



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA



**TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL
AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB DE LA ESCUELA “ÁNGEL
POLIBIO CHAVES” DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE
BOLÍVAR, PERÍODO 2024 -2025**

AUTORAS:

ALARCÓN MORETA ALICIA ESPERANZA

HERRERA HERRERA LETICIA PAOLA

TUTOR:

DR. VÍCTOR HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ MCPP.

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN PRESENTADO PREVIO A OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

2024-2025



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,

FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL
AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB DE LA ESCUELA “ÁNGEL
POLIBIO CHAVES” DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE
BOLÍVAR, PERÍODO 2024 2025**

AUTORAS

ALARCÓN MORETA ALICIA ESPERANZA

HERRERA HERRERA LETICIA PAOLA

TUTOR

DR. VÍCTOR HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ MCPP.

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN PRESENTADO PREVIO A OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

2024-2025

I DEDICATORIA

En el presente trabajo se lo dedico a Dios quien ha sido mi guía y fortaleza en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis objetivos propuestos. A mi madre Magdalena Moreta, ya que gracias a su esfuerzo y dedicación al guiarme y apoyarme todos los días me ayudado a llegar a ser la persona que soy ahora, madre este logro es más suyo que mío, gracias por siempre estar pendiente de mí, por cada una de sus palabras y por todo su amor incondicional.

También quiero agradecer a una persona muy especial que es el amor para mi vida que me acompaño durante casi toda mi carrera universitaria, siempre reconoceré los esfuerzos que hace gracias por no abandonarme durante este proceso, le quiero mucho Félix Galarza.

Alarcón Moreta Alicia Esperanza

En primer lugar, agradezco a Dios por darme salud y vida para cumplir uno de mis objetivos más importantes que me he planteado. Este trabajo se lo dedico a mi madre, por su amor incondicional y apoyo constante, ella ha sido un pilar fundamental en mi vida, sacrificándose y trabajando día a día para sacarme adelante, desempeñando el papel de padre y madre a la vez. Gracias madre por tu amor incondicional, por estar siempre a mi lado en momentos buenos y malos, por siempre confiar en mí.

Mi sincero agradecimiento a mis abuelitos quienes tengo la dicha de tener aun a mi lado. Gracias por su paciencia, por su apoyo incondicional y por los valores que me han transmitido a lo largo de los años, los cuales me han permitido ser quien soy. Son ellos quienes me han formado y me han enseñado a ser la persona que soy hoy. Realmente han sido fundamentales en mi vida, y siempre estaré agradecida por todo lo que me han brindado

Herrera Herrera Leticia Paola

II AGRADECIMIENTO

Agradecemos a la Universidad Estatal de Bolívar por acogernos y brindarnos una formación académica de calidad, nos brindó los conocimientos necesarios para desarrollarnos como profesionales. Especialmente a nuestros docentes, que con dedicación y paciencia han sido una guía en este largo camino. Gracias a cada consejo, cada palabra de aliento que nos motivó a dar lo mejor de nosotras.

También agradecemos a nuestro tutor, quien con su experiencia y guía constante nos ayudó a alcanzar nuestras metas y superar los retos que surgieron en el proceso su apoyo y orientación han sido esenciales para culminar con éxito esta etapa de nuestras vidas.

III CERTIFICACIÓN DEL TUTOR



UNIVERSIDAD
ESTATAL
DE BOLÍVAR

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN

DR. VÍCTOR HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ MCPP

CERTIFICA:

Que el informe final del trabajo de integración curricular titulado "TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB DE LA ESCUELA "ÁNGEL POLIBIO CHÁVEZ" DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, PERIODO 2024-2025", elaborado por los autores ALARCÓN MORETA ALICIA ESPERANZA portador de la cédula 0202477725 y HERRERA HERRERA LETICIA PAOLA portadora de la cédula 0202466124, estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Facultad Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, el mismo que ha sido debidamente revisado he incorporado las recomendaciones emitidas en cada una de las tutorías, en tal virtud autorizó su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad facultando a los interesados del presente documento el uso legal que estimen conveniente.

Guaranda, 24 de diciembre 2024

Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez MCPP

TUTOR

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guaranda-Ecuador
Teléfono: (593) 3220 6059
www.ueb.edu.ec

IV AUTORIA NOTARIADA



Notaria Tercera del Cantón Guaranda
Msc. Ab. Henry Rojas Narvaez
Notario



rio...

N° ESCRITURA 20250201003P01261

DECLARACION JURAMENTADA

OTORGADA POR: HERRERA HERRERA LETICIA PAOLA, V.

ALARCON MORETA ALICIA ESPERANZA

INDETERMINADA DI: 2 COPIAS

H.R. Factura: 001-006- 000007849

En la ciudad de Guaranda, capital de la provincia Bolívar, República del Ecuador, hoy día catorce de Mayo del dos mil veinticinco, ante mi Abogado HENRY ROJAS NARVAEZ, Notario Público Tercero del Cantón Guaranda, comparecen HERRERA HERRERA LETICIA PAOLA, soltera de ocupación estudiante, domiciliada en la parroquia San Lorenzo cantón Guaranda provincia Bolívar con celular número (0989005497), su correo electrónico es letyherrera2002@hotmail.com, y ALARCON MORETA ALICIA ESPERANZA, soltera de ocupación estudiante, domiciliada en el cantón Chillanes provincia Bolívar y de paso por este lugar, con celular número (0987939493), su correo electrónico es aliciaesperanzaalarcon@gmail.com, por sus propios y personales derechos, obligarse a quien de conocer doy fe en virtud de haberme exhibido sus documentos de identificación y con su autorización se ha procedido a verificar la información en el Sistema Nacional de Identificación Ciudadana; bien instruidas por mí el Notario con el objeto y resultado de esta escritura pública a la que procede libre y voluntariamente, advertido de la gravedad del juramento y las penas de perjurio, me presenta su declaración Bajo Juramento declara lo siguiente manifiesto que el criterio e ideas emitidas en el presente PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, con el tema: "TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB DE LA ESCUELA "ÁNGEL POLIBIO CHAVES" DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, PERIODO 2024-2025", Es de mi exclusiva responsabilidad en calidad de autoras, previo a la obtención del título de Licenciadas en Ciencia de la Educación Básica en la Universidad Estatal de Bolívar, Es todo cuanto puedo declarar en honor a la verdad, la misma que la hago para los fines legales pertinentes. HASTA AQUÍ LA DECLARACIÓN JURADA. La misma que elevada a escritura pública con todo su valor legal. Para el otorgamiento de la presente escritura pública se observaron todos los preceptos legales del caso, leída que les fue a las comparecientes por mí el Notario en unidad de acto, aquellas se ratifican y firma conmigo de todo lo cual doy fe.

HERRERA HERRERA LETICIA PAOLA

C.C. 0202466124

ALARCON MORETA ALICIA ESPERANZA

C.C. 0202477725

AB. HENRY ROJAS NARVAEZ

NOTARIO PÚBLICO TERCERO DEL CANTÓN GUARANDA



**ACTA DE DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN**

Nosotros, **ALARCÓN MORETA ALICIA ESPERANZA** y **HERRERA HERRERA LETICIA PAOLA**, con cédula de identidad 0202477725 y 0202466124, estudiantes de la carrera de Educación Básica en la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, mediante la presente declaramos bajo juramento lo siguiente:

Que somos autoras intelectuales y materiales del trabajo de titulación titulado **“EL TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB DE LA ESCUELA “ÁNGEL POLIBIO CHAVES” DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, PERIODO 2024-2025”**, investigación que es producto de nuestro trabajo académico y personal. La misma no ha sido plagiada, copiada ni presentada anteriormente por otra persona o en otra institución. Se ha citado de manera correcta todas las fuentes utilizadas, conforme a las normas académicas APA 7 y a las éticas vigentes. Por tanto, asumimos toda la responsabilidad por el contenido académico.

Para constancia de lo anteriormente declarado, firmamos la presente en la ciudad de Guaranda, a los 14 días del mes de mayo del 2025.

Alarcón Moreta Alicia Esperanza

0202477725

Herrera Herrera Leticia Paola

0202466124



DERECHOS DE AUTOR

Nosotros **ALARCÓN MORETA ALICIA ESPERANZA** y **HERRERA HERRERA LETICIA PAOLA** portadoras de la Cédula de Identidad No 0202477725 y 0202466124 en calidad de autor/res y titular / es de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación: **Técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad en el aula en niños de séptimo de EGB de la escuela “Ángel Polibio Chaves” de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, período 2024-2025** modalidad **Proyecto de investigación** de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Alarcón Moreta Alicia Esperanza
Nombre del Autor 1

Herrera Herrera Leticia Paola
Nombre del Autor 2

V ÍNDICE

I.	DEDICATORIA -----	4
II.	AGRADECIMIENTO-----	5
III.	CERTIFICACIÓN DEL TUTOR-----	6
IV.	AUTORIA NOTARIADA -----	7
V.	ÍNDICE -----	8
VI.	RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL-----	11
VII.	ABSTRACT -----	12
VIII.	INTRODUCCIÓN -----	13
1.	TEMA -----	16
2.	ANTECEDENTES-----	16
2.1.	Nivel macro-----	16
2.2.	Nivel meso -----	16
2.3.	Nivel micro -----	17
3.	PROBLEMA-----	17
3.1.	Planteamiento del problema-----	17
3.1.1	Diagnostico factico -----	18
3.1.2	Valoración causal -----	18
3.2.	Pregunta directriz -----	18
4.	JUSTIFICACIÓN-----	18
5.	OBJETIVOS -----	19
5.1.	Objetivo general -----	19
5.2.	Objetivos específicos -----	19
6.	MARCO TEÓRICO-----	20
6.1.	Fundamentación filosófica y pedagógica del sustento de la investigación -----	20
6.2.	TEORÍA CIENTÍFICA -----	21
6.2.1	TÉCNICAS ANTIESTRÉS -----	21
6.2.2	El estrés -----	21

6.2.3 Estrés en el ámbito educativo -----	21
6.2.4 Técnicas antiestrés en educación -----	22
6.2.5 Definición y propósito de las técnicas antiestrés -----	22
6.2.6 Tipos de técnicas antiestrés aplicables en el aula -----	22
6.3. ANSIEDAD INFANTIL-----	24
6.3.1 Causas de la ansiedad en el aula-----	24
6.3.2 Efectos de la ansiedad en el rendimiento académico y social-----	25
6.3.3 Intervenciones y técnicas en el aula-----	25
6.4. TEORÍA CONCEPTUAL -----	26
6.5. TEORÍA REFERENCIAL -----	26
7. TEORÍA LEGAL -----	27
7.1.1 Constitución de la República del Ecuador (2008) -----	27
7.1.2 Código orgánico de la salud Ecuador (2011) -----	28
7.1.3 Ley Orgánica de educación intercultural LOEI (2011) Ecuador-----	29
8. MARCO METODOLÓGICO -----	29
8.1. Enfoque de la investigación-----	29
8.2. Diseño o tipo de estudio -----	30
8.3. Métodos -----	30
8.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos -----	31
8.5. Universo y muestra-----	31
8.6. . Procesamiento de la información -----	31
9. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS -----	31
10. CONCLUSIONES-----	48
10.1. Conclusión 1 -----	48
10.2. Conclusión 2 -----	48
10.3. Conclusión 3 -----	48
10.4. Conclusión 4 -----	48
10.5. Conclusión 5 -----	48

10.6. Conclusión 6	49
11. RECOMENDACIONES	49
11.1. Recomendación 1:	49
11.2. Recomendación 2:	49
11.3. Recomendación 3:	49
12. PROPUESTA	50
12.1. Título	51
12.2. Objetivo general	51
12.3. Objetivos específicos	51
12.4. Desarrollo	52
12.5. Planificaciones	53
12.6. RESULTADOS DE APRENDIZAJE	21
12.7. CONCLUIONES	1
13. BIBLIOGRAFÍA	2
14. ANEXOS	3

VI RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL

Este estudio aborda la problemática de la ansiedad en niños de séptimo grado, un fenómeno que afecta su desarrollo académico, emocional y social, la ansiedad escolar puede manifestarse en dificultades de concentración, bajo rendimiento, absentismo y comportamientos disruptivos en el aula. El objetivo principal es implementar y evaluar técnicas antiestrés efectivas en el entorno educativo, que permitan a los estudiantes manejar su ansiedad de manera saludable, promoviendo un ambiente de aprendizaje positivo y equilibrado. Para ello, se aplicaron técnicas antiestrés como la respiración consciente, la relajación muscular progresiva, actividades artísticas y dinámicas grupales enfocadas en la cooperación y la comunicación. La investigación se desarrolló en la escuela Ángel Polibio Chaves, involucrando a 31 padres de familia, 31 estudiantes y 3 docentes. A través de encuestas a padres de familia, docentes y estudiantes, se identificaron las principales causas y efectos de la ansiedad, lo que permitió diseñar una propuesta adaptada a las necesidades del grupo. Los resultados muestran una disminución significativa de los niveles de ansiedad y una mejora en la atención y el comportamiento de los estudiantes. Este proyecto destaca la importancia de incluir estrategias psicoeducativas en el currículo escolar para promover el bienestar integral de los niños, recomendando su continuidad y adaptación a otros niveles educativos.

