes de ansiedad en los niveles que manifiestan mayor sintomatología de la misma.

Por lo expuesto, se concuerda con Méndez et al. (2009) quienes determinan que de acuerdo con los resultados de su trabajo, la presencia de ansiedad puede tener consecuencias en la población de estudio y en sus entornos, en el ámbito familiar como en sus relaciones con sus compañeros y en el caso del presente estudio en su desempeño académico, por lo cual se determina la relación existente entre las variables analizadas.

Se evidencia un dato importante en cuanto a la población que domina los aprendizajes, es decir, el 12% de la población de estudio se encuentran en la escala de calificación cuantitativa de 9,00 a 10,00 siendo la escala ideal, pero también de esta población el 48% manifiesta sintomatología de ansiedad moderada. En este sentido, Jadue (2001) señala que los estudiantes que experimentan una ansiedad intensa, tienen la tendencia a demostrar una notable preocupación por su capacidad cognitiva y su desempeño académico.

Por consiguiente, se presentan varias razones por las cuales los estudiantes que presentan rendimiento académico óptimo pueden experimentar ansiedad. Entre los factores que pueden atribuir a esta situación son las altas expectativas tanto del estudiante mismo como de sus padres, maestros y entorno social. Se puede mencionar también el perfeccionismo de los estudiantes en la búsqueda de la excelencia. Además, la competencia, la comparación, presión académica, miedo al fracaso también son factores que podrían asociarse al desarrollo de ansiedad.

Al analizar las asignaturas que presentan mayor dificultad en cuanto a los promedios de rendimiento académico, se evidencia en dicho grupo, Física, Inglés, Investigación, Lengua y Literatura, Matemáticas y Química, lo cual concuerda con Sánchez Hernández et al. (2019) quien en su estudio encuentra indicadores de ansiedad en alumnos con desempeño regular en las asignaturas Español, Matemáticas y Ciencias.

Estos resultados pueden deberse a la complejidad de la asignatura y la percepción de los estudiantes hacia la misma. Por otra parte, puede influenciar el miedo al error, debido a la exactitud que requieren las asignaturas en las que se trabajan datos numéricos y otras que tienen que ver con la lectura.

Sin descartar que pueden existir experiencias pasadas que generaron frustración o dificultades las cuales desencadenan en ansiedad o se convierten en una barrera que dificulta el aprendizaje y por ende el rendimiento. Son múltiples los factores que intervienen en el adecuado desempeño escolar, sin embargo, el apoyo del equipo inter y multidisciplinario que brinda el soporte al estudiante, debe definir y ejecutar las estrategias necesarias tanto para el aprendizaje como para el manejo adecuado de emociones.

## Capítulo 5

### Marco Propositivo

#### 5.1. Planificación de la actividad preventiva

##### 5.1.1. *Datos Informativos*

Guía de trabajo para el manejo de ansiedad y desarrollo de habilidades para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote.

##### 5.1.2. *Unidad Ejecutora.*

Universidad Nacional de Chimborazo

##### 5.1.3. *Beneficiarios*

Estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote

##### 5.1.4. *Justificación*

La presente guía se ha desarrollado a partir de una investigación que examina la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa Velasco Ibarra, en el cantón Guamote. El objetivo principal es proporcionar un enfoque integral para abordar la ansiedad y desarrollar habilidades que mejoren el desempeño académico.

Los resultados obtenidos a través de la aplicación de la escala DASS 21 revelaron una asociación estadística entre la ansiedad y el bajo rendimiento académico, lo que destaca la necesidad de abordar ambos problemas de manera conjunta. Son preocupantes los

resultados en niveles extremadamente severos y severos de ansiedad entre los estudiantes, representando más del 50% de los participantes. Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar medidas preventivas y estrategias efectivas para mitigar la ansiedad, con el objetivo de promover el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. La detección temprana de la ansiedad puede ayudar a prevenir problemas de salud mental a largo plazo y mejorar su calidad de vida.

Además, se identificaron dificultades en el promedio de aprendizaje de varias asignaturas, las cuales no alcanzan en el primer quimestre del año lectivo 2022-2023, el nivel requerido para aprobarlas, lo que indica dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo tanto, resulta imperativo implementar estrategias para fortalecer el aprendizaje y garantizar el éxito en el proceso educativo.

Con base en estos resultados, se propone la estructuración de una guía de trabajo para el manejo de la ansiedad y el desarrollo de habilidades, que tiene como objetivo mejorar el rendimiento académico. Esta guía proporcionará herramientas y estrategias prácticas para que los estudiantes puedan gestionar la ansiedad de manera efectiva y adquirir las habilidades necesarias para un óptimo desempeño académico.

#### ***5.1.5. Objetivo de la propuesta***

Definir actividades prácticas para el manejo de ansiedad y hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote.

#### ***5.1.6. Recursos***

Tecnologías de la información, materiales didácticos, talento humano.

### ***5.1.7. Estructura de la propuesta***

Para estructurar el presente documento se han analizado los datos recuperados del DASS 21 y rendimiento académico, para lo cual se han planificado actividades que respondan al manejo de la ansiedad y al fortalecimiento de hábitos de estudio, aspectos que se consideran esenciales para dar inicio al trabajo enfocado a mejorar el rendimiento académico.

En el documento anexo, se presenta el contenido de la propuesta.

## Conclusiones

- Se realizó un diagnóstico de los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote, mediante el instrumento empleado, escala DASS-21 se identificó que existen manifestaciones de ansiedad en la mayor parte de la muestra estudiada, ubicada en los niveles más altos como: moderado, severo y extremadamente severo. Solamente el 8,4% responde a la normalidad y el 3,7% a un nivel leve.
- Se identificaron los niveles de rendimiento académico en función de las actas de calificaciones del primer quimestre del año lectivo 2022-2023, de los estudiantes de bachillerato. Al respecto, el 66% de los estudiantes se ubican en las escalas requeridas para aprobar, es decir el 12% domina los aprendizajes y el 54% alcanza los aprendizajes. El 34% está próximo a alcanzar los aprendizajes, lo que significa que se requiere refuerzo y atención, puesto que, al no cumplir el siguiente quimestre con las calificaciones requeridas el resultado podría ser la reprobación de la asignatura, año escolar, exámenes adicionales hasta la deserción escolar. Entre las asignaturas que presentan mayor dificultad se reflejan: Física (53%), inglés (25%), Investigación (36%), Lengua y Literatura (47%), Matemáticas (39%) y Química (27%).
- Se determinó que existe una relación significativa entre la ansiedad y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote, ya que, el 8,4% de la población se encuentra en el nivel normal y para los estudiantes con rendimiento académico menor, presentan altos puntajes de ansiedad en los niveles que manifiestan mayor sintomatología de la misma.

- Los resultados demuestran que existe la necesidad de trabajar en la prevención respecto a la ansiedad y el rendimiento académico, con la finalidad de aportar con estrategias para los estudiantes que presentan rasgos de ansiedad y dificultades en el rendimiento académico. Así como también para prevenir y desarrollar habilidades para el control de ansiedad, estrés y depresión (subescalas del instrumento de recolección de datos).

### **Recomendaciones**

- Es importante continuar con los estudios sobre la ansiedad y el rendimiento académico debido a que proporcionan una mejor comprensión sobre la influencia de estas variables en el ámbito educativo, sobre todo para identificar los factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad y el impacto en el rendimiento académico y de esta manera proponer estrategias efectivas para una adecuada intervención.
- Se recomienda sensibilizar sobre el rendimiento académico y su importancia dentro del proceso de estudios como una oportunidad educativa que influye en el desarrollo y éxito a corto o largo plazo en las actividades académicas, sobre todo para evitar el fracaso escolar que conlleva la reprobación al no alcanzar los resultados de aprendizaje requeridos.
- Se recomienda abordar el tema de la ansiedad y rendimiento académico en la institución educativa, para orientar y reorientar a toda la comunidad educativa sobre este tema y plantear estrategias que garanticen el éxito escolar de los estudiantes.
- Se proporciona y sugiere la aplicación de la guía de actividades para abordar de manera efectiva la ansiedad y mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Velasco Ibarra, para aprovechar al máximo sus oportunidades educativas.