Palabras claves: ansiedad, niños, bajo rendimiento y técnicas antiestrés

VII ABSTRACT

This study addresses the problem of anxiety in seventh grade children, a phenomenon that affects their academic, emotional and social development, school anxiety can manifest itself in concentration difficulties, poor performance, absenteeism and disruptive behaviors in the classroom. The main objective is to implement and evaluate effective anti-stress techniques in the educational environment, which allow students to manage their anxiety in a healthy way, promoting a positive and balanced learning environment. To do this, anti-stress techniques such as conscious breathing, progressive muscle relaxation, artistic activities and group dynamics focused on cooperation and communication were applied. The research was carried out at the Ángel Polibio Chaves school, involving 31 parents, 31 students and 3 teachers. Through surveys of parents, teachers and students, the main causes and effects of anxiety were identified, which made it possible to design a proposal adapted to the needs of the group. The results show a significant decrease in anxiety levels and an improvement in students' attention and behavior. This project highlights the importance of including psychoeducational strategies in the school curriculum to promote the comprehensive well-being of children, recommending their continuity and adaptation to other educational levels.

Keywords: anxiety, children, poor performance and anti-stress techniques

VIII INTRODUCCIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en la escuela de Educación Básica “Ángel Polibio Chaves” en niños de 9 a 11 años de edad donde él o la niña tenía problemas de ansiedad y estrés en el aula al momento de desarrollar actividades académicas, al interactuar entre compañeros o tener contacto directo con la sociedad, por lo cual se realizó esta investigación cuya finalidad es aplicar las actividades antiestrés.

La investigación contribuye al tema de técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad en niños de séptimo grado de educación general básica en la escuela de educación básica “Ángel Polibio Chaves” en el cantón de Guaranda, provincia Bolívar, período 2024-2025; para esto se realizó una minuciosa investigación del tema a tratar.

Las técnicas antiestrés aseguran un proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo que forma las capacidades emocionales, el pensamiento crítico y la autoestima positiva en niños y niñas. A medida que avanza, comienza a mostrar la motivación para probar nuevas cosas, experimentar diferentes actividades, colaborar con sus compañeros, manejar sus emociones y lograr participar de manera activa en el aula.

El proceso de generar seguridad en niños y niñas en el ámbito de la educación ayuda a facilitar la participación activa de los mismos en actividades tanto académicas como extra académicas o al momento de interactuar con la sociedad.

Finalmente, se logró identificar el problema planteado y representarlo de manera adecuada, definiendo objetivos generales, así como objetivos específicos. En el marco teórico se incluyó fundamentación científica en la cual se redacta de manera detallada cada una de las variables que se utilizaron para esta investigación; la teoría legal se redactó tanto con artículos de la Constitución como de otras leyes que apoyan y protegen el bienestar emocional de los niños. La teoría referencial se encuentra detallando todo aquello que tiene que ver con la institución donde se realizó la investigación para el desarrollo de este proyecto. En cuanto a la metodología, se determinó un enfoque, el tipo de estudio, los métodos, las técnicas de instrumentos para la recolección de datos, así como la población y el procesamiento de la información. El trabajo concluye con la propuesta correspondiente

para la mejora o solución del problema, la misma que se puso en práctica, por lo cual se obtuvieron resultados y, de la misma forma las conclusiones.

1. **TEMA**

Técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad en el aula en niños de séptimo de EGB de la escuela “Ángel Bolivia Chaves” de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, período 2024-2025

2. **ANTECEDENTES**

Esta investigación procura la realización de un análisis profundo sobre las técnicas antiestrés para el mejoramiento del rendimiento académico en niños de séptimo grado consolidado de forma subjetiva en con énfasis dentro de las estrategias y niveles de creatividad que existen en el ambiente educativo, estos representan un punto de partida para la evaluación de las herramientas para combatir el estrés manejadas en el aula.

2.1. **Nivel macro**

En el trabajo realizado en Suiza con título “trastorno de ansiedad”. señala que los trastornos de ansiedad afectan el 4% de la población mundial, generando miedo y preocupación de manera exagerada. a pesar de la existencia de tratamientos eficaces, sólo el 27,6% recibe atención adecuada debido a diversos obstáculos en este contexto resalta la necesidad urgente de implementar técnicas antiestrés en el aula, dado que muchos estudiantes con trastornos de ansiedad no reciben tratamiento adecuado afectando su bienestar y rendimiento académico. (OMS, 2023)

(Pinto y Martínez, 2019) Menciona que realizar 10 minutos de actividad física en el aula mejora el rendimiento académico, la atención y aumenta la frecuencia de actividad física en estudiantes, promoviendo un enfoque saludable. éste estudio respalda la incorporación de breves sesiones de actividad física en el aula como una técnica efectiva para reducir la ansiedad, mejorar la atención y optimizar el rendimiento académico en los estudiantes.

2.2. **Nivel meso**

En el trabajo de (Vásquez, 2021) Menciona que el estrés infantil, Especialmente en contextos vulnerables, afecta el desarrollo emocional y cognitivo. Integrar técnicas como el mindfulness en el aula puede reducir el estrés y mejorar habilidades emocionales y académicas de los niños. este estudio favorece no sólo la reducción de la ansiedad y el estrés, sino también el

desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas clave, la como la atención, el autocontrol y la empatía, esenciales para el bienestar integral de los niños y su rendimiento académico.

(Neira, 2024) En el trabajo realizado en la ciudad de Santa Elena se analizó como el apoyo familiar influye en el rendimiento académico, destacando su importancia en la motivación, autorregulación y bienestar emocional del estudiante, proponiendo estrategias para mejorar su aprendizaje. Este estudio resalta la importancia del apoyo familiar en el rendimiento académico, mostrando que fortalece la motivación y autorregulación del estudiante, lo cual mejora su capacidad para manejar el estrés y la ansiedad. Al integrar estrategias como la expresión emocional y el apoyo individual, Se complementan eficazmente las técnicas anti estrés en el aula, creando un entorno más saludable y favorecedor para el aprendizaje y bienestar integral de los estudiantes.

2.3. Nivel micro

Por otro lado, la investigación (Gutiérrez-Monsalve et al., 2021) Identifica a factores socioculturales, como el nivel educativo materno y el estado civil, Que afecta el rendimiento académico en estudiantes. En el fin de este trabajo resalta que los factores socioculturales, como el nivel educativo materno y el Estado civil, impactan el rendimiento académico Comprender estos aspectos puede ser clave para personalizar y adaptar técnicas antiestrés en el aula, favoreciendo el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

3. PROBLEMA

3.1. Planteamiento del problema

La ansiedad en el aula es un desafío creciente que afecta a muchos niños y coma si no se manejan adecuadamente, pueden inferir significativamente en su rendimiento académico y bienestar emocional. Los estudiantes ansiosos suelen presentar síntomas como inquietud, dificultad para concentrarse, o incluso reacciones físicas como Dolores de cabeza o malestar estomacal. Este tipo de ansiedad, y si no se aborda coma puede crear barreras en su capacidad para aprender y participar en las actividades del aula. Las técnicas antiestrés, Como la respiración profunda, la meditación breve o los ejercicios de relajación muscular como se han mostrado eficaces para reducir los niveles de ansiedad en los niños.

Lo que se pretende alcanzar con esta investigación es explorar como las técnicas antiestrés pueden ayudar al mejoramiento del rendimiento académico en los estudiantes de séptimo año de EGB, a través de la implementación de estrategias de manejo del estrés en el aula, cómo pausas

para relajación o actividades creativas que fomentan la expresión emocional, puede ayudar a crear un entorno de aprendizaje más equilibrado, en el cual los niños se sienten seguros y apoyados para enfrentar sus miedos y ansiedades.

3.1.1 Diagnóstico factico

El presente diagnóstico se llevó a cabo en la escuela “Ángel Polibio Chaves” de la ciudad de Guaranda, con 34 estudiantes de séptimo grado coma entre los 9 y 11 años de edad. En este nivel académico, en los últimos meses se han notado un aumento de la ansiedad manifestada por los estudiantes en el aula, Sobre todo durante momentos de mayor carga académica, como exámenes, tareas grupales y exposiciones.

Mediante la observación en el aula se puede identificar los principales síntomas de ansiedad que presentan los estudiantes en situaciones académicas estresantes entre los principales signos detectados se encuentran un comportamiento inquieto, evitan participar en clases y dificultad para concentrarse, todo lo mencionado anteriormente hace que los niños tengan un bajo rendimiento escolar.

3.1.2 Valoración causal

La ansiedad en los niños de séptimo de EGB puede originarse por diversas causas, como la presión académica, la preocupación por el rendimiento escolar o la competencia social entre compañeros. Además, situaciones familiares complicadas o la falta de apoyo emocional pueden intensificar estos sentimientos. El temor a no cumplir con las expectativas de los padres o maestros también contribuye al estrés. Los cambios físicos y emocionales propios de la adolescencia sumados a un entorno escolar demandante pueden generar inseguridades. La sobrecarga de tarea y la falta de estrategias para manejar la ansiedad puede desencadenar reacciones de angustia.

3.2. Pregunta directriz

¿Cómo influye las técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad en el aula en niños de séptimo DEGB de la escuela “Ángel Polibio Chaves” de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, ¿período 2024-2025?

4. JUSTIFICACIÓN

La investigación sobre las técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad en niños de séptimo grado de EGB, surge de la creciente preocupación por el impacto negativo que tiene en el

bienestar emocional y rendimiento académico de los niños. Los estudiantes enfrentan múltiples desafíos dentro del entorno escolar, lo que generan niveles elevados de estrés que no solo afectan su capacidad de aprendizaje, sino también su desarrollo social y emocional. Esta situación exige soluciones prácticas para abordar la ansiedad de manera efectiva dentro del contexto educativo.

El propósito de esta investigación es identificar, implementar y evaluar técnicas antiestrés que pueda aplicarse de manera frecuente en el aula, facilitando tanto el bienestar de los estudiantes como el ambiente de enseñanza. La necesidad de este estudio radica en la falta de herramientas adecuadas para que los maestros y alumnos manejen el estrés y la ansiedad en mi escuela. Los niños que experimentan ansiedad de forma prolongada sin el apoyo necesario tienden a presentar dificultades en su rendimiento académico, esto recalca la importancia de crear estrategias accesibles y fáciles de aplicar que se integren en el día a día de la escuela.

Los principales beneficiados de esta investigación serán los niños en edad escolar, quienes podrán aprender a manejar su ansiedad de manera más efectiva, lo que mejorará su bienestar emocional y rendimiento académico. Al mismo tiempo, los docentes se beneficiarán al contar con herramientas prácticas para crear un entorno de aprendizaje más equilibrado y saludable. Indirectamente, los padres y la comunidad escolar verán mejoras, ya que los niños que logran gestionar su ansiedad de manera efectiva tienden a tener un comportamiento positivo tanto en casa como en la escuela.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general

Proponer e implementar técnicas antiestrés efectivas para el manejo de la ansiedad en el aula, enfocadas en niños de séptimo de EGB, con el fin de mejorar su bienestar emocional, concentración y rendimiento académico.

5.2. Objetivos específicos

O.E.1.- Realizar un diagnóstico situacional sobre el uso y la efectividad de las técnicas anti estrés para el manejo de la ansiedad en el aula, identificando las necesidades y condiciones actuales de los estudiantes.

O.E.2.- Diseñar una guía metodológica sobre las técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad en el aula, proporcionando estrategias prácticas y accesibles para su implementación efectiva y el entorno educativo.

O.E.3.- Evaluar los resultados de aprendizaje, incluyendo conclusiones y recomendaciones, basadas en el impacto de las variables ansiedad y rendimiento académico en el aula.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Fundamentación filosófica y pedagógica del sustento de la investigación

La fundamentación de esta investigación parte de la necesidad de abordar la ansiedad infantil en el contexto escolar, ofreciendo soluciones prácticas basadas en evidencia científica para mejorar tanto el bienestar emocional de los niños como su éxito académico.

La teoría del estrés de Richard S. Lazarus (1966), también desarrollada por Cohen (1977) y Folkman (1984), Proponen que el estrés es el resultado de un proceso cognitivo en el que las personas evalúan una situación en términos de relevancia y amenaza para su bienestar.

Este proceso se divide en dos etapas: La evaluación primaria, donde el individuo determina si el evento es peligroso o benigno, y evaluación secundaria, que consiste en analizar los recursos disponibles para afrontar la situación. Si el individuo percibe que no tiene los recursos necesarios para enfrentar la amenaza, esto surge del estrés.

Esta perspectiva es especialmente relevante al abordar la ansiedad infantil en el contexto escolar, ya que nos permite entender el estrés no solo como una respuesta fisiológica, sino como un proceso cognitivo interactivo entre el entorno y la percepción del individuo. La división en dos etapas – la evaluación primaria y secundaria- ofrece una manera clara de identificar como los niños pueden interpretar y reaccionar ante situaciones escolares que perciben como amenazas.

Esta evaluación cognitiva resalta la importancia de la percepción que el niño tiene sobre una situación, lo que abre la puerta a intervenciones prácticas y personalizadas. Si un niño considera que tiene los recursos necesarios para afrontar una situación, es menos probable así luego que experimente altos niveles de ansiedad.

Por lo tanto, fomentar la autoeficacia y fortalecer las habilidades de afrontamiento en los niños es una solución eficaz para reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional. Esta visión teórica no solo proporciona una base sólida para comprender las causas del estrés, sino que también permite diseñar estrategias educativas que promuevan un entorno escolar más saludable, en el que los niños se sientan apoyados y capaces de manejar los desafíos, lo que a su vez contribuirá a su éxito académico. En definitiva, las ideas de la Lazarus y Ruiz ofrecen un enfoque optimista y práctico.

6.2. TEORÍA CIENTÍFICA

6.2.1 TÉCNICAS ANTIESTRÉS

6.2.2 El estrés

El estrés es una forma en que el cerebro y el cuerpo responden a un desafío o demanda; Cuando estás estresado tu cuerpo libera ciertas hormonas. Las hormonas son sustancias químicas que se mueven por el torrente sanguíneo y controlan el funcionamiento de diferentes partes del cuerpo. Las hormonas que se liberan cuando estás estresado te ponen alerta y listo para actuar, pueden aumentar la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Esta respuesta a veces se conoce como respuesta de “lucha o huida”.

Todo el mundo se estresa de vez en cuando, más aún en situaciones difíciles, existen diferentes tipos de estrés. Puede ser de corto o largo plazo, causado por un evento que ocurre repetidamente.

No todo el estrés es malo, de hecho, puede ayudarte a sobrevivir a una situación peligrosa. Por ejemplo, un tipo de estrés es el shock que puede sentir cuando un automóvil se detiene repentinamente frente a usted mientras conduce. Este aumento de hormonas le ayuda a detenerse rápidamente para evitar un accidente. A veces, un poco de estrés a corto plazo puede resultar útil. Por ejemplo, el estrés de tener una fecha límite para entregar una tarea en la escuela o en el trabajo puede empujarte a terminar a tiempo. Una vez que termina, ese estrés desaparece (Estrés, 2002).

6.2.3 Estrés en el ámbito educativo

El estrés académico dentro del ámbito educativo es la presión que experimentan los estudiantes debido a las demandas escolares, como exámenes, trabajos y tareas. Este tipo de estrés afecta negativamente el bienestar emocional, físico y mental, provocando la ansiedad y la falta de concentración.

Según expertos como Caldera, Pulido y Martínez (citado por Gutiérrez, 2021) El estrés académico es de aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumno como docente pueden verse afectados por este problema.

Por tal razón, el estrés académico no es exclusivo de los estudiantes, sino que también afecta a los docentes debido a la exigencia del entorno educativo. Entonces es necesario reflexionar sobre la forma en que se manejan las demandas académicas para reducir el impacto negativo en el proceso de enseñanza aprendizaje.

6.2.4 Técnicas antiestrés en educación

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico, puede afectar negativamente nuestra salud física y emocional. Las técnicas antiestrés son herramientas que ayudan a gestionar y reducir el impacto del estrés, promoviendo un estado de relajación y bienestar.

6.2.5 Definición y propósito de las técnicas antiestrés

Según Herbert Benson, pioneros en la investigación sobre el estrés, “Las técnicas antiestrés son prácticas que buscan activar la respuesta de relajación del cuerpo, que es el opuesto a la respuesta de lucha o huida provocada por el estrés” (Herber y Corol, 2016). Estas técnicas están diseñadas para reducir la activación del sistema nervioso simpático y activar el sistema nervioso parasimpático, el cual reduce la relajación.

Las técnicas anti estrés incluyen prácticas como la meditación, la respiración profunda, el ejercicio físico, la visualización y el manejo del tiempo, entre otras. Su objetivo es restaurar el equilibrio entre el cuerpo y la mente, ayudando a las personas a enfrentar de manera más saludable las tensiones cotidianas.

6.2.6 Tipos de técnicas antiestrés aplicables en el aula

En el contexto educativo, se ha identificado diversas técnicas aplicables en el aula que ayudan a los estudiantes a manejar la ansiedad y mejorar su bienestar emocional.

Ejercicio físico:

El ejercicio físico regular es una de las técnicas más efectivas para aliviar el estrés. Según David S. Goldstein, director del Instituto Nacional de salud mental, “El ejercicio tiene efectos inmediatos sobre el cerebro, estimulando la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, que son conocidas como hormonas de la felicidad” (Goldstein, 2021). Practicar actividades físicas, como correr, nadar o hacer yoga, no solo mejora la salud cardiovascular, sino que también reduce la tensión y la ansiedad.

Estudios como el de (Alichniewicz et al., 2013) Han demostrado que el ejercicio regular mejora el estado del ánimo, reduce la ansiedad y el estrés y mejora la resiliencia ante situaciones desafiantes.

✚ **Mindfulness:** Esta técnica conlleva ejercicios de respiración y atención a las sensaciones corporales, lo cual beneficia a los alumnos a concentrarse y manejar el estrés del ambiente educativo. Según Suárez y Sarmiento (2020), la práctica de mindfulness en el aula permite a los estudiantes desarrollar habilidades de atención plena, lo que contribuye a la reducción de la ansiedad y mejora la concentración.

✚ **Relajación muscular progresiva:** Esta técnica que ha mostrado resultados favorables conlleva la tensión y relajación de diferentes grupos musculares, ha sido utilizada en programas de intervención para ayudar a los estudiantes a reconocer y liberar la tensión acumulada. La relajación muscular gradual no sólo contribuye a que los alumnos disminuyan su grado de ansiedad, sino que también potencia su desempeño escolar y su habilidad para gestionar situaciones de tensión en el ambiente educativo.

✚ **Técnicas de respiración:** Son fáciles eficaces para gestionar el estrés en el aula, actividades como la respiración diafragmática son sencillas de instruir y pueden ser practicadas con rapidez, integrar estos ejercicios en la rutina escolar puede ofrecer a los estudiantes herramientas útiles para gestionar su ansiedad y mejorar su bienestar general.

✚ **Automasaje:** Es una técnica de relajación que facilita a los niños la libertad de tensiones y estrés mediante la aplicación de masajes a sí mismos en zonas accesibles de su cuerpo. Esta práctica no sólo contribuye a su calma y relajación, sino que también promueve la percepción del cuerpo y la autogestión de las emociones. Incluir el automasaje en el ambiente educativo puede ser un recurso eficaz para potenciar el ambiente global de niños y promover un entorno de aprendizaje más sereno.

1.1.1. Aplicación de técnicas antiestrés en el aula

La aplicación de técnicas antiestrés en el aula en Ecuador ha comenzado a ganar importancia, Especialmente en contexto de alta presión académica. Un estudio de Salazar y (Moreira 2020) en varias escuelas de Guayaquil mostró que la práctica de ejercicios de respiración y relajamiento en niños educación básica redujo significativamente el nivel de ansiedad. Estas técnicas ayudaron a los estudiantes a mejorar su capacidad de concentración y su rendimiento académico. Además, la investigación destacó que la aplicación constante de estas prácticas mejoró el clima escolar, promoviendo un entorno más armonioso y favorable para el aprendizaje.

Por otro lado, los docentes también se benefician de la implementación de técnicas de manejo del estrés. Un estudio de paredes y Rodríguez 2(021) en Quito encontró que los maestros

que aplicaron técnicas de mindfulness en el aula lograron una disminución de su propio estrés como lo que mejoró su relación con los estudiantes y redujo los conflictos dentro del aula. Los docentes capacitados notaron una mayor empatía hacia los alumnos y una mejora en la gestión del aula, lo que influyó positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

La formación y capacitación en técnicas antiestrés para docentes es esencial para su éxito en las aulas ecuatorianas. Según la investigación de Velasco (2020), la capacitación adecuada en técnicas como el mindfulness y la relajación permitió a los maestros de escuelas en Quito y Cuenca adaptar estas herramientas a las necesidades específicas de sus estudiantes. Esto no solo mejoró la gestión del estrés en los niños, sino que también favorecieron al desarrollo de un ambiente educativo más inclusivo y positivo. Los resultados mostraron mejoras en el bienestar emocional y académico de los estudiantes, así como una mayor cohesión en el aula.

6.3. ANSIEDAD INFANTIL

Hoy en día la ansiedad fuma parte de nuestro diario vivir, todas las personas sienten un mínimo grado de la misma y está totalmente ligada a la psicología

“La ansiedad infantil es un trastorno emocional que se caracteriza por sentimientos de preocupación, nerviosismo e inseguridad que pueden afectar el rendimiento académico y las relaciones sociales en la escuela” (Alichniewicz et al., 2013).