## Referencias Bibliográficas

- Arranz, Á., García, M., Montenegro, G., Camacho, A., Parés, S., Goberna, J., Botet, F., & Gratacós, E. (2017). La influencia del estrés o ansiedad de la gestante en el peso fetal o neonatal: revisión bibliográfica. *Matronas Profesión*, 18(2), 69-77.
- Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial 449 de 20-oct-2008 (2008). [https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador\\_act\\_ene-2021.pdf](https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf)
- Asamblea Nacional de la República de Ecuador. (2014). *Decreto Ejecutivo N° 1.241/2012. Reglamento General a la Ley Organica de Educación Intercultural*. 1-92. [https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit\\_accion\\_files/ecuador\\_decreto\\_ejecutivo\\_1241\\_de\\_2012\\_reglamento\\_de\\_la\\_ley\\_organica\\_de\\_educacion\\_intercultural.pdf](https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/ecuador_decreto_ejecutivo_1241_de_2012_reglamento_de_la_ley_organica_de_educacion_intercultural.pdf)
- Awadalla, S., Davies, B., & Glazebrook, C. (2020). Un estudio de cohorte longitudinal para explorar la relación entre depresión, ansiedad y rendimiento académico entre estudiantes universitarios emiratíes. *BMC Psychiatry*, 2, 2-10.
- Bennett, S., & Walkup, J. (2022). *Medi Media*. Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: epidemiología, patogenia, manifestaciones clínicas y curso. [https://medilibr.translate.google/uptodate/show/15926?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es-419&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://medilibr.translate.google/uptodate/show/15926?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es-419&_x_tr_pto=sc)
- Boletín de la ANMM. (2012). El trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes. *Boletín de la ANMM*, 21(3), 1-2.
- Bueno-Sánchez, L., Díaz-Africano, N., Restrepo-García, D., Solano-Gualdrón, A., & Gantiva, C. (2019). Realidad virtual como tratamiento para la fobia específica a las arañas: una revisión sistemática. *Psychologia*, 13(1), 101-109. <https://doi.org/10.21500/19002386.4024>
- Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas - Perspectivas En Psicología*, 11(1), 79-89.
- Casado, I. (1994). *Ansiedad, stres y trastornos psicofisiológicos*. <http://biblioteca.ucm.es/tesis/19911996/S/4/S4005801.pdf>
- Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Chocho, Á. (2023). Prevalencia de depresión, ansiedad y estrés, en una muestra de adolescentes de la ciudad de Cuenca, asociada a características sociodemográficas en época de pandemia por COVID-2019. En *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย*. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/19075/2/TFLACSO-2023AXCO.pdf>
- Colunga-Rodríguez, C., González, M. Á., Vázquez-Colunga, J. C., Vázquez-Juárez, C. L., & Colunga-Rodríguez, B. A. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(2), 229-241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>
- REGLAMENTO GENERAL A LA LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL, 1 (2023).
- Reglamento General a La Loei (Ley Orgánica De Educación Intercultural), Asamblea Nacional del Ecuador 1 (2012). <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Reglamento-General-Ley-Organica-Educacion->

- Estrada, A. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Boletín Virtual Redipe*, 7(7), 218-228. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536>
- Fernandez, J. ;, Martínez, M. ;, & Candido, I. (2013). ¿Cómo Se Relaciona La Ansiedad Escolar Con El. *Revista iberoamericana de Psicología y salud*, 4(1), 63-76. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245126428003%0ACómo>
- Fernández, O., Jiménez, B., Alfonso, R., Darelys, S., & Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Internistische Praxis*, 10(5), 466-479.
- Flores Tapia, M. de los Á., Chávez Becerra, M., & Aragón Borja, L. E. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>
- García, F. (2017). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de 7 a 15 años de la unidad educativa navarra del sur de quito, durante junio y julio del 2017. En *Pontificia Universidad Católica Del Ecuador*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. En *Mc Graw Hill Education* (6.ª ed.). [https://www.researchgate.net/publication/269107473\\_What\\_is\\_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars\\_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625](https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625)
- Hyland, P., Shevlin, M., Ask, E., Mogens, C., & Murphy, J. (2016). Social, familial and psychological risk factors for mood and anxiety disorders in childhood and early adulthood: a birth cohort study using the Danish Registry System. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51, 331–338. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-016-1171-1>
- Inga Bravo, A. E., Astudillo Sarmiento, M. A., Pacheco Naranjo, A. M., & Morocho Malla, M. I. (2020). Frecuencia de ansiedad y depresión en niñas y adolescentes de la casa de acogida “Miguel León” en el cantón Cuenca, Ecuador. *Revista Médica del Hospital José Carrasco Arteaga*, 12(3), 188-192. <https://doi.org/10.14410/2020.12.3.ao.27>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2011). Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación. *Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos*, 2. <http://md.rcm.upr.edu/cetma/wp-content/uploads/sites/46/2016/02/ansiedad-generalizada.pdf>
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagogicos*, 27, 111-118. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531004.pdf>
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78.
- Martínez, R., & Heredia, Y. (2010). Tecnología educativa en el salón de clase. *Revista Mexicana de Investigación Educativa: RMIE*, 15(45), 371-390.
- Medina-Gómez, M. B., Martínez-Martín, M. Á., Escolar-Llamazares, M. C., González-Alonso, Y., & Mercado-Val, E. (2019). Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 13-22. <https://doi.org/10.14718/acp.2019.22.1.2>
- Méndez, M., Altare, E., Maldonado, V., Saavedra, B., & Maldonado, C. (2009). Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3(2), 109-130. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531004.pdf>

- Mosqueira, C., & Poblete, M. (2021). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 17(4), 437-448.
- OPS-OMS. (2014). *Organización Panamericana de la Salud*. Más de 800.000 personas mueren por suicidio cada año en el mundo, según un nuevo informe de la OMS. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=9878:2014-more-than-800000-people-worldwide-die-from-suicide-each-year-according-new-who-report&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9878:2014-more-than-800000-people-worldwide-die-from-suicide-each-year-according-new-who-report&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)
- Pinargote, E., & Caicedo, L. (2018). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales revista multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28), 81-100. <https://revistaespirales.com/index.php/es/article/view/577/474>
- Ricardo, C., Álvarez, M., & Rodríguez, M. (2015). Características sociodemográficas y trastornos mentales en niños y adolescentes de consulta externa psiquiátrica infantil de una clínica de Medellín. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(2), 115-120. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.01.002>
- Román, I. (2019). Mutismo selectivo. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 23(4), 795-804. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2000-07745-001&site=ehost-live>
- Ruiz, A., & Lago, B. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. En *Actualización en pediatría AEPap* (pp. 265-280). <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=384318>
- Sánchez Hernández, J., Ontiveros Salinas, O. D., & Granados Ramos, D. E. (2019). Rendimiento Escolar y Ansiedad en estudiantes Mexicanos de Educación Secundaria. *Integración Académica en Psicología*, 7(21), 63-70. [https://integracion-academica.org/attachments/article/251/05\\_Rendimiento\\_escolar\\_JSanchez\\_OOntiveros\\_DGranados.pdf](https://integracion-academica.org/attachments/article/251/05_Rendimiento_escolar_JSanchez_OOntiveros_DGranados.pdf)
- Senado, J. (1999). Los factores de riesgo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(4), 446-452.
- Torrents, R., Ricart, M., Ferreiro, M., López, A., Renedo, L., Lleixà, M., & Ferré, C. (2013). Ansiedad en los cuidados. Una mirada desde el modelo de Mishel. *Index de Enfermería*, 22(1-2). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>
- Tortella-Feliu, M. (2014). Trastornos de ansiedad en el DSM-5. *CUADERNOS DE MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y PSIQUIATRÍA DE ENLACE REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOSOMÁTICA*, 110, 62-69.

## Anexos

### Anexo A. DASS-21

#### TEST DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0,1,2,3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada. La escala de calificación es la siguiente:

**0: No me ha ocurrido**

**1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo**

**2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo**

**3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo**

- |     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 1.  | Me ha costado mucho descargar la tensión .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2.  | Me di cuenta que tenía la boca seca.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3.  | No podía sentir ningún sentimiento positivo.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4.  | Se me hizo difícil respirar.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5.  | Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6.  | Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7.  | Sentí que mis manos temblaban.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8.  | He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9.  | Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. | He sentido que no había nada que me ilusionara.....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Me he sentido inquieto.....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Se me hizo difícil relajarme.....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Me sentí triste y deprimido.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. | No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo.....                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Sentí que estaba al punto de pánico.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. | No me pude entusiasmar por nada.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Sentí que valía muy poco como persona.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. | He tendido a sentirme enfadado con facilidad.....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. | Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico                              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. | Tuve miedo sin razón.....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. | Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |

Fuente: <https://blogs.konradlorenz.edu.co/files/dass-21.pdf>

Anexo B. Modelo de actas de calificaciones del primer quimestre del año lectivo 2022-2023