La ansiedad tiende a disminuir la capacidad de concentración, lo que impacta negativamente el rendimiento escolar, Además, los niños con ansiedad a menudo evitan situaciones que podrían generar estrés, como participar en actividades grupales o hablar en público.

Por tal razón la ansiedad infantil no sólo es descriptivo, sino que también permite entender cómo estos síntomas crean un entorno educativo poco favorable tanto para el aprendizaje académico como para el desarrollo social de los estudiantes. Todo esto es importante para implementar y abordar estrategias de intervención de manera efectiva.

6.3.1 Causas de la ansiedad en el aula

La ansiedad en el aula es un problema cada vez más frecuente como porque afecta el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Diversos factores contribuyen a su aparición, desde las presiones académicas hasta las dinámicas sociales dentro del entorno escolar. Las altas expectativas por parte de padres y docentes, el temor al fracaso, las dificultades de aprendizaje y

las relaciones interpersonales en el aula son algunas de las principales causas que pueden desencadenar episodios de ansiedad en los niños.

Comprender estos factores es fundamental para desarrollar estrategias que promuevan un ambiente educativo más saludable y equilibrado. Existe una variedad de factores importantes e influenciados en el entorno familiar, la presión académica y la dinámica en el aula. Todo esto es causa de la aparición de ansiedad en los niños.

“Las expectativas poco realistas de los padres y educadores pueden incrementar la ansiedad en los niños, afectando su bienestar emocional y su desempeño escolar” (Hernández & Lopez, 2021, p. 45).

Esta investigación resalta la importancia de mantener un equilibrio en las demandas educativas para evitar gestionar un entorno que exceda emocionalmente a los estudiantes, afectando a su bienestar y rendimiento académico.

6.3.2 Efectos de la ansiedad en el rendimiento académico y social

Los altos niveles de ansiedad presente en los niños, suelen desencadenar un sin número de efectos negativos, lo que conlleva el bajo rendimiento escolar en los estudiantes, esto afecta el desempeño escolar, las debilidades sociales y el bienestar general de los estudiantes.

A nivel social, la ansiedad puede generar aislamiento dificultades en relaciones interpersonales y una participación limitada en actividades grupales. Analizar los efectos de la ansiedad en estos ámbitos es clave para identificar cómo influye en el desarrollo integral de los estudiantes y cómo mitigar sus consecuencias.

“Los niños que experimentan altos niveles de ansiedad tienden a tener un bajo rendimiento académico y dificultades en sus interacciones sociales, lo que resalta la importancia de abordar estos problemas desde la educación” (Serrano Barquín, Rojas García, & Ruggero, 2023, p.54)

El autor menciona que la ansiedad presente en los niños afecta su bienestar emocional y también la participación en el entorno escolar, ya que los estudiantes no suelen aprovechar plenamente las actividades educativas que promueven el crecimiento cognitivo y social.

6.3.3 Intervenciones y técnicas en el aula

Al hablar de intervenciones y técnicas anti estrés en el aula, se entiende que son herramientas fundamentales para promover un aprendizaje saludable y equilibrado. Existen estrategias como la respiración profunda, el mindfulness y las pausas activas que ayudan a los estudiantes a gestionar su ansiedad y mejorar su concentración. Estas intervenciones no sólo mejoran el bienestar emocional de los alumnos, sino que también favorecen un rendimiento académico más efectivo y sostenido.

Causil y Universidad Pontificia Bolivariana (2024) indican que “La implementación de programas de manejo de la ansiedad, como los de ejercicios de respiración y relajación en el aula han mostrado resultados positivos en la reducción de los niveles de estrés en estudiantes de primaria” (p. 30).

Agregando a lo anterior, la implementación de programas enfocados en el manejo de la ansiedad, tiene un impacto favorable en la disminución de los niveles de estrés en los estudiantes, esto quiere decir, que las intervenciones son herramientas favorables para mejorar el bienestar emocional de los alumnos favoreciendo un ambiente de aprendizaje más saludable.

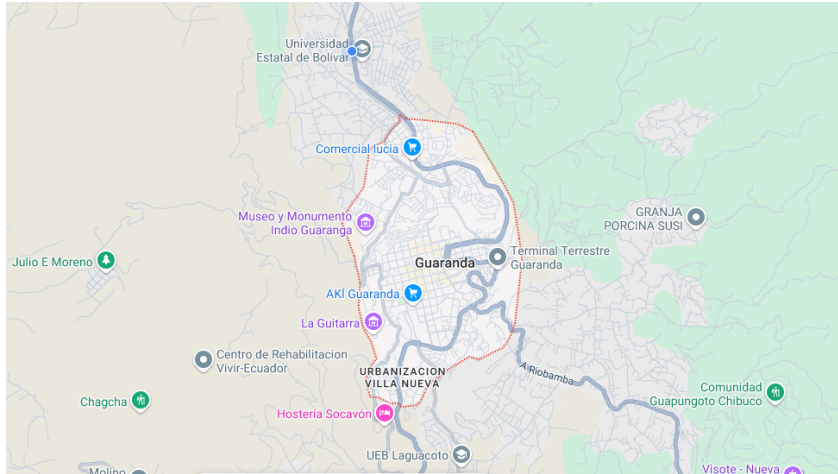
6.4. TEORÍA CONCEPTUAL

6.5. TEORÍA REFERENCIAL

La escuela “Ángel Polibio Chaves” de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, está situada cerca de la estación de bomberos y estación de autobuses cándido rada, se caracteriza por su facilidad de acceso y su compromiso con la seguridad de los estudiantes. Desde su fundación, la escuela ha sido un pilar en la comunidad, ofreciendo educación de calidad y promoviendo valores de responsabilidad y solidaridad entre sus estudiantes.

Actualmente cuenta con 18 docentes que trabajan activamente en la formación de 330 estudiantes inscritos en los diferentes niveles de educación básica. El personal docente asegura una atención personalizada y el acompañamiento cercano a los estudiantes, lo que permite un desarrollo académico y personal integral.

La institución, desde sus inicios se ha comprometido con la formación de futuros ciudadanos responsables y preparados para enfrentar los desafíos del mundo moderno. A pesar de sus limitaciones estructurales, la escuela ha logrado destacarse por la calidad educativa que brinda, enfocándose en el desarrollo de competencias y habilidades necesarias para el éxito académico.



Guaranda, también conocida como San Pedro de Guaranda, es una ciudad ecuatoriana; Capital de la provincia Bolívar, cantón Guaranda, así como su ciudad más grande y poblada. Se encuentra ubicado en el centro de la región interandina del Ecuador, en los flancos externos de la cordillera occidental de los Andes, dentro de la cuenca del río Chimbo, entre los ríos Culebrillas y Salinas, a una altitud de 2668 m sobre el nivel del mar y con un clima andino de 16° C en promedio.

Es conocida como la “Ciudad de los Siete Colinas” porque está rodeada por los cerros: San Jacinto, Loma de Guaranda, San Bartolo, Cruz Loma, Tililag, Talalag y Calvario. Además, tiene el sobrenombre de “Ciudad de los eternos carnavales”, por realizar las fiestas de carnaval más famosas del país, a las que asisten decenas de miles de turistas nacionales y extranjeros. En el censo de 2022 contaba con una población de 30.755 habitantes, lo que la convierte en la quincuagésima ciudad más poblada del país.

Sus orígenes se remontan al siglo XVI, desde entonces ha sido uno de los principales núcleos urbanos de la zona por su desarrollo y situación geográfica. Es el centro administrativo, económico y financiero más importante de la provincia. Las principales actividades de la ciudad son la agricultura, ganadería, agroindustria y comercio.

No se realizó ninguna investigación sobre nuestro tema dentro de esta institución.

7. TEORÍA LEGAL

Tomado de las siguientes leyes, reglamentos, normas y resoluciones que textualmente dicen.

7.1.1 Constitución de la República del Ecuador (2008)

La Constitución ecuatoriana establece principios fundamentales relacionados con los derechos de los niños, la educación y salud mental.

Artículo 26.-

La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Relación con la investigación:

Este artículo establece que la educación es un derecho fundamental y que el Estado debe garantizar una educación de calidad, inclusiva y con enfoque integral. La inclusión de técnicas antiestrés en el aula podría ser parte de un enfoque integral para el bienestar de los estudiantes, abordando tanto sus necesidades académicas como emocionales.

7.1.2 Código orgánico de la salud Ecuador (2011)

Artículo 21.- Derecho a la atención de salud mental

Todas las personas tienen derecho a la atención en salud mental, que debe ser brindada de manera integral, accesible y oportuna, con un enfoque preventivo y de tratamiento.

La relación con la investigación

Este artículo respalda la necesidad de aplicar técnicamente estrés en el aula, como parte de un enfoque integral para abordar la salud mental de los niños. A través de un programa de prevención y tratamiento temprano en el entorno escolar, se puede reducir los trastornos emocionales como la ansiedad, promoviendo el bienestar de los estudiantes.

Artículo 68.- Atención a la salud mental de niños y adolescentes

El Estado garantizará la atención integral de la salud mental de los niños, niñas y adolescentes, con un enfoque de prevención, promoción, tratamiento y rehabilitación.

En relación con la investigación

Este artículo justifica la necesidad de incluir técnicas antiestrés dentro de los programas educativos, ya que se enfoca en la atención integral de la salud mental de los niños y adolescentes.

Las técnicas antiestrés pueden ser un componente clave dentro de los programas de prevención en las escuelas.

7.1.3 Ley Orgánica de educación intercultural LOEI (2011) Ecuador

CAPÍTULO ÚNICO DEL ÁMBITO, PRINCIPIOS Y FINES

Artículo. 2.- Principios

Literal i

Educación en valores. - La educación debe basarse en la transmisión y práctica de valores que promuevan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, el respeto a la diversidad de género, generacional, étnica, social, por identidad de género, condición de migración y creencia religiosa, la equidad, la igualdad y la justicia y la eliminación de toda forma de discriminación;

Relación con la investigación

La promoción de valores como la empatía y el respeto también está contemplada en la LOEI. Las técnicas anti estrés pueden fomentar un ambiente de apoyo y cooperación en el aula, ayudando a los estudiantes a gestionar su ansiedad de manera más efectiva.

8. MARCO METODOLÓGICO

8.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación fue realizada con el paradigma científico-positivista, para Ricoy (2006) indica que el “paradigma positivista se califica en cuantitativo, empírico, analítico, racionalista, sistemático, gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustenta a la investigación que tenga como objetivo comprobar por medios estadísticos o determinar los para parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica.

El nivel de investigación tuvo un alcance explicativo, una decisión metodológica que responde a la necesidad de comprender no sólo la relación entre variables estudiadas, sino también las causas y efectos subyacentes (Babbie, 2016). Además, se sigue un enfoque cuantitativo, el cual, según Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), facilita la medición objetiva y el análisis estadístico, por lo tanto, no solo fortalece la validez interna del estudio al minimizar los sesgos subjetivos, sino que también mejora la generalización de los hallazgos, crucial para la aplicación práctica de las técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad en contexto educativo.

8.2. Diseño o tipo de estudio

El diseño de estudios se consideró como exploratorio, debido a tres aspectos: primero, la selección del grupo de estudio se realizó de forma no aleatoria por convivencia, segundo, se enfocó en recoger datos sobre las técnicas antiestrés y la ansiedad en dos momentos distintos (pre y post-intervención) en un grupo control, debido a la naturaleza exploratoria del estudio y consistencia del diseño en estudio preliminar es este campo (Rojas, 2015).

Se empleó una investigación de campo en la escuela “Ángel Polibio Chaves” de la ciudad de Guaranda provincia Bolívar, ejecutada directamente en los estudiantes seleccionados. Este enfoque metodológico se fundamenta en la necesidad de obtener datos auténticos y contextualizado, tal como sugieren Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), que indican la relevancia de la investigación del campo para capturar la realidad de los fenómenos de su ambiente natural.