 <b>UNIDAD EDUCATIVA FISCAL -----</b> <b>CÓDIGO AMIE: -----</b> <b>PARROQUIA - CIUDAD - PROVINCIA - PAÍS</b> <b>AÑO LECTIVO: ----- JORNADA: ----- QUIMESTRE: PRIMERO</b> <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: ----- AÑO DE EGB o BGU:</b>													
ÁREAS	I PARCIAL		II PARCIAL		III PARCIAL		PROMEDIO TRES PARCIALES	PROMEDIO (80%)	EXAMEN	EXAMEN (20%)	NOTA QUIMESTRE	CUALITATIVA	FALTAS
	PROM.	QUALT.	PROM.	QUALT.	PROM.	QUALT.							
UNO	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	JUSTIFICADAS
DOS	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	INJUSTIFICADAS
TRES	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	DIAS LABORADOS POR EL ESTUDIANTE
CUATRO	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	
CINCO	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	COMPORTAMIENTO
SEIS	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	
SIETE	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	
OCHO	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	
NUEVE	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	
DIEZ	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	
ONCE	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	NAAR	0,00	0,00		0,00	0,00	NAAR	
<b>PROMEDIO TOTAL</b>	<b>0,00</b>	<b>NAAR</b>	<b>0,00</b>	<b>NAAR</b>	<b>0,00</b>	<b>NAAR</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>####</b>	<b>####</b>	<b>####</b>	<b>####</b>	
9-10	DOMINA LOS APRENDIZAJES REQUERIDOS											(DAR)	
7-8	ALCANZA LOS APRENDIZAJES REQUERIDOS											(AAR)	
5-6	PRÓXIMO A ALCANZAR LOS APRENDIZAJES REQUERIDOS											(PAAR)	
-4	NO ALCANZA LOS APRENDIZAJES REQUERIDOS											(NAAR)	
<b>DIRECTOR (-----)</b>							<b>TUTOR (-----)</b>						

**Guía para el manejo de  
ansiedad y desarrollo de  
habilidades para mejorar el  
rendimiento académico**

GLADYS PILAMUNGA



## **PRESENTACIÓN**

La presente guía se ha desarrollado a partir de una investigación que examina la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa Velasco Ibarra, en el cantón Guamote. El objetivo principal es proporcionar un enfoque integral para abordar la ansiedad y desarrollar habilidades que mejoren el desempeño académico.

Los resultados obtenidos a través de la aplicación de la escala DASS 21 revelaron una asociación estadística entre la ansiedad y el bajo rendimiento académico, lo que destaca la necesidad de abordar ambos problemas de manera conjunta. Son preocupantes los resultados en niveles extremadamente severos y severos de ansiedad entre los estudiantes, representando más del 50% de los participantes. Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar medidas preventivas y estrategias efectivas para mitigar la ansiedad, con el objetivo de promover el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. La detección temprana de la ansiedad puede ayudar a prevenir problemas de salud mental a largo plazo y mejorar su calidad de vida.

Además, se identificaron dificultades en el promedio de aprendizaje de varias asignaturas, las cuales no alcanzan en el primer quimestre del año lectivo 2022-2023, el nivel requerido para aprobarlas, lo que indica dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo tanto, resulta imperativo implementar estrategias para fortalecer el aprendizaje y garantizar el éxito en el proceso educativo.

Con base en estos resultados, se propone la estructuración de una guía de trabajo para el manejo de la ansiedad y el desarrollo de habilidades, que tiene como objetivo mejorar el rendimiento académico. Esta guía proporcionará herramientas y estrategias prácticas para que los estudiantes puedan gestionar la ansiedad de manera efectiva y adquirir las habilidades necesarias para un óptimo desempeño académico.

## **GLOSARIO**

### **Depresión:**

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos de tristeza, pérdida de interés en actividades placenteras, cambios en el apetito y el sueño, cansancio y falta de energía (Bosqued, 2005).

### **Ansiedad:**

La ansiedad es una respuesta emocional normal ante situaciones estresantes o peligrosas, pero cuando se convierte en excesiva e incapacitante puede convertirse en un trastorno de ansiedad, que se caracteriza por preocupaciones persistentes e irracionales y síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y temblores (Días, 2017).

### **Estrés:**

El estrés es una respuesta física y emocional del cuerpo ante situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes. Puede manifestarse como tensión muscular, fatiga, irritabilidad, problemas de sueño y cambios de humor (Lima, 2021).

### **Hábitos de estudio:**

Los hábitos de estudio son prácticas y técnicas que se utilizan para mejorar la eficacia y eficiencia del proceso de aprendizaje. Incluyen actividades como la planificación, la organización, la toma de notas, la lectura crítica y la autoevaluación (Mondragón, Cardoso, & Bobadilla, 2016).

## Actividad 1



*Nota:* Salud en Línea (2020)<sup>1</sup>

**Tema:** La pelota anti-estrés

**Objetivo:** Regular niveles de ansiedad a través de la manipulación de una pelota anti estrés.

### **Materiales**

- Pelota

**Tiempo:** 10 minutos.

### **Desarrollo:**

1. Tome una pelota anti estrés y siéntese cómodamente en un lugar tranquilo.
2. Cierre los ojos y comience a enfocarse en su respiración, inhalando profundamente y exhalando lentamente.
3. Apriete a la pelota con fuerza durante unos segundos.
4. Mientras suelta lentamente la pelota, siga inhalando profundamente.
5. Repetir este proceso varias veces, alternando entre sus manos.

La técnica de la pelota anti estrés es una herramienta efectiva para manejar sintomatología de ansiedad. Practicar esta técnica regularmente puede resultarte útil para mejorar el bienestar emocional (Salud en Línea, 2020).

### **Reflexión:**

**¿Cómo se siente después de practicar esta técnica?**

- a) Relajado
- b) Aliviado
- c) Me siento igual

---

<sup>1</sup>Salud en Línea (2020) Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=UBYsILNScx4>

## Actividad 2



*Nota:* Irigoyen (2021)<sup>2</sup>

**Tema:** Meditación

**Objetivo:** Desarrollar habilidades para el manejo de emociones y pensamientos en momentos de tensión.

**Materiales:**

- Mat de yoga, toalla de baño, sofá o poltrona

**Tiempo:** 10 minutos.

**Desarrollo:**

1. Encuentre un lugar tranquilo y cómodo para sentarse o acostarse sobre alguno de los materiales propuestos.
2. Cierre los ojos y comience a concentrarse en su respiración, inhalando profundamente y exhalando lentamente. Si se distrae con otros pensamientos, simplemente regrese a enfocarse en su respiración.
3. Elegir algo en lo que pueda concentrarse, puede ser su respiración, una palabra o frase que le guste, un objeto en particular, o cualquier otra cosa que le resulte agradable.
4. Mantenga una actitud abierta hacia sus pensamientos y emociones. No los juzgue, solo déjelos pasar y vuelva a concentrarse en su objeto elegido.
5. Al finalizar su sesión de meditación, tómese un momento para incorporarse suavemente, y tome conciencia de cómo se siente en ese momento.

**Reflexión:**

Reflexione sobre cómo se siente después de la meditación.

**¿Se siente más tranquilo?**

---

---

---

<sup>2</sup> Irigoyen (2021) Recuperado de <https://quiurevista.com/que-es-la-meditacion-y-para-que-sirve/>

### Actividad 3



*Nota:* Pastor (2022)<sup>3</sup>

**Tema:** Actividad deportiva

**Objetivo:** Promover la actividad deportiva como herramienta para reducir niveles de ansiedad

**Materiales:**

- Ropa cómoda y espacio para moverse.

**Tiempo:** De 10 a 15 minutos.

**Desarrollo:**

1. Use ropa cómoda y busque un espacio donde pueda moverse.
2. Comience haciendo algunos estiramientos suaves para preparar sus músculos y articulaciones.
3. Realice ejercicios como: sentadillas, flexiones, saltos que le guste y que pueda hacer de manera cómoda.
4. Repetir 3 veces los ejercicios enfocándose en disfrutar del movimiento y liberarse del estrés.
5. Después de hacer ejercicio, siéntase orgulloso/a de sí mismo/a por haber tomado la decisión de cuidar su salud mental.

**Reflexión:**

El ejercicio es una herramienta poderosa para mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas del estrés y ansiedad. No importa cuánto tiempo tenga disponible, siempre puede encontrar formas de ser más activo en su vida diaria. (Mayoclinic, 2022).

**¿Cómo se sintió después de realizar la actividad física?**

- a) Me siento más relajado
- b) Me siento más energético
- c) No noté cambios significativos

---

<sup>3</sup> Pastor (2022) Recuperado de <https://www.tododisca.com/4-ejercicios-fisicos-calmar-estres-ansiedad/>

## Actividad 4



*Nota: Unsplash (2022)<sup>4</sup>*

**Tema:** Estiramiento físico con afirmaciones mentales

**Objetivo:** Promover una conexión físico mental para reducir la ansiedad

**Materiales:**

- Toalla de baño, o cualquier material plano para colocar en el piso
- Un espacio al aire libre
- Ropa cómoda o deportiva

**Tiempo:** 15 minutos.

**Desarrollo:**

1. Utilice ropa cómoda y ubíquese en un sitio cómodo donde no existan interrupciones.
2. Estire la toalla en el suelo y en posición mariposa (apoyando sus piernas flexionadas sobre la toalla lo más cerca del suelo que pueda y con las manos ayudando a juntar los pies cerca de su pubis).
3. Realice 10 respiraciones diafragmáticas profundas (llene de aire su diafragma/abdomen) inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
4. Cuando se encuentre concentrado y consciente de su respiración repita en voz interna afirmaciones que le llenen el alma 6 veces cada una de ellas (soy luz, soy calma, todo está bien en mi paz interior, todo lo puedo, después de la tormenta sale el sol, entre otras)
5. Al culminar las afirmaciones retome las 10 respiraciones diafragmáticas y vuelva a ubicarse en tiempo y espacio.

**Reflexión:**

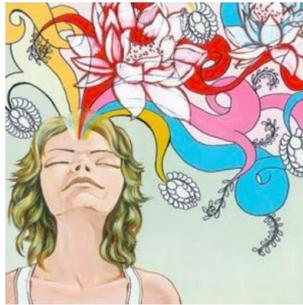
**¿Qué sensaciones físicas experimentó durante los ejercicios de respiración y afirmaciones?**

- a) Mayor relajación muscular
- b) Sensación de liberación de la tensión
- c) No noté cambios físicos

---

<sup>4</sup> Unsplash (2022) Recuperado de <https://unsplash.com/es/fotos/COioMQAtA74>

## Actividad 5



*Nota:* Espinaco (2020) <sup>5</sup>

**Tema:** Imaginación guiada

**Objetivo:** Relajar la mente y el cuerpo utilizando los cinco sentidos

**Material:**

Talento humano

**Tiempo:** 15 minutos

**Desarrollo:**

1. Busque un lugar tranquilo y siéntese derecho y cómodo, cierre los ojos e imagínesse en un lugar sereno.
2. Sienta que está en ese lugar con todos tus sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto.
3. Realice una caminata de ser posible descalzo por el lugar maravilloso, sintiendo las sensaciones de los colores, textura, olor y sonido.
4. Pase tiempo sintiendo cada sentido primero lo que ve, luego lo que está tocando con sus texturas, luego lo que oye y como huele el sitio.
5. Sienta esas sensaciones y deje fluir cualquier preocupación o pensamiento negativo.
6. Finalmente, vuelva a practicar este ejercicio las veces que sean necesarias, hasta controlar sus emociones negativas y transformarla en paz.

**Reflexión:**

**¿Considera que esta actividad le ayudó a mejorar su pensamiento negativo?**

- a) Algo de acuerdo
- b) Totalmente de acuerdo
- c) Nada de acuerdo

---

<sup>5</sup> Espinaco (2020) Recuperado de <https://daraespinaco.com/2020/05/14/ejercicio-de-visualizacion-tecnica-para-el-exito/>

## Actividad 6



*Nota:* Adolescente (2017) <sup>6</sup>

**Tema:** Escritura de cartas

**Objetivo:** Expresar emociones por medio de la escritura como un mecanismo de descarga emocional.

**Materiales:**

- Hoja
- Esfero

**Tiempo:** 20 minutos

**Desarrollo:**

7. Busque un espacio adecuado.
8. Tome un tiempo para redactar una carta para alguien a quien no ha visto en mucho tiempo.
9. Escriba en ella los recuerdos y sentimientos hacia la persona especial.
10. Guarde la carta en su lugar de preferencia.

**Reflexión:**

**¿Cómo se sintió después de escribir la carta a esa persona especial y por qué?**

- a) Aliviado
- b) Normal
- c) Triste

---

---

---

<sup>6</sup> Adolescente (2017) Recuperado de <http://tuadolescente.com/carta-4-carta-hijo-adolescente/>

## Actividad 7



*Nota:* Martin (2017)<sup>7</sup>

**Tema:** Mi música favorita

**Objetivo:** Aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo, mediante la música

**Materiales:**

- Celular
- Audífonos

**Tiempo:** 15 minutos

**Desarrollo:**

Escuchar música puede tener un efecto muy relajante en el cuerpo para lo cual seguiremos los siguientes pasos.

11. Elija un ambiente adecuado para escuchar música, evitando interrupciones.
12. Seleccione una música de su agrado.
13. Use audífonos de ser necesario.
14. Siéntese en lugar tranquilo, cierre los ojos, concéntrese en escuchar la música dejando la mente en blanco.
15. Finalmente imite su música favorita en voz alta.

**Reflexión**

**¿Considera que esta actividad le ayudó a sentirse más relajado?**

- a) Nada de acuerdo
- b) Algo de acuerdo
- c) Muy de acuerdo
- d) Totalmente de acuerdo

---

<sup>7</sup> Martin (2017) Recuperado de [https://as.com/deporteyvida/2017/07/10/portada/1499639094\\_319524.html](https://as.com/deporteyvida/2017/07/10/portada/1499639094_319524.html)

## Actividad 8



*Nota:* Posada (2019) <sup>8</sup>

**Tema:** Respiración abdominal

**Objetivo:** Promover el manejo de técnicas de respiración para reducir ansiedad.

**Material:**

- Ropa deportiva.
- escoja un espacio tranquilo donde pueda acostarse o sentarse cómodamente.

**Tiempo:** 15 minutos

**Desarrollo:**

1. Busque un espacio tranquilo.
2. Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
3. Coloque una mano sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.
4. Respire profundo por la nariz y deje que el abdomen le empuje la mano sin moverse el pecho.
5. Repita este ejercicio entre 3 a 5 veces, tomando el tiempo en cada respiración.

**Reflexión:**

**¿Cómo se siente al final del ejercicio?**

- a) Calmado
- b) Inquieto
- c) Alterado

---

<sup>8</sup>Posada (2019) Recuperado de <https://www.mundiarior.com/articulo/mundilife/beneficios-aprenderrespirar/20180219181007114359.html>

## Actividad 9



*Nota:* Asociación Española Contra el Cáncer (2020) <sup>9</sup>

**Tema:** Relajación muscular progresiva guiada

**Objetivo:** Emplear técnicas de relajación muscular para disminuir la ansiedad

**Materiales:**

- Ropa cómoda
- Celular
- Audífonos
- Acceso a internet

**Tiempo:** 20 minutos.

**Desarrollo:**

6. Recuéstese boca arriba en una superficie cómoda para usted.
7. Coloque sus audífonos en sus oídos ya conectados al dispositivo
8. Deje caer sus brazos al costado de cada lado de su cuerpo.
9. Ingrese al siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=YJZNRUXwH7g> que le llevará a la relajación guiada.
10. Siga los pasos que escuchará en la plataforma YouTube.

**Reflexión:** la relajación guiada ha demostrado ser efectiva para disminuir los niveles de ansiedad porque se logra un estado de bienestar físico que muchas veces fomenta el sueño profundo. (swing, 2021)

**¿Cómo se siente después de realizar el ejercicio de relajación? Describa su experiencia**

---

---

---

<sup>9</sup> Asociación Española Contra el Cáncer (2020) Recuperado de <https://blog.contraelcancer.es/como-manejar-estres-tecnicas-relajacion/>

## Actividad 10



*Nota:* Giralt (2019)<sup>10</sup>

**Tema:** Respiración con obstrucción nasal

**Objetivo:** Fijar la atención a la respiración con obstrucción nasal para disminuir un evento ansioso

**Materiales:**

- Talento humano

**Tiempo:** 2 minutos.

**Desarrollo:**

Cuando se sienta en un estado de ansiedad, preste atención a su respiración de la siguiente forma:

1. Sitúe su dedo pulgar en una de las fosas nasales y practique una respiración profunda nasal.
2. Sienta como el aire entra desde su nariz y viaja hasta sus pulmones.
3. Exhale, al culminar cambie de fosa nasal y repita el procedimiento cuantas veces sean necesarias hasta que consiga disminuir la alteración presente.

**Reflexión:**

¿Considera que esta técnica le ayudó a disminuir ansiedad?

- a) Si me ayudó
- b) No me ayudó

Comparta su experiencia en breves palabras.

---

---

---

<sup>10</sup> Giralt (2019) Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20190522/462407574330/respirar-profundamente-controlar-mente-ciencia-yoga.html>

## Actividad 11



*Nota:* Sofrología (2017) <sup>11</sup>

**Tema:** Recuerdo positivo

**Objetivo:** Experimentar la calma por medio de un recuerdo positivo

**Materiales:**

- Talento humano

**Tiempo:** 3 minutos.

**Desarrollo:**

1. Cuando se le presente una crisis de ansiedad, desenfóque su mente del malestar y enfóquelo en un recuerdo positivo de su vida, de manera que lo reviva.
2. Piense en sus detalles como lugar, personas, naturaleza, ruidos, emociones de ese momento.