8.3. Métodos

Método deductivo

Se basa en una estrategia de razonamiento lógico y sistemático que va de lo general hasta llegar a conclusiones específicas, dando solución válida y confiable en casos detallados. Normalmente estas técnicas son utilizadas en las ciencias formales y datos numéricos que pueden ser manejables.

Método analítico

El método analítico es de una herramienta de investigación que se centra en descomponer un fenómeno complejo en sus componentes más simples para analizarlos de manera detallada, este enfoque permite comprender mejor las características y relaciones internas del objeto de estudio ayudando a generar conocimiento más profundo y organizado. En la presente investigación se utiliza para identificar, clasificar y examinar las diversas técnicas antiestrés disponibles y sus defectos específicos en la ansiedad infantil.

Método bibliográfico

Se toma en cuenta este método porque es crucial dentro de una investigación puesto que permite al investigador obtener información actualizada y verídica, comúnmente se sustenta de libros, post, normas APA textos científicos e investigaciones nacionales e internacionales.

8.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó en esta investigación fue una encuesta con el instrumento pregunta cerrada en la cual los estudiantes respondieron con toda la responsabilidad sobre el conocimiento que tenían del tema en estudio.

De la misma manera, se realizó la encuesta a los padres de familia y docente para poder relacionar las respuestas obtenidas entre las tres partes y de esta manera llegará a una conclusión universal y verídica a medida de lo posible, siempre tomando en cuenta todos los puntos de vista de cada una de las partes.

8.5. Universo y muestra

El universo de esta investigación está constituido por todos los estudiantes que de manera activa participan en la institución educativa la suma de dichos sujetos es de 330 niños y niñas pertenecientes al cantón Guaranda.

La muestra intencional fue de 33 estudiantes del séptimo año de Educación General Básica Paralelo “A” de la unidad educativa “Ángel Polibio Chaves”

8.6. . Procesamiento de la información

9. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

RESULTADOS DE LOS DOCENTES

1.- ¿Utiliza técnicas antiestrés como la respiración profunda o la meditación guiada en el aula?

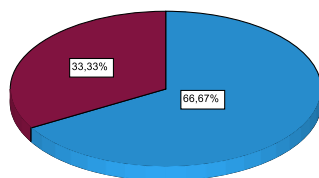
	N	%
Si	2	66,7%
No	1	33,3%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

1.-¿Utiliza técnicas antiestrés como la respiración profunda o la meditación guiada en el aula?

■ Si
■ No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

Es el 66,7% de los encuestados que fueron docentes indican que sí utilizan técnicas antiestrés. Un 33,3 % de los de las personas responde que no utilizan esta técnica.

2.- ¿Considera que la ansiedad afecta negativamente el rendimiento académico de sus estudiantes?

	N	%
Si	3	100,0%

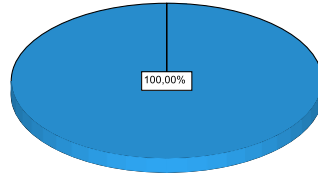
Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

+

2.-¿Considera que la ansiedad afecta negativamente el rendimiento académico de sus estudiantes?

■ Si



Fuente: SPSS

Interpretación:

Al analizar los datos recolectados sobre la percepción de la ansiedad y su impacto en los estudiantes indican que el 100% de los participantes (3 de 3) consideran que la ansiedad afecta negativamente el rendimiento académico.

3.- ¿Ha recibido alguna capacitación formal sobre el manejo de la ansiedad en niños dentro del entorno educativo?

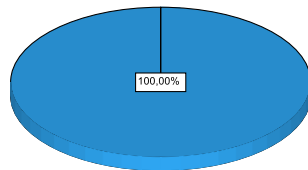
	N	%
No	3	100,0%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

3.-¿Ha recibido alguna capacitación formal sobre el manejo de la ansiedad en niños dentro del entorno educativo?

■ No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

El 100% de los encuestados indica que no han recibido capacitación sobre el manejo de la ansiedad en los niños en el contexto educativo. Esto sugiere que, en el entorno en el que se realizó

la encuesta, no se han ofrecido programas de formación específicos sobre este tema, lo cual es preocupante dado el aumento de los problemas de ansiedad en los estudiantes.

4.- ¿Le gustaría recibir más herramientas o recursos para gestionar la ansiedad en el aula?

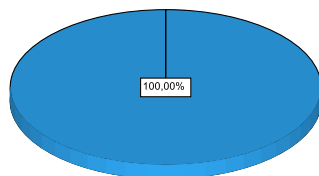
No	%
3	100,0%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

4.-¿Le gustaría recibir más herramientas o recursos para gestionar la ansiedad en el aula?

■ Si



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

El porcentaje de 100% indica que todas las personas encuestadas han respondido afirmativamente a la pregunta, lo que sugiere que todos los participantes consideran que sería útil recibir más herramientas o recursos para gestionar la ansiedad en el aula.

5.- ¿Realiza ejercicios físicos o actividades al aire libre con sus estudiantes como técnica para reducir la ansiedad?

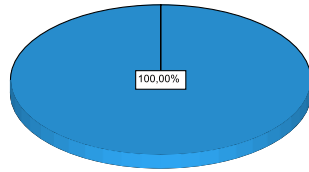
	N	%
Si	3	100,0%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

5.-¿Realiza ejercicios físicos o actividades al aire libre con sus estudiantes como técnica para reducir la ansiedad?

■ Si



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

El 100% de los encuestados afirman que utilizan ejercicios físicos y actividad al aire libre con sus estudiantes para reducir la ansiedad. Esto nos dice que todos los suficientes involucrados en esta encuesta están conscientes de los beneficios que estas actividades pueden tener para el bienestar emocional de los estudiantes, especialmente en el manejo de la ansiedad.

RESULTADOS PADRES

1.- ¿Su hijo(a) ha mostrado ansiedad al ir a la escuela?

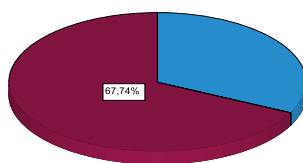
	N	%
Si	10	32,3%
No	21	67,7%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

1.- ¿Su hijo(a) ha mostrado ansiedad al ir a la escuela?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

De las personas encuestadas, el 32,3% informan que sus hijos e hijas han mostrado signos de ansiedad al ir a la escuela mientras que la mayoría, un 67, 7% indican que sus hijos no presentan ansiedad al ir a la escuela.

2.- ¿Su hijo(a) presenta dolores de cabeza o estómago con frecuencia cuando está ansioso(a)?

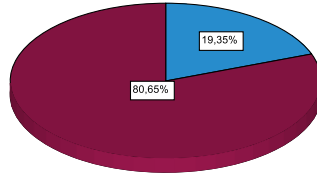
	N	%
Si	6	19,4%
No	25	80,6%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

2.- ¿Su hijo(a) presenta dolores de cabeza o estómago con frecuencia cuando está ansioso(a)?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

Un 19,4% de los encuestados indican que sus hijos presentan dolores de cabeza o estómago con frecuencia cuando están ansiosos, en cambio, un 80,6% de los encuestados señala que sus hijos no presentan estos síntomas físicos asociados con la ansiedad.

3.- ¿Cree que las técnicas antiestrés pueden ayudar a su hijo(a) a mejorar su rendimiento escolar?

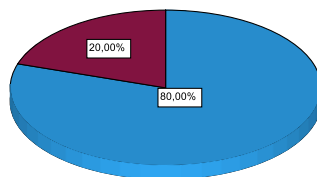
	N	%
Si	24	77,4%
No	6	19,4%
Perdidos en el Sistema	1	3,2%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

3.- ¿Cree que las técnicas antiestrés pueden ayudar a su hijo(a) a mejorar su rendimiento escolar?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

La mayoría de los encuestados 77,4% cree que las técnicas anti estrés pueden ayudar a sus hijos a mejorar su rendimiento escolar, por el contrario, un 19,4 % de los encuestados no cree que las técnicas antiestrés puedan tener un impacto positivo en el rendimiento escolar de sus hijos.

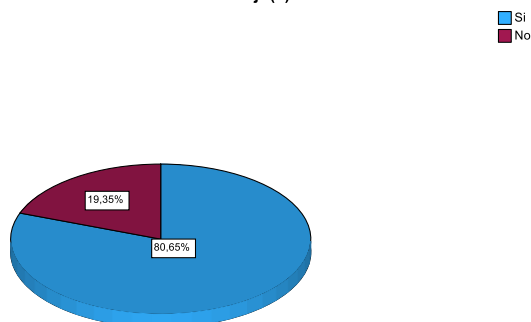
4.- ¿Estaría dispuesto(a) a participar en actividades o talleres sobre manejo de la ansiedad para apoyar a su hijo(a)?

	N	%
Si	25	80,6%
No	6	19,4%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

4.- ¿Estaría dispuesto(a) a participar en actividades o talleres sobre manejo de la ansiedad para apoyar a su hijo(a)?



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

Un 80,6% de los encuestados expresó estar dispuesto a participar en actividades a un taller sobre manejo de la ansiedad para apoyar a sus hijos, contrario a esto un 19,4% de los encuestados no estaría dispuesto a participar.

5.- ¿Ha notado que las situaciones de estrés en casa afectan el rendimiento escolar de su hijo(a)?

	N	%
Si	16	51,6%

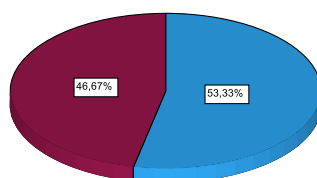
No		14	45,2%
Per	Si	1	3,2%
didos	stema		

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

5.- ¿Ha notado que las situaciones de estrés en casa afectan el rendimiento escolar de su hijo(a)?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

Más en la mitad de los encuestados 51,6% han notado que la situación es de estrés en casa afectan el rendimiento escolar de los hijos, mientras que el 45,2% de los encuestados indica que no han notado que el estrés en casa afecta el rendimiento escolar de sus hijos, contrario a esto el 32 prefirió no responder la pregunta.

6.- ¿Está de acuerdo en que la escuela implemente técnicas antiestrés para manejar la ansiedad de los estudiantes?

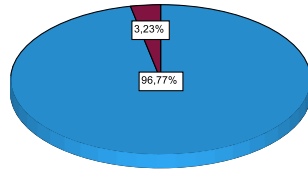
	N	%
Si	30	96,8%
No	1	3,2%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

6.- ¿Está de acuerdo en que la escuela implemente técnicas antiestrés para manejar la ansiedad de los estudiantes?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

El 96,8% de los encuestados está de acuerdo que la escuela implemente técnica antiestrés para el manejo de la ansiedad de los estudiantes, mientras que el 3,2% no está de acuerdo.

7.- ¿Le preocupa que su hijo(a) esté enfrentando altos niveles de ansiedad relacionados con las actividades escolares?

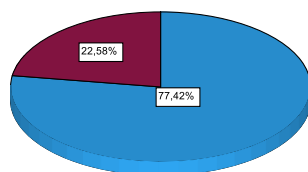
	N	%
Si	24	77,4%
No	7	22,6%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

7.- ¿Le preocupa que su hijo(a) esté enfrentando altos niveles de ansiedad relacionados con las actividades escolares?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

El 77,4% de los encuestados está preocupado por los altos niveles de ansiedad escolar que enfrentan sus hijos, por otro lado, el 22,6% que no está preocupado puede ser indicativo de una

falta de percepción de la ansiedad escolar o de una confianza en que sus hijos pueden manejarla por sí mismos.