**Reflexión:**

Existe evidencia que afirma que este ejercicio propicia un estado de calma y relación cuando sea necesario (Asociación Española Contra el Cáncer , 2020)

¿Cómo se sintió después de realizar el ejercicio?

---

---

---

---

¿Lo repetiría si fuera necesario?

---

---

---

---

<sup>11</sup> Sofrología (2017) Recuperado de <https://www.sofrologia.com/la-evocacion-del-pasado-positivo/>

## Actividad 12



*Nota:* Benarie (2023) <sup>12</sup>

**Tema:** Técnica de mandala

**Objetivo:** realizar una actividad de relajación diaria para disminuir los eventos de ansiedad.

**Materiales:**

- Lápices de colores
- Mandalas
- Mesa
- Silla

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

1. Seleccione la mandala de su preferencia
2. Seleccione los colores que utilizará para colorearla
3. Proceda a pintar disfrutando cada uno de sus colores, líneas, formas con la finalidad de fijar su atención en una actividad creativa.

**Reflexión:**

¿Cree que pintar sea positivo para evitar eventos ansiosos?

---

---

---

---

¿Pintar le reconecta con su yo interior?

---

---

---

---

<sup>12</sup> Benarie (2023) Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/comprar/cultura-ocio/20230316/8827256/mandalas-colorear-libros-colores-estres-relax-terapia.html>

### Actividad 13



*Nota:* okdiario (2018) <sup>13</sup>

**Tema:** Ejercicio físico

**Objetivo:** Practicar ejercicio físico, para mejorar el estado de ánimo.

**Materiales:**

- Ropa deportiva

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

Realice ejercicio físico de su preferencia como puede ser, caminar, bailar, spinning, rutina de funcionales, rutina de gimnasio o la que desee, con la finalidad de activar su cuerpo y las hormonas de la felicidad, de manera que neurológicamente disminuya la ansiedad y los pensamientos futuristas.

**Reflexión:**

¿Qué ejercicio le gustaría realizar para liberarse de sus cargas?

---

---

¿Cuántas veces a la semana le gustaría practicarlo?

---

---

¿Cree que estas actividades le ayudarán a fomentar su salud mental?

---

---

<sup>13</sup> okdiario (2018) Recuperado de <https://okdiario.com/salud/reducir-estres-deporte-2766135>

## Actividad 14



*Nota:* Coscarón (2021) <sup>14</sup>

**Tema:** Redactar un diario

**Objetivo:** Emplear estrategias de escritura para descargar emociones negativas y fortalecer experiencias positivas.

**Materiales:**

- Cuaderno diario
- Bolígrafo, lápices, esfero, marcadores

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

1. Tome 30 minutos al final del día para escribir las emociones negativas que generaron ansiedad, dificultades, sentimientos negativos o a su vez plasme en el diario lo mejor que le suceda en su vida cotidiana.
2. Visualice lo escrito y observe cómo ha podido solucionar los eventos de tal manera que le sirvan de motivación para enfrentarlos nuevamente cuando se presenten.

**Reflexión:**

¿Cree que escribir le ayudará a desahogar aspectos negativos de su diario vivir? ¿Por qué?

---

---

---

---

<sup>14</sup> Coscarón (2021) Recuperado de <https://www.esquire.com/es/actualidad/libros/a36136874/como-escribir-diario-ventajas/>

## Actividad 15



*Nota:* Pérez (2023) <sup>15</sup>

**Tema:** Introspección

**Objetivo:** Promover el manejo de técnicas de introspección para mitigar síntomas de ansiedad.

**Materiales:**

- Talento humano

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

1. Siéntese o recuéstese en un sitio cómodo donde no existan distracciones y enfoque su mente en pensar en usted y solamente en usted, en que está haciendo bien, que está haciendo mal, que le hace feliz, que le genera ansiedad, a que le teme etc.
2. Reflexione sobre qué está haciendo para compensar las partes negativas de sí mismo.

**Reflexión:**

¿Cuál cree que es una situación suya a la que no le ha prestado la debida atención y le genera malestar?

---

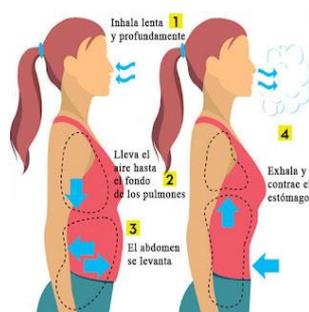
---

---

---

<sup>15</sup> Pérez (2023) Recuperado de <https://definicion.de/introspeccion/>

## Actividad 16



*Nota:* Encarnación (2016) <sup>16</sup>

**Tema:** Respiración pausada

**Objetivo:** Practicar la respiración pausada con la finalidad de aliviar la ansiedad

**Materiales:**

- Talento humano

**Tiempo:** 3 minutos.

**Desarrollo:**

1. Ubique un lugar tranquilo donde pueda sentarse.
2. Colóquese en una posición cómoda para usted
3. Inicie la respiración de manera habitual y tome conciencia de ella
4. En cuanto esté concentrado en su respiración, proceda a realizar una inhalación profunda.
5. Comience a exhalar realizando pausas mientras bota el aire por la nariz
6. Repita al menos 4 veces y retome su respiración habitual

**Reflexión:**

¿Cómo se ha sentido al realizar el ejercicio?

---

---

---

---

<sup>16</sup> Encarnación (2016) Recuperado de [http://libioencarnacion.blogspot.com/2016/09/la-respiracion-es-el-combustible-de-la\\_12.html](http://libioencarnacion.blogspot.com/2016/09/la-respiracion-es-el-combustible-de-la_12.html)

## Actividad 17



*Nota:* Gimeno (2017) <sup>17</sup>

**Tema:** Alimentación saludable

**Objetivo:** Fomentar la ingesta de alimentos necesarios para el correcto funcionamiento del cerebro y la producción de neurotransmisores.

**Materiales:**

- Alimentos naturales

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

1. Realice una lista visible de los alimentos que puede ingerir para mejorar su estado de ánimo.
2. Elija cuales son los de su gusto y construya una alimentación balanceada que tome en cuenta esos alimentos.
3. Al cabo de una semana evalúe si han sido de ayuda para su bienestar físico.

**Reflexión:** Científicamente se ha determinado que alimentos determinados influyen el mejoramiento del estado mental de las personas (Gimeno, 2017)

¿Tomaría en cuenta las recomendaciones científicas de la alimentación para mejorar su equilibrio emocional?

---

---

---

<sup>17</sup> Gimeno (2017) Recuperado de <https://tursalin.blogspot.com/2017/07/alimentacion-contra-la-depresion.html>

## Actividad 18



Nota: Martínez (2020) <sup>18</sup>

**Tema:** Reconocimiento emocional

**Objetivo:** Reconocer las emociones prevalentes

**Materiales:**

- Talento humano

**Tiempo:** 20 minutos.

**Desarrollo:**

1. Acuda a un lugar tranquilo donde pueda pensar en un
  - Acontecimiento feliz de su vida
  - Acontecimiento que le generó amor
  - Acontecimiento de satisfacción de su vida
2. Determine con qué emoción positiva se queda y por qué.

**Reflexión:**

¿Cuál es su emoción positiva preferida?

---

---

---

¿Cómo puede hacer que esa emoción se presente todos los días?

---

---

---

---

<sup>18</sup> Martínez (2020) Recuperado de <https://enpositivo.com/2020/09/04/gimnasia-emocional-para-entrenar-nuestro-cerebro/>

## Actividad 19



Nota: emol. (2017) <sup>19</sup>

**Tema:** Tiempo de felicidad

**Objetivo:** Generar emociones positivas para contrarrestar la ansiedad.

**Materiales:**

- Talento humano

**Tiempo:** 20 minutos.

**Desarrollo:**

1. Plantee cada día un objetivo
2. Mantenga una relación respetuosa, cálida con usted mismo.
3. Sea respetoso, voluntario con los demás durante cada día
4. Comparta los buenos momentos de felicidad
5. Mantenga la comunicación con los familiares.
6. Realice una revisión diaria sobre sus actividades ejecutadas para cumplir con el objetivo planteado, analice qué hizo bien y qué debe mejorar.

**Reflexión:**

¿Qué piensa de la felicidad?

---

---

---

<sup>19</sup> emol. (2017) Recuperado de <https://capitalhumano.emol.com/8270/sentido-del-humor-sabias-una-herramienta-la-inteligencia-emocional/>

## Actividad 20



*Nota: rtve play radio (2023)<sup>20</sup>*

**Tema:** Disfrutando de la melodía

**Objetivo:** Reducir niveles de ansiedad mediante música relajante.

**Materiales:**

- Celular
- Computadora
- Auriculares

**Tiempo:** 20 minutos

**Desarrollo:**

1. Busque un ambiente adecuado sin interrupciones
2. Ingresa al siguiente link, para escuchar la música
3. Concéntrese en escuchar la música
4. Finalmente comente lo que siente después de la actividad

**Reflexión:**

**¿Considera usted que esta actividad le ayuda a sentirse tranquilo?**

- a) Nada de acuerdo
- b) Algo de acuerdo
- c) Muy de acuerdo
- d) Totalmente de acuerdo

---

<sup>20</sup> *rtve play radio (2023)* Recuperado de <https://www.rtve.es/play/audios/longitud-de-onda/musica-contradepresion-adolescente/6860174/>

## Actividad 21



*Nota:* Lopez (2015) <sup>21</sup>

**Tema:** Apertura a las relaciones sociales

**Objetivo:** Desarrollar habilidades sociales que incrementen las emociones positivas.

**Materiales:**

- Redes Sociales.
- TIC

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

1. Recuerde a sus amigos, amigas, familiares, compañeros con quienes no tiene contacto frecuente o ha dejado de hablar con ellos.
2. Recuerde los aspectos positivos de cada una de esas personas.
3. Utilice las redes sociales para establecer contacto con las mismas, recuérddeles su aprecio, cariño.

**Reflexión:**

¿Cree usted que ha estado asilado socialmente?

---

---

¿Cree que volver a entablar contacto con personas que forman parte de su vida, le generó emociones positivas?

---

---

¿Cómo se siente ahora que lo ha hecho?

---

---

<sup>21</sup> Lopez (2015) Recuperado de <https://bellasobrelaroca.com/2015/02/17/protege-tu-circulo-social/>

## Actividad 22



**Nota:** Hemisferio (2018) <sup>22</sup>

**Tema:** Construcción de un horario de estudio

**Objetivo:** Elaborar un horario de estudio para organizar y planificar de manera efectiva el tiempo dedicado al aprendizaje

### **Materiales:**

- Hojas de colores
- Lápices de colores y marcadores
- Juego geométrico

**Tiempo:** 60 minutos.

### **Desarrollo:**

1. Junte las hojas hasta obtener el tamaño deseado para realizar su horario de estudios.
2. Comience por dividir la hoja en los días de la semana en la parte superior.
3. En la parte izquierda sitúe las diferentes horas que tiene disponibles para el estudio, por ejemplo: 2s, 3pm, 4pm.
4. Trace línea entre cada una de estas categorías para conseguir un cuadro de doble entrada.
5. Seleccione las materias que tiene pendientes según el día y hora a lo largo de la semana.
6. Coloque el horario en un sitio visible y empléelo en tiempo estrictamente para estudiar.

### **Reflexión:**

¿Realizar el horario académico le ayudó a organizar su tiempo para aprovecharlo en desarrollar las tareas pendientes?

- a) Mucho
- b) Más o menos
- c) Definitivamente no

---

<sup>22</sup> Hemisferio (2018) Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ZGJizJsSF8A>

## Actividad 23



*Nota: Lastreto (2020) <sup>23</sup>*

**Tema:** Construyendo mi súper biblioteca

**Objetivo:** Desarrollar la creatividad e investigación hacia nuevos conocimientos.

**Materiales:**

- Libros infantiles
- Libros secundarios
- Revistas, cuentos
- Madera
- Pintura

**Tiempo:** ilimitado

**Desarrollo:**

1. Escoja el espacio de la casa donde desea instalar su biblioteca.
2. Cree el diseño para los estantes de la biblioteca a su gusto con pinturas, fotos, notas
3. Recopile los libros y textos necesarios con los que necesite apoyarse a diario para completar sus tareas.
4. Señalice espacios, áreas y secciones de cada asignatura para que pueda encontrarlos fácilmente.
5. Finalmente, no se olvide visitar diariamente a su súper biblioteca, la misma que compartirá los nuevos conocimientos para el avance de su estudio.
6. Además, no olvide utilizar este espacio a diario para realizar sus tareas.

**Reflexión:**

¿A criterio propio, cree que realizar esta biblioteca le ayudará a mejorar su rendimiento académico?

- a) Claro
- b) Por supuesto
- c) En lo absoluto

---

<sup>23</sup> Lastreto (2020) Recuperado de <https://soybibliotecario.blogspot.com/2020/11/como-ordenar-biblioteca-personal.html>

## Actividad 24



*Nota:* American Adragogy University (2022) <sup>24</sup>

**Tema:** Construyendo mi meta

**Objetivo:** Establecer objetivos académicos a corto plazo con la finalidad de mejorar el rendimiento en estudiantes.

**Materiales:**

- Hojas
- Marcadores
- Lápices

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

1. Haga una lista de las materias que cursará en el próximo período
2. Determine qué meta desea alcanzar según cada una de las materias.  
Por ejemplo:  
Materia: Matemáticas  
Meta: Aprender las tablas de multiplicar del 3,4 y 5
3. Coloque un tiempo de inicio y fin para cumplir la meta, este puede ser en días, semanas, meses.

**Reflexión:**

Estableciendo sus metas, ¿se ve obligado a cumplirlas para satisfacer sus necesidades personales?

- a) De acuerdo
- b) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- c) En desacuerdo

---

<sup>24</sup> American Adragogy University (2022) Recuperado de <https://www.auniv.com/s/blog/ventajas-estudiar-online-a-distancia/>

## Actividad 25



*Nota: Mente (2022) <sup>25</sup>*

**Tema:** Creación de un espacio destinado para el estudio

**Objetivo:** Definir un espacio para desarrollar las actividades académicas

**Materiales:**

- Mesa
- Silla
- Buena iluminación
- Ruido en su mínima expresión

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

1. Busque en casa un sitio donde pueda situar una mesa y una silla para sus estudios
2. Tome en cuenta que tenga buena iluminación y esté ausente de distractores.
3. Decore a su gusto y coloque en ese espacio lo necesario para cumplir con sus tareas y que este sitio sea cómodo para usted.
4. Recuerde que un ambiente agradable y definido para realizar sus tareas es una estrategia que le permitirá generar hábitos de estudio adecuados para garantizar su rendimiento académico.

**Reflexión:**

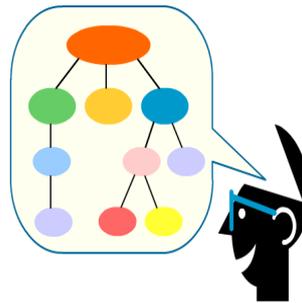
¿Se imagina lo cómodo que puede ser un espacio donde nadie le moleste y sea solo de aprendizaje?

- a) Sería buenísimo
- b) Me encantaría
- c) No me interesa

---

<sup>25</sup> Mente (2022) Recuperado de [https://www.diariamenteali.com/articulo/crea\\_el\\_espacio\\_de\\_estudio\\_ideal](https://www.diariamenteali.com/articulo/crea_el_espacio_de_estudio_ideal)

## Actividad 26



Nota: Ochoa (2016)<sup>26</sup>

**Tema:** Técnicas de estudio.

**Objetivo:** Fortalecer técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico.

**Materiales:**

- Cuaderno
- Esfero
- Colores
- Computadora

**Tiempo:** 10 minutos.

**Desarrollo:**

1. Realice una lista de las materias que cursa y determine el modo en que puede almacenar mejor su información, por ejemplo: mapas mentales, mapas conceptuales, relacionando imágenes con texto, utilizando ejemplos cotidianos para la teoría, realizando un glosario de términos básicos que memorizar etc.
2. Emplee cada uno de los métodos según sea la asignatura para fortalecer el aprendizaje.

**Reflexión:**

¿Estudia de forma distinta para cada materia?

- a) Si
- b) No

De ser afirmativa su respuesta, ¿cree que conociendo de qué forma estudiarla podría mejorar el aprendizaje en esa asignatura?

---

---

<sup>26</sup> Ochoa (2016) Recuperado de <https://www.infotecarios.com/estrategias-de-estudio-recursos-online-para-los-estudiantes-actuales/>

## Actividad 27



*Nota: Arboleda (2020) <sup>27</sup>*

**Tema:** Resaltando lo relevante

**Objetivo:** Desarrollar la lectura comprensiva por medio de la técnica del resaltado.

**Materiales:**

- Resaltadores
- Texto a estudiar

**Tiempo:** dependerá de la extensión del texto

**Desarrollo:**

1. Siéntese en un espacio para el estudio con un resaltador o los que desee con la finalidad de leer comprensivamente el texto a estudiar y con el uso del marcador resalte lo que crea importante asimilar para presentar su actividad, de tal manera que la memoria visual le ayude a ejecutar su aprendizaje.