RESULTADOS ESTUDIANTES

1.- ¿Se siente nervioso(a) o ansioso(a) cuando tiene que hacer tareas o exámenes en clase?

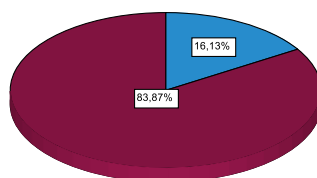
	N	%
Si	5	16,1%
No	26	83,9%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

1.- ¿Se siente nervioso(a) o ansioso(a) cuando tiene que hacer tareas o exámenes en clase?

■ Si
■ No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

La gran mayoría de los estudiantes 83,9% no se sienten nerviosos ni ansiosos al realizar tareas o exámenes, sin embargo, un pequeño grupo 16,1% experimenta ansiedad o nerviosismo, lo cual podría ser un indicio de que, para algunos estudiantes, los exámenes y las tareas son una fuente de estrés académico.

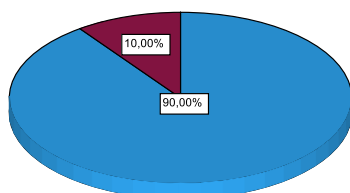
2.- ¿Siente miedo o temor a la participación en el aula de clases? tranquilo(a) cuando está nervioso(a)?

	N	%
Si	27	87,1%
No	3	9,7%
Per dididos	1	3,2%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

2.- ¿Siente miedo o temor a la participación en el aula de clases? tra



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

Un porcentaje alto de estudiantes 87,1% experimenta miedo temor a participar en clases y sólo 9,7% no sienten miedo al participar, lo que sugiere que la ansiedad social es un tema relevante en este grupo de estudiantes.

3.- ¿Le ayuda respirar profundamente cuando se siente ansioso(a) en la escuela?

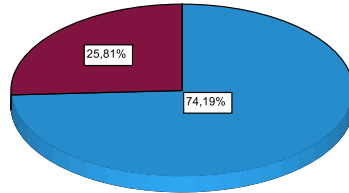
	N	%
Si	23	74,2%
No	8	25,8%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

3.- ¿Le ayuda respirar profundamente cuando se siente ansioso(a) en la escuela?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

Un 74,2% consideran que la respiración profunda les ayuda a manejar la ansiedad la escuela, un 25,8% de los estudiantes, sin embargo, no encuentran que la respiración profunda les ayude.

4.- ¿Le gustaría que su maestra o maestro le enseñe actividades para relajarse?

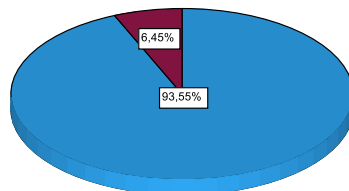
	N	%
Si	29	93,5%
No	2	6,5%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

4.- ¿Le gustaría que su maestra o maestro le enseñe actividades para relajarse?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

Una gran mayoría de los estudiantes 93,5% están interesados en aprender actividades para relajarse y sólo 6,5% de los estudiantes no desean aprender estas técnicas de relajación.

5.- ¿Se siente más tranquilo después de hacer ejercicios o jugar en el recreo?

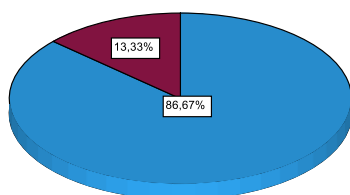
	N	%
Si	26	83,9%
No	4	12,9%
Per Sistema dididos	1	3,2%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

5.- ¿Se siente más tranquilo después de hacer ejercicios o jugar en el recreo?

■ Si
■ No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

La mayoría de los estudiantes 83,9% se siente más tranquilo después de realizar actividades físicas, mientras que sólo 12,9% no experimentan este alivio.

6.- ¿Le resulta útil hablar con su maestro(a) cuando está ansioso(a)?

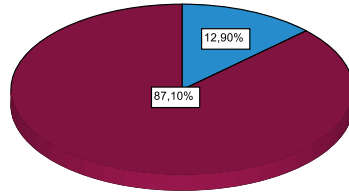
Si	4	12,9%
No	27	87,1%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

6.- ¿Le resulta útil hablar con su maestro(a) cuando está ansioso(a)?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

La gran mayoría de los estudiantes 87,1% no encuentran útil hablar con su maestro cuando está ansioso, solo un pequeño porcentaje 12,9% considera que hablar con el maestro es útil.

7.- ¿Le gustaría aprender más formas para sentirse mejor al momento de estar nervioso(a) en la escuela?

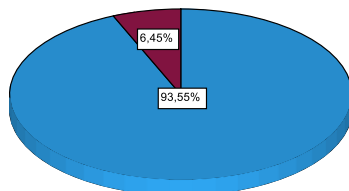
	N	%
Si	29	93,5%
No	2	6,5%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

7.- ¿Le gustaría aprender más formas para sentirse mejor al momento de estar nervioso(a) en la escuela?

Si
No



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

Una gran mayoría 93,5% de los estudiantes está interesada en aprender más formas de manejar su ansiedad y nerviosismo, y tan sólo un pequeño porcentaje 6,5% no está interesado en aprender más estrategias.

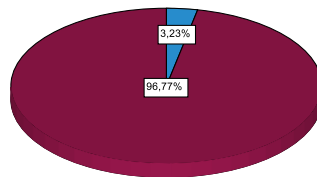
8.- ¿Ha aprendido alguna técnica en clase que le ayude a sentirse más tranquilo(a) cuando está nervioso(a)?

	N	%
Si	1	3,2%
No	30	96,8%

Fuente: Escuela “Angel Polivio Chaves”

Elaborado por: Alicia Alarcon & Paola Herrera

8.- ¿Ha aprendido alguna técnica en clase que le ayude a sentirse más tranquilo(a) cuando está nervioso(a)?



Fuente: Alarcón & Herrera 2024

Interpretación:

Una gran mayoría 96,8% no han aprendido ninguna técnica para manejar la ansiedad en clase, la baja tasa de estudiantes se han aprendido una técnica es el 3,2% lo cual destaca la necesidad de que las escuelas implementen programas específicos que enseñen a las estudiantes técnicas de relajación.

10. CONCLUSIONES

10.1. Conclusión 1

Los objetivos planteados al inicio de este proyecto se han cumplido con éxito. La propuesta e implementación de técnicas antiestrés ha demostrado ser eficaz en el manejo de la ansiedad, mejorando el bienestar emocional de los estudiantes, su concentración y su rendimiento académico. A través del diagnóstico realizado, la evaluación de los resultados y el diseño de la guía metodológica, se ha logrado una intervención integral que beneficie tanto los estudiantes como los docentes.

10.2. Conclusión 2

La ansiedad es ampliamente reconocida por los docentes como un factor que afecta negativamente al rendimiento académico de los estudiantes. Además, una parte significativa de los padres reporta que sus hijos experimentan ansiedad al ir a la escuela, lo que subraya la necesidad de abordar este problema de manera integral.

10.3. Conclusión 3

Desde un enfoque personal esta investigación ha permitido plantear un beneficio educativo, se observó directamente la importancia acerca de las técnicas antiestrés. La relación de ejecutar enfoques neurocognitivos en la enseñanza. Así mismo, este acontecimiento enfatiza la relevancia de una perspectiva intercultural y bilingüe que acate y valore la diversidad y necesidades educativas de los estudiantes.

10.4. Conclusión 4

La investigación subraya la relevancia de identificar y gestionar el estrés y la ansiedad en el entorno educativo, destacando que la implementación de técnicas antiestrés efectivas y la capacitación adecuada de los docentes son fundamentales para crear un ambiente de aprendizaje positivo. Este enfoque integral no solo favorece el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también contribuye significativamente a la mejora de su rendimiento académico. Al brindar herramientas prácticas tanto a los alumnos como a los educadores, se logra un entorno escolar más saludable y propicio para el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

10.5. Conclusión 5

Los resultados obtenidos reflejan que la ansiedad es un problema significativo que afecta el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Tanto docentes como padres reconocen su impacto negativo en el rendimiento escolar, lo que subraya la necesidad urgente de abordarla de manera integral. Aunque algunos docentes ya implementan técnicas antiestrés, existe una clara

falta de capacitación especializada, lo que representa una oportunidad para mejorar la formación de los educadores y proporcionar recursos adicionales.

10.6. Conclusión 6

La ansiedad en el aula no solo afecta el rendimiento académico, sino que también incide directamente en el bienestar emocional de los estudiantes, creando un ciclo que dificulta su desarrollo integral. Es fundamental adoptar un enfoque holístico que no solo enfoque en técnicas antiestrés, sino también en el fortalecimiento de la resiliencia emocional y las habilidades sociales de los estudiantes. Al involucrar a los docentes, los padres y la comunidad educativa en la implementación de estrategias efectivas y adaptadas a las diversas realidades de los estudiantes, podemos crear un entorno escolar más inclusivo, comprensivo y, en última instancia, más efectivo para el aprendizaje.

11. RECOMENDACIONES

11.1. Recomendación 1:

Desarrollar una campaña de concientización para padres y docentes que incluya talleres prácticos y materiales educativos sobre cómo detectar los signos tempranos de ansiedad en los estudiantes. La integración de una red de apoyo entre padres, docentes y profesionales de la salud mental ayudaría a crear un entorno más solidario y proactivo, que minimice el impacto negativo de la ansiedad en el rendimiento escolar.

11.2. Recomendación 2:

Establecer un programa de formación permanente para los docentes que no solo incluya técnicas antiestrés, sino también habilidades emocionales para gestionar el estrés de manera eficaz en el aula. Este programa debería contar con módulos interactivos, estudios de caso y simulaciones, para permitir a los docentes practicar y perfeccionar sus habilidades en tiempo real, integrando la inteligencia emocional en su estilo de enseñanza.

11.3. Recomendación 3:

Diseñar actividades extracurriculares que fomenten la resiliencia emocional y el trabajo en equipo entre los estudiantes. Estas actividades, como grupos de apoyo emocional, deportes cooperativos o proyectos de voluntariado, permitirían a los estudiantes no solo mejorar sus habilidades sociales, sino también aprender a manejar situaciones de estrés en contextos diferentes al académico, promoviendo un bienestar integral.

12. PROPUESTA

TITULO

GUÍA METODOLÓGICA SOBRE LAS TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA, PROPORCIONANDO ESTRATEGIAS PRÁCTICAS Y ACCESIBLES PARA SU IMPLEMENTACIÓN EFECTIVA EN EL ENTORNO EDUCATIVO.

Institución beneficiaria: Unidad educativa “Ángel Polibio Chaves”

UBICACIÓN

Provincia: Bolívar

Cantón: Guaranda

TUTOR

Dr. Víctor Hugo Núñez

TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCION

Inicio: 17 de noviembre del 2024

Finalizacion: 28 de noviembre del 2024

RESPONSABILIDAD

Investigadoras: Alarcón Moreta Alicia Esperanza – Herrera Herrera Leticia Paola

12.1. Título

GUÍA METODOLÓGICA SOBRE LAS TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA, PROPORCIONANDO ESTRATEGIAS PRÁCTICAS Y ACCESIBLES PARA SU IMPLEMENTACIÓN EFECTIVA EN EL ENTORNO EDUCATIVO

1.2. Introducción

La ansiedad en el aula se ha convertido en un desafío creciente que afecta el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes, especialmente en edades escolares críticas como el séptimo grado de Educación General Básica (EGB). Este fenómeno, influido por factores como el estrés académico, las demandas sociales y las dinámicas familiares, requiere intervenciones prácticas que fomenten ambientes educativos más saludables y favorables para el aprendizaje.


La presente propuesta tiene como objetivo diseñar una guía metodológica sobre técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad en el aula, dirigida principalmente a docentes, psicopedagogos y demás agentes educativos involucrados en la formación integral de los estudiantes. La guía no solo busca dotar a los educadores de estrategias prácticas y accesibles, sino también contribuir al bienestar emocional de los niños, promoviendo un entorno donde puedan aprender y desarrollarse de manera óptima.


Los principales beneficiados de esta guía son los estudiantes de séptimo grado de EGB, quienes podrán experimentar una reducción en sus niveles de ansiedad mediante la implementación de técnicas diseñadas específicamente para su edad y contexto. Asimismo, los docentes se beneficiarán al contar con herramientas claras y efectivas para manejar la ansiedad en sus aulas, mejorando el ambiente educativo en general. Indirectamente, las familias también se verán impactadas positivamente al observar mejoras en la salud emocional y el desempeño escolar de sus hijos.

12.2. Objetivo general

Aplicar las diferentes técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad en niños de séptimo año.

12.3. Objetivos específicos

 Seleccionar y adaptar técnicas antiestrés efectivas que sean apropiadas para la edad y necesidades emocionales de los estudiantes.

 Implementar y evaluar la efectividad de las técnicas antiestrés aplicadas en el aula, analizando los cambios en el comportamiento y el bienestar emocional de los niños.

12.4. Desarrollo

Las técnicas antiestrés son herramientas fundamentales para gestionar la ansiedad, especialmente en el ámbito educativo, donde los estudiantes se enfrentan a desafíos emocionales y académicos que pueden generar tensión. Estas técnicas no solo favorecen el bienestar emocional, sino que también promueven la autorregulación, mejoran las habilidades de interacción social y potencian el rendimiento académico. A continuación, se describen estrategias específicas diseñadas para aplicar un aprendizaje activo y fomentar la calma y el equilibrio emocional en los estudiantes.

La primera actividad busca crear un ambiente lúdico en el que los estudiantes aprendan a manejar la ansiedad mediante el juego. "Mantener el globo en el aire", respetando turnos y reglas, les ayuda a trabajar en equipo, desarrollar habilidades de comunicación y fomentar la paciencia. Esta dinámica sencilla, pero efectiva, permite que los estudiantes identifiquen sus emociones, regulen su comportamiento y colaboren en un entorno armónico. Al incorporar el movimiento y la interacción, se reduce la tensión acumulada, favoreciendo la relajación.

En la segunda actividad, se introduce la resolución de problemas hipotéticos relacionados con emociones. Por ejemplo, los estudiantes deben superar retos emocionales para "liberar a un personaje atrapado". Esta estrategia estimula la creatividad y enseña a resolver conflictos a través de la empatía, una habilidad esencial para manejar la ansiedad. Al trabajar en equipo y reflexionar sobre sus emociones, los niños desarrollan mayor control emocional, aprendiendo a aplicar estas habilidades en situaciones reales.

Una tercera estrategia consiste en realizar "desafíos grupales simulados en islas", diseñados para fortalecer el sentido de responsabilidad y las habilidades sociales. En estos retos, los estudiantes colaboran para resolver problemas y alcanzar objetivos comunes. Esta dinámica les enseña a manejar el estrés grupal, identificar soluciones efectivas y fomentar relaciones saludables, contribuyendo a un entorno educativo más inclusivo y cooperativo.

El uso de circuitos dinámicos es otra técnica clave para trabajar la autorregulación y la ansiedad. En un "circuito con retos de equilibrio, concentración y manejo emocional", los estudiantes participan en actividades físicas que requieren autocontrol y perseverancia. Estas experiencias ayudan a canalizar la energía acumulada, reducir la ansiedad y fortalecer habilidades como el manejo de la frustración, la paciencia y el enfoque en objetivos específicos.

La dramatización también es una herramienta efectiva. Mediante la "improvisación de situaciones relacionadas con habilidades sociales y emocionales", los estudiantes tienen la

oportunidad de ponerse en el lugar de otros, comprendiendo y gestionando emociones desde diferentes perspectivas. Esta actividad no solo fomenta la empatía y la creatividad, sino que también les permite expresar sus sentimientos en un ambiente seguro, mejorando su confianza y habilidades comunicativas.

Por último, los "debates estructurados" permiten a los estudiantes expresar sus ideas respetuosamente y escuchar diferentes puntos de vista. A través de dilemas sencillos, se fomenta la argumentación, la reflexión crítica y la autoconfianza. Esta estrategia prepara a los estudiantes para manejar desacuerdos de manera constructiva, promoviendo la calma y la capacidad de negociación en situaciones potencialmente estresantes.

12.5. Planificaciones

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcon	Año de Básica:	Séptimo E.G.B	Paralelo:	"A"
Tema:	Introducción al manejo del estrés y la ansiedad	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos

Fecha: 18/11/2024

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Comprender los conceptos básicos de estrés y ansiedad, identificando sus causas, síntomas y efectos en la vida diaria, para desarrollar conciencia sobre su impacto y la importancia de aprender estrategias para manejarlos.

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

- Identifica correctamente los conceptos de estrés y ansiedad en una actividad de clasificación o cuestionario.
- Relaciona las principales causas del estrés y la ansiedad con sus efectos en el bienestar físico, emocional y académico mediante ejemplos o actividades prácticas.

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
-Identificar las causas, síntomas y consecuencias del estrés y la ansiedad en la vida diaria, analizando su impacto en el bienestar personal y proponiendo estrategias básicas para su manejo.	<p>-Dinámica de apertura: "¿Cómo me siento?" Los estudiantes van a elegir una tarjeta con emoticones y nos explicaran por qué eligieron esa emoción.</p> <p>-Breve charla: Explicación sencilla sobre qué es el estrés y la ansiedad, y cómo afectan nuestro cuerpo y mente.</p> <p>-Ejercicio práctico: Respiración consciente (5 minutos).</p>	<p>Pizarra</p> <p>Marcadores</p> <p>Tarjeta con emociones</p>	-Propone estrategias básicas para identificar y manejar el estrés y la ansiedad en situaciones cotidianas.

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

--

ELABORADO POR:

Practicantes:
Alicia Esperanza Alarcón Moreta
Leticia Paola Herrera Herrera

REVISADO POR:

Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor

APROBADO POR:

Rector: Lic.: Ángel Caliz Romero

Firma:

Fecha: 17/11/2024

Firma:

Fecha: 18/11/2024

Firma:

Fecha:

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcon	Año de Básica:	Séptimo E.G.B	Paralelo:	"A"
Tema:	La respiración como herramienta para la calma	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos
Fecha: 19/11/2024					

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Aprender y practicar técnicas de respiración consciente como herramienta para promover la calma y reducir el estrés en situaciones de tensión emocional.

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Demuestra la capacidad de aplicar correctamente técnicas de respiración consciente para reducir el estrés y promover la calma, evaluando su efectividad en situaciones simuladas o reales.

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
-Aplicar técnicas de respiración consciente de manera efectiva para lograr un estado de calma, demostrando control de la respiración en momentos de estrés o ansiedad.	<p>1.- Revisión del día anterior: ¿Qué recuerdan sobre el estrés?</p> <p>2.- Técnica: Enseñar la respiración 4-7-8 (inhalar 4 segundos, sostener 7 segundos, exhalar 8 segundos).</p> <p>3.- Práctica guiada: Realizar la técnica varias veces en grupo</p> <p>4.- Cierre: Dibujar cómo se sienten después del ejercicio</p>	Pizarra Marcadores	- Realizar correctamente ejercicios de respiración consciente, mostrando una mejora en su nivel de calma y concentración durante la actividad.

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

--

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Practicantes: Alicia Esperanza Alarcón Moreta Leticia Paola Herrera Herrera	Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor	Rector: Lic.: Angel Caliz Romero
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 18/11/2024	Fecha: 19/11/2024	Fecha:

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcon	Año de Básica:	Séptimo E.G.B	Paralelo:	"A"
Tema:	Identificación de factores desencadenantes de estrés	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos
Fecha: 20/11/2024					

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Identificar y analizar los factores desencadenantes de estrés en la vida cotidiana, reconociendo su impacto emocional y físico para aprender a gestionarlos de manera efectiva.

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Identifica correctamente los factores desencadenantes de estrés en diferentes situaciones, explicando cómo afectan su bienestar emocional y físico.

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
-Identificar y clasificar los factores desencadenantes de estrés en situaciones personales, analizando su impacto y proponiendo posibles estrategias de manejo adecuadas	1.- Lluvia de ideas: ¿Qué cosas nos hacen sentir ansiosos? (Escribir en la pizarra). 2.- Actividad creativa: Los estudiantes dibujan "su monstruo del estrés". 3.- Reflexión grupal: ¿Cómo enfrentamos a ese monstruo?	Pizarra Marcadores	- Reconoce y describe de manera precisa los factores desencadenantes de estrés en su entorno, relacionándolos con sus propias experiencias emocionales o físicas.

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

Texto Ministerio de Educación (Educación General Básica – Subnivel Media)

https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/04/curriculo/7mo-EGB_Texto-del-Estudiante_Lengua-y-Literatura.pdf

ELABORADO POR:

Practicantes:
Alicia Esperanza Alarcón Moreta
Leticia Paola Herrera Herrera

REVISADO POR:

Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor

APROBADO POR:

Rector: Lic.: Ángel Caliz Romero

Firma:

Firma:

Firma:

Fecha: 19/11/2024

Fecha: 20/11/2024

Fecha:

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcón	Año de Básica:	Séptimo E.G. B	Paralelo:	"A"
Tema:	Técnicas de relajación muscular progresiva	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos
Fecha: 21/11/2024					

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Aplicar la técnica de relajación muscular progresiva para reducir la tensión muscular y promover un estado de calma y bienestar emocional en situaciones de estrés.

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Demuestra la capacidad para realizar correctamente la relajación muscular progresiva, reconociendo la diferencia entre los músculos tensos y relajados durante la práctica

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
- Aplicar la técnica de relajación muscular progresiva de forma efectiva, logrando la relajación de diferentes grupos musculares y mejorando su bienestar físico y emocional.	<p>1.- Explicación: ¿Qué es la tensión muscular y cómo se relaciona con el estrés?</p> <p>2.- Práctica guiada: Relajación muscular progresiva (apretar y soltar diferentes grupos musculares).</p> <p>3.- Cierre: Reflexión sobre cómo sintieron su cuerpo antes y después.</p>	Pizarra Marcadores	-Realiza de manera efectiva la relajación muscular progresiva, mostrando una disminución de la tensión muscular y una mayor sensación de calma y relajación.

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

--

ELABORADO POR:

Practicantes:
Alicia Esperanza Alarcón Moreta
Leticia Paola Herrera Herrera

Firma:

Fecha: 20/11/2024

REVISADO POR:

Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor

Firma:

Fecha: 21/11/2024

APROBADO POR:

Rector: Lic.: Ángel Caliz Romero

Firma:

Fecha:

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcon	Año de Básica:	Séptimo E.G.B	Paralelo:	"A"
Tema:	Uso de la imaginación guiada para reducir el estrés	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos
Fecha: 22/11/2024					

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Aplicar la técnica de imaginación guiada para reducir el estrés, utilizando la visualización de escenarios relajantes para mejorar el bienestar emocional y la concentración

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Demuestra la capacidad de seguir y participar activamente en una sesión de imaginación guiada, alcanzando un estado de relajación y disminución del estrés

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
- Aplicar la técnica de imaginación guiada de manera efectiva, visualizando escenarios relajantes que ayuden a reducir la tensión y el estrés, promoviendo un estado de calma mental.	1.- Charla breve: Introducción a la imaginación guiada. 2.- Práctica: Ejercicio guiado para imaginar un lugar tranquilo (como una playa o un bosque). 3.- Cierre: Los estudiantes dibujan su "lugar tranquilo".	Pizarra Marcadores	-Muestra una mejora en su nivel de relajación y reducción del estrés, utilizando la imaginación guiada, y expresa verbalmente las sensaciones de calma experimentadas al final de la actividad

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

--

ELABORADO POR:

Practicantes:
Alicia Esperanza Alarcón Moreta
Leticia Paola Herrera Herrera

REVISADO POR:

Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor

APROBADO POR:

Rector: Lic.: Ángel Caliz Romero

Firma:

Fecha: 21//11/2024

Firma:

Fecha: 22/11/2024

Firma:

Fecha:

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcon	Año de Básica:	Séptimo E.G.B	Paralelo:	"A"
Tema:	Estrategias para gestionar pensamientos negativos	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos
Fecha: 25/11/2024					

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Aplicar estrategias para identificar y gestionar pensamientos negativos, promoviendo la reestructuración cognitiva y el desarrollo de una actitud positiva frente a los desafíos.