**Reflexión:**

¿Ha utilizado antes el método de resaltado?

- a) No
- b) Si

En caso de ser afirmativa, comente cómo ha ido desarrollando esta técnica y qué tan efectiva le parece

---

---

En caso de ser negativa, ¿Qué le parece la idea de empezar a ejecutarla?

---

---

---

<sup>27</sup> Arboleda (2020) Recuperado de <https://www.usergioarboleda.edu.co/noticias/sabes-subrayar-texto/>

## Actividad 28



Nota: Allende (2021) <sup>28</sup>

**Tema:** Juego de preguntas y respuestas académicas

**Objetivo:** Fomentar el aprendizaje por medio del juego.

### **Materiales:**

- Hojas
- Lápices
- Recipiente
- Cronómetro
- Al menos dos estudiantes que estudien para la misma evaluación.

**Tiempo:** lo necesario para completar las preguntas totales de un tema específico

### **Desarrollo:**

1. Cree preguntas acerca de un tema específico a estudiar el cual deberá estar previamente estudiado para poder responder las interrogantes.
2. Escriba las preguntas seleccionadas en tiras de papel de aproximadamente 3cm de alto y de largo.
3. Doble las tiras de papel con las preguntas en su interior y colóquelas en un recipiente el que posteriormente se moverá para seleccionar una pregunta.
4. Seleccione por turnos las preguntas y el que la responda de forma correcta en el tiempo límite marcado por el cronometro, ganará puntos.

### **Reflexión:**

**¿Qué le pareció este juego?**

- a) Bueno
- b) Malo

**¿Cree que le ayudará a fomentar su aprendizaje?**

- a) Si
- b) No

---

<sup>28</sup> Allende (2021) Recuperado de <https://www.creatividad.cloud/5-aplicaciones-para-realizar-juegos-de-preguntas-en-clase/>

## Actividad 29



Nota: Diaz (2020) <sup>29</sup>

**Tema:** Fichas de trabajo

**Objetivo:** Utilizar fichas de trabajo para tomar notas importantes para el estudio.

**Materiales:**

- Fichas de trabajo de diferentes tamaños y colores
- Bolígrafos
- Lápices
- Borradores

**Tiempo:** Dependerá del tema de estudio

**Desarrollo:**

1. Tome la ficha de su preferencia donde procederá a escribir datos relevantes de cada punto que desee estudiar, por ejemplo, fechas, acontecimientos, nombres, hechos relevantes.
2. Utilice esa ficha para visualizar rápidamente algún dato que se le olvide al momento de enfrentarse a su evaluación, por ejemplo, exposiciones orales.

**Reflexión:** ¿Le parece útil el manejo de estas fichas?

a) Si, ¿Por qué?

---

---

b) No, ¿Por qué?

---

---

c) En caso de ser negativa su respuesta, ¿qué método utilizaría?

---

---

<sup>29</sup> Diaz (2020) Recuperado de <https://masqueradehounds.blogspot.com/2020/05/imagenes-de-fichas-de-trabajo-rayadas.html>

### Actividad 30



Nota: Agenda Educativa <sup>30</sup>

**Tema:** La clave es la práctica

**Objetivo:** Fortalecer las estrategias para resolver ejercicios matemáticos

**Materiales:**

- Cuaderno
- Libro
- Calculadora
- Esferos, lápiz y borrador

**Tiempo:** 1 hora

**Desarrollo:**

1. Prepare el material y el ambiente de estudio
2. Cree un diccionario matemático
3. Enuncie los pasos para resolver problemas matemáticos
4. Repase todos los días los ejercicios hechos en clases e intente resolver sin ayuda
5. Practique las veces necesarias, trate de no memorizarse
6. Aplique los problemas al mundo real
7. Finalmente anote las inquietudes que se presentó durante la ejecución de tareas

**Reflexión:**

**¿Cuál es la mejor forma correcta para aprender las matemáticas?**

- a) Mediante la lectura
- b) Mediante la música
- c) Mediante la práctica

---

<sup>30</sup> Agenda Educativa. Recuperado de <https://agendaeducativa.org/10-paginas-web-para-aprender-matematica-online/>

## Referencias Bibliográficas

Adolescente, T. (3 de enero de 2017). *tu adolescente*. Obtenido de <http://tuadolescente.com/carta-4-carta-hijo-adolescente/>

Allende. (1 de abril de 2021). *5 Aplicaciones para realizar juegos de preguntas en clase*. Obtenido de <https://www.creatividad.cloud/5-aplicaciones-para-realizar-juegos-de-preguntas-en-clase/>

American Adragogy University. (8 de noviembre de 2022). *American Adragogy University*. Obtenido de <https://www.aauniv.com/s/blog/ventajas-estudiar-online-a-distancia/>

Ann, K. (28 de Agosto de 2018). *16 maneras simples de aliviar el estrés y la ansiedad*. Obtenido de healthline: <https://www.healthline.com/health/es/como-quitar-el-estres>

Arboleda, U. S. (15 de diciembre de 2020). *usergioarboleda*. Obtenido de <https://www.usergioarboleda.edu.co/noticias/sabes-subrayar-texto/>

Asadi, E. (2020). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/RczTV4UAkw0>

Asociación Española Contra el Cáncer . (1 de abril de 2020). *5 técnicas de relajación para manejar el estrés y la ansiedad*. Obtenido de <https://blog.contraelcancer.es/como-manejar-estres-tecnicas-relajacion/>

Benarie, H. (16 de marzo de 2023). *La Vanguardia*. Obtenido de Libros de mandalas para colorear que te ayudarán a divertirte, aliviar el estrés y relajarte: <https://www.lavanguardia.com/comprar/cultura-ocio/20230316/8827256/mandalas-colorear-libros-colores-estres-relax-terapia.html>

Bergoglio, F. (06 de 10 de 2022). *Carta del Prelado*. Obtenido de Opus Dei: <https://opusdei.org/es/article/carta-del-prelado-6-octubre-2022/>

Beyebach, M., & Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Barcelona: Herder.

Obtenido de <http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/46630.pdf>

Blaz Photo. (2017). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/zMRLZh40kms>

Borba, J. (2019). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/lrQPTQs7nQQ>

Bosqued, M. (2005). *Vencer la depresión*. SerendipitY.

Colpatria, A. (25 de enero de 2023). *Tendencia Digital*. Obtenido de

<https://www.tendenciadigital.com.co/2023/01/25/siete-consejos-para-retomar-actividades-tras-las-vacaciones-de-fin-de-ano/>

Coscarón, J. (10 de mayo de 2021). *Esquire*. Obtenido de

<https://www.esquire.com/es/actualidad/libros/a36136874/como-escribir-diario-ventajas/>

Cueva, L. (2021). *Técnicas y juegos para el control de la Ansiedad*. Obtenido de Escuela

para apdres: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/controlar-ansiedad-en-ninos.html>

Días, C. (2017). *La ansiedad en la adolescencia*. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6317303.pdf>

Diaz, N. (15 de mayo de 2020). *camaleon*. Obtenido de

<https://masqueradehounds.blogspot.com/2020/05/imagenes-de-fichas-de-trabajo-rayadas.html>

emol. (2017). *Capital Humano*. Obtenido de [https://capitalhumano.emol.com/8270/sentido-](https://capitalhumano.emol.com/8270/sentido-del-humor-sabias-una-herramienta-la-inteligencia-emocional/)

[del-humor-sabias-una-herramienta-la-inteligencia-emocional/](https://capitalhumano.emol.com/8270/sentido-del-humor-sabias-una-herramienta-la-inteligencia-emocional/)

- Encarnación, L. (12 de septiembre de 2016). *la respiracion es el combustible de la voz*. Obtenido de [http://libioencarnacion.blogspot.com/2016/09/la-respiracion-es-el-combustible-de-la\\_12.html](http://libioencarnacion.blogspot.com/2016/09/la-respiracion-es-el-combustible-de-la_12.html)
- Espinaco, D. (14 de mayo de 2020). *orientacion emocional*. Obtenido de Espinaco psicologa: <https://daraespinaco.com/2020/05/14/ejercicio-de-visualizacion-tecnica-para-el-exito/>
- Fuller, A. (2021). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/wkgv7I2VTzM>
- Gimeno, J. (julio de 2017). *Tursalin*. Obtenido de salud y bienestar: <https://tursalin.blogspot.com/2017/07/alimentacion-contra-la-depresion.html>
- Giralt, E. (22 de mayo de 2019). *La Vanguardia*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20190522/462407574330/respirar-profundamente-controlar-mente-ciencia-yoga.html>
- Glen Carstens Peters. (2020). *unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/RLw-UC03Gwc>
- Gobierno de Canarias. (2020). Cuaderniño de Hábitos y técnicas de estudio. *gobiernodecanarias.org*, pág. 7. Obtenido de <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/ceippepemonagas/wp-content/uploads/sites/335/2020/02/basico-tecnicas-de-estudio-1.pdf>
- Gómez, M. (2018). TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE. *edu.xunta.gal*, pág. 2. Obtenido de <https://www.edu.xunta.gal/centros/iesfelixmuriel/system/files/metodo+estudio.pdf>
- Graham, A. (2020). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/seZNU7HlvIs>
- Griffin, X. (2017). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/eA2t5EvcxU4>

- Hedger, C. (2017). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/t48eHCSCnds>
- Hemisferio, D. (9 de julio de 2018). *YouTube*. Obtenido de hábitos de estudio: <https://www.youtube.com/watch?v=ZGJizJsSF8A>
- Iewek Gnos. (2021). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/hhUx08PuYpc>
- Irigoyen, C. (2 de noviembre de 2021). *Salud mental y vida 360°*. Obtenido de quiurevista: <https://quiurevista.com/que-es-la-meditacion-y-para-que-sirve/>
- Klavins, R. (2021). *Unsplash*. Obtenido de [https://unsplash.com/es/fotos/oTYc3J\\_yzQo](https://unsplash.com/es/fotos/oTYc3J_yzQo)
- La mente es maravillosa. (2023). *Revista sobre psicología, filosofía y reflexiones sobre la vida*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/conectar-la-naturaleza-te-hararas-mas-feliz/>
- Lastreto, R. (18 de noviembre de 2020). *Soy Bibliotecario*. Obtenido de Cómo ordenar tu biblioteca personal: <https://soybibliotecario.blogspot.com/2020/11/como-ordenar-biblioteca-personal.html>
- Lima, J. (2021). EVALUACIÓN DEL ESTRÉS COTIDIANO EN LA ADOLESCENCIA. *Tesis Doctroal*. Universidad de Málaga, Málaga. Obtenido de [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/22889/TD\\_LIMA\\_RAMOS\\_Juan\\_Francisco.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/22889/TD_LIMA_RAMOS_Juan_Francisco.pdf?sequence=1)
- Lizarraga, A. (2021). *Nivel de ansiedad y depresión debido al confinamiento por COVID 19 en adolescentes del 4to año de secundaria del colegio nuestra Señora de Fátima*. Obtenido de <http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/12354>
- Lopez, J. (17 de febrero de 2015). *Eres bella un proyecto de mujeres agrega valor INC*. Obtenido de <https://bellasobrelaroca.com/2015/02/17/protege-tu-circulo-social/>

- Martin, L. (10 de julio de 2017). *Deporte y vida*. Obtenido de Escuchar música combate el estrés y potencia la productividad: [https://as.com/deporteyvida/2017/07/10/portada/1499639094\\_319524.html](https://as.com/deporteyvida/2017/07/10/portada/1499639094_319524.html)
- Martinez, M. (4 de septiembre de 2020). *en positivo*. Obtenido de gimnasia emocional para entrenar nuestro cerebro : <https://enpositivo.com/2020/09/04/gimnasia-emocional-para-entrenar-nuestro-cerebro/>
- Masalar, M. (2017). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/rPOmLGwai2w>
- Mayoclinic. (03 de Agosto de 2022). *El ejercicio y el estrés: ponte en movimiento para controlar el estrés*. Obtenido de [mayoclinic.org: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469)
- MedlinePLus. (2018). *Meditación*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm>
- mente, D. (3 de enero de 2022). *Diariamenteali*. Obtenido de Crea el espacio de estudio ideal: [https://www.diariamenteali.com/articulo/crea\\_el\\_espacio\\_de\\_estudio\\_ideal](https://www.diariamenteali.com/articulo/crea_el_espacio_de_estudio_ideal)
- Mondragón, C., Cardoso, D., & Bobadilla, S. (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Ride*. doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Mujer y punto. (2013). *¡¡Dale con el Flow!! Una Técnica para potenciar la Felicidad*. Obtenido de [https://www.mujerypunto.com/dale-con-el-flow-una-tecnica-para-potenciar-la-felicidad-c\\_andradesv/](https://www.mujerypunto.com/dale-con-el-flow-una-tecnica-para-potenciar-la-felicidad-c_andradesv/)
- Ochoa, J. (22 de enero de 2016). *Infotecarios*. Obtenido de Estrategias de estudio: Recursos “online” para los estudiantes actuales: <https://www.infotecarios.com/estrategias-de-estudio-recursos-online-para-los-estudiantes-actuales/>

okdiario. (7 de agosto de 2018). *okdiario*. Obtenido de <https://okdiario.com/salud/reducir-estres-deporte-2766135>

Organización Mundial de la Salud. (17 de 11 de 2021). *Salud mental del adolescente*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Tambi%C3%A9n%20se%20calcula%20que%20el,en%20el%20estado%20de%20%C3%A1nimo>.

Pastor, L. A. (21 de junio de 2022). *Consumo y bienestar*. Obtenido de tododisca: <https://www.tododisca.com/4-ejercicios-fisicos-calmar-estres-ansiedad/>

People, F. o. (s.f.). *crehana*. Obtenido de <https://www.crehana.com/blog/trabajo-remoto/como-trabajar-la-ansiedad-en-casa/>

Pérez, G. (1 de junio de 2023). *Introspección*. Obtenido de Definicion.de: <https://definicion.de/introspeccion/>

Posada, L. (18 de 02 de 2019). *Mundiario*. Obtenido de Los beneficios de aprender a respirar: <https://www.mundiario.com/articulo/mundilife/beneficios-aprender-respirar/20180219181007114359.html>

Psico.mx. (12 de Marzo de 2020). *3 claves para superar los pensamientos negativos y transformarlos*. Obtenido de <https://www.psico.mx/articulos/3-claves-para-superar-los-pensamientos-negativos-y-transformarlos>

Roca, M. (2020). *TÉCNICAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL PÁNICO*. pág. 12. Obtenido de <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/Tecnicas%20ansiedad.pdf>

Rodríguez, E. (2018). “TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD. *Interpsiquis*, pág. 7. Obtenido de <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>

rtve play radio. (2023). *Música contra la depresión adolescente*. Obtenido de <https://www.rtve.es/play/audios/longitud-de-onda/musica-contradepresion-adolescente/6860174/>

Sabater, V. (2022). *La respiración profunda: una forma sencilla de mejorar tu vida*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-respiracion-profunda-sanacion/>

Salud Digital. (2019). *¿Cuál es el trastorno mental más común en el mundo?* Obtenido de Clikisalud: <https://www.clikisalud.net/trastorno-mental-comun-mundo/>

Salud en Línea. (2020). *¡Ejercicios para usar una pelota antiestrés correctamente!* Obtenido de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=UBYsILNScx4>

Sam Dan Truong. (2018). *Unplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/-rF4kuvgHhU>

Sincerely Medi. (2018). *Unplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/c1YrcFYW66s>

Sofrología. (1 de diciembre de 2017). *Instituto internacional de sofrología Caycediana*. Obtenido de <https://www.sofrologia.com/la-evocacion-del-pasado-positivo/>

Stauffer, I. (2017). *Unplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/uftqFbfWGFY>

Sturgeon, C. (2018). *Unplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/6KkYYqTEDwQ>

swing, P. c. (8 de febrero de 2021). *youtube*. Obtenido de Psicología con swing: <https://www.youtube.com/watch?v=YJZNRUXwH7g>

UNAM. (2021). *Salud Mental*. Obtenido de <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/sabes-que-es-la-salud-mental/#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20equilib>

rio,piensa%2C%20siente%20y%20act%C3%BAa%20ante%20situaciones%20de%  
20estr%C3%A9s.

Universia. (2017). ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO. *Universia*. Obtenido de <https://www.iescosmelopez.org/orientacion/pdfs/or71.pdf>

Universidad Politécnica Estatal. (2010). *Caja de herramientas para el manejo del estrés*.

Obtenido de <https://static1.squarespace.com/static/5ee90ad7d2dba87f1226fd7a/t/601b05013583107f39501d04/1612383499968/SPANISH+-+Stress+Management+Workbook.pdf>

Unsplash. (2022). *unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/COioMQAtA74>

Wes Hicks. (2017). *Unsplash*. Obtenido de <https://unsplash.com/es/fotos/4-EeTnaC1S4>