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Demuestra la capacidad para identificar pensamientos negativos y aplicar técnicas de reestructuración cognitiva, como el cuestionamiento de creencias y la sustitución de pensamientos negativos por positivos.

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
-Gestionar pensamientos negativos mediante el uso de estrategias de reestructuración cognitiva, mostrando una actitud más positiva y realista ante situaciones desafiantes	1.- Juego: Detectar "pensamientos trampa" (identificar pensamientos negativos). 2.- técnica: Introducir afirmaciones positivas y practicar en grupo 3.- Cierre: Crear una lista personal de afirmaciones positivas.	Pizarra Marcadores	- Reconoce y transforma pensamientos negativos en pensamientos positivos, aplicando adecuadamente las estrategias enseñadas durante la clase y mostrando una mejora en su bienestar emocional

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

--

ELABORADO POR:

Practicantes:
Alicia Esperanza Alarcón Moreta
Leticia Paola Herrera Herrera

REVISADO POR:

Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor

APROBADO POR:

Rector: Lic.: Ángel Caliz Romero

Firma:

Fecha: 24/11/2024

Firma:

Fecha: 25/11/2024

Firma:

Fecha:

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcon	Año de Básica:	Séptimo E.G.B	Paralelo:	"A"
Tema:	Movimiento y actividad física como antídoto para el estrés	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos

Fecha: 26/11/2024

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Realizar actividades físicas que favorezcan la liberación de tensiones y la reducción del estrés, comprendiendo la importancia del ejercicio como herramienta para el bienestar emocional y físico.

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Demuestra la capacidad de realizar correctamente ejercicios físicos específicos para reducir el estrés, observando una mejora en su bienestar emocional y físico al final de la actividad.

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
-Aplicar ejercicios físicos adecuados para reducir el estrés, demostrando una mejora en la relajación y el estado de ánimo al integrar la actividad física en su rutina	1.- Charla breve: Beneficios del movimiento para la mente. 2.- Práctica: Yoga o estiramientos simples en grupo. 3.- Cierre: Compartir cómo se sienten después de moverse	Laptop Internet música de relajación	- participa activamente en actividades físicas y muestra una disminución de los niveles de estrés, reflejada en una mayor sensación de relajación y bienestar al finalizar la clase

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

Texto Ministerio de Educación (Educación General Básica – Subnivel Media)

https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/04/curriculo/7mo-EGB_Texto-del-Estudiante_Lengua-y-Literatura.pdf

ELABORADO POR:

Practicantes:
Alicia Esperanza Alarcón Moreta
Leticia Paola Herrera Herrera

REVISADO POR:

Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor

APROBADO POR:

Rector: Lic.: Ángel Caliz Romero

Firma:

Firma:

Firma:

Fecha: 25//11/2024

Fecha: 26/11/2024

Fecha:

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcon	Año de Básica:	Séptimo E.G.B	Paralelo:	"A"
Tema:	Música y arte como medios de relajación	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos

Fecha: 27/11/2024

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Explorar y aplicar la música y el arte como medios de relajación, promoviendo la expresión emocional y el bienestar a través de la creatividad y el disfrute sensorial.

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Demuestra la capacidad de utilizar la música y el arte para inducir un estado

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
- Aplicar técnicas de relajación mediante la música y el arte, utilizando estos medios para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional, participando de manera creativa y consciente	1.- Audición: Escuchar música relajante y reflexionar sobre cómo los hace sentir 2.- Actividad creativa: Dibujar o pintar mientras escuchan música suave	Laptop Internet	- Muestra una mejora en su estado emocional y nivel de relajación al participar en actividades musicales y artísticas, expresando sus sentimientos y emociones de manera creativa y positiva

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

--

ELABORADO POR:

Practicantes:
Alicia Esperanza Alarcon Moreta
Leticia Paola Herrera Herrera

REVISADO POR:

Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor

APROBADO POR:

Rector: Lic.: Angel Caliz Romero

Firma:

Fecha: 26//11/2024

Firma:

Fecha: 27/11/2024

Firma:

Fecha:

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcon	Año de Básica:	Séptimo E.G.B	Paralelo:	"A"
Tema:	Creación de un "kit antiestrés" personalizado	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos
Fecha: 28/11/2024					

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Diseñar y crear un 'kit antiestrés' personalizado, seleccionando herramientas y actividades que ayuden a manejar el estrés de manera efectiva según las necesidades individuales

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Demuestra la capacidad de identificar sus necesidades personales de manejo del estrés y crear un 'kit antiestrés' adecuado, utilizando elementos que promuevan la relajación y el bienestar emocional

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
- Crear un 'kit antiestrés' personalizado que contenga al menos tres elementos o actividades que le permitan gestionar el estrés, demostrando comprensión de sus propias necesidades emocionales	<p>1.- Lluvia de ideas: ¿Qué técnicas aprendimos y cuál les gustó más?</p> <p>2.- Elaboración: Crear un "kit" con tarjetas, dibujos o frases útiles para calmarse</p>	Laptop Internet Música	- Elabora un 'kit antiestrés' efectivo, mostrando en su uso una mejora en el manejo del estrés y el bienestar personal, al incorporar elementos que le proporcionen calma y relajación.

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

--

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Practicantes: Alicia Esperanza Alarcon Moreta Leticia Paola Herrera Herrera	Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor	Rector: Lic.: Angel Caliz Romero
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 27//11/2024	Fecha: 28/11/2024	Fecha:

PLANIFICACIÓN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

1. DATOS INFORMATIVOS

Docente:	Leticia Herrera Alicia Alarcon	Año de Básica:	Séptimo E.G.B	Paralelo:	"A"
Tema:	Reflexión y evaluación final	Número de estudiantes	33	Tiempo:	40 minutos

Fecha: 29/11/2024

2. PLANIFICACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE:

Reflexionar sobre las estrategias aprendidas para el manejo del estrés, evaluando su efectividad y aplicabilidad en situaciones cotidianas para mejorar el bienestar emocional a largo plazo.

INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Demuestra la capacidad de autoevaluarse y reflexionar sobre el uso de las estrategias de manejo del estrés aprendidas, identificando sus fortalezas y áreas de mejora.

3. DESARROLLO DIDÁCTICO DE LA PLANIFICACIÓN

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
- Realizar una reflexión crítica sobre las técnicas de manejo del estrés aplicadas durante el curso, evaluando su efectividad en función de la experiencia personal y proponiendo ajustes o mejoras para su uso futuro.	<p>1.- Lluvia de ideas: ¿Qué técnicas aprendimos y cuál les gustó más?</p> <p>2.- Elaboración: Crear un "kit" con tarjetas, dibujos o frases útiles para calmarse</p>	Laptop Internet Música	- Realizar una evaluación final sobre las estrategias de manejo del estrés aprendidas, mostrando una comprensión clara de su aplicabilidad y una mejora en su capacidad para manejar el estrés en su vida diaria

4. ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS: En esta sección se plasman las estrategias dirigidas a los estudiantes con necesidades educativas ligadas o no a la discapacidad.

4. OBSERVACIONES:

5. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA:

--

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Practicantes: Alicia Esperanza Alarcon Moreta Leticia Paola Herrera Herrera	Coordinador del Área: Lic. Leticia Gaibor	Rector: Lic.: Angel Caliz Romero
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 28//11/2024	Fecha: 29/11/2024	Fecha:

12.6. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

VARIABLES	EX ANTES	TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD	POST FACTO	IMPACTO
TECNICAS ANTIESTRES	Los datos mostraron la necesidad urgente de implementar técnicas antiestrés. Aunque docentes y padres reconocen el impacto de la ansiedad, falta formación y estrategias sistemáticas para su manejo. Los estudiantes muestran interés en aprender estas técnicas, lo que resalta la oportunidad de integrar programas prácticos.	<p>Enseñar la respiración 4-7-8 (inhalar 4 segundos, sostener 7 segundos, exhalar 8 segundos).</p> <p>Relajación muscular progresiva (apretar y soltar diferentes grupos musculares).</p> <p>Crear un "kit" con tarjetas, dibujos o frases útiles para calmarse</p>	Muestran mejoras significativas en el bienestar emocional, el rendimiento académico y la cohesión social dentro del entorno educativo, cumpliendo con los objetivos iniciales de la investigación y fortaleciendo la comunidad escolar.	La implementación de técnicas antiestrés mostró un impacto positivo en el bienestar emocional, el rendimiento académico y la cohesión social de los estudiantes, fortaleciendo la comunidad escolar y destacando la importancia de estrategias prácticas para el manejo de la ansiedad en educación.
ANSIEDAD	La ansiedad es un problema relevante en el entorno educativo, reconocido tanto por docentes como por padres y estudiantes. A pesar del interés y la disposición para implementar estrategias	<p>Ejercicio guiado para imaginar un lugar tranquilo (como una playa o un bosque).</p> <p>Introducir afirmaciones positivas y practicar en grupo</p>	Se logro una transformación significativa en la gestión de la ansiedad dentro del entorno educativo. Los docentes están mejor capacitados, los estudiantes	La implementación de técnicas antiestrés transformó la gestión de la ansiedad en el entorno escolar, capacitando a los docentes, dotando a los

	<p>antiestrés y anti ansiedad, existe una brecha significativa en la capacitación docente y en la enseñanza de técnicas prácticas para los estudiantes.</p>	<p>Yoga o estiramientos simples en grupo.</p> <p>Dibujar o pintar mientras escuchan música suave.</p>	<p>adquirieron habilidades prácticas para manejar su ansiedad, y las familias colaboraron activamente, generando un ambiente escolar más saludable e inclusivo.</p>	<p>estudiantes de habilidades prácticas, y fomentando la colaboración familiar, creando un ambiente inclusivo, saludable y emocionalmente resiliente.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12.7. CONCLUIONES

11.6.1

En conclusión, las técnicas antiestrés para el manejo de la ansiedad, implementadas mediante estrategias de aprendizaje activo, son fundamentales para el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Estas actividades les permiten reconocer, gestionar y canalizar sus emociones de manera efectiva, mejorando su autorregulación y fomentando un ambiente educativo positivo y colaborativo.

11.6.2

Al integrar herramientas prácticas y dinámicas en el entorno educativo, se fomenta un enfoque holístico que prioriza no solo el aprendizaje académico, sino también el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Estas herramientas permiten que los alumnos adquieran habilidades para gestionar el estrés, fortalecer su autoconfianza y mejorar su capacidad de comunicación.

11.7.3

Además, al promover un espacio en el que los estudiantes se sienten comprendidos y apoyados, se construyen relaciones más armoniosas entre pares, con sus docentes y en sus entornos familiares. Esto crea una dinámica positiva que trasciende las paredes del aula, impactando su interacción con la comunidad y potenciando su bienestar integral a largo plazo.

13. BIBLIOGRAFÍA

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. MacGraw Hill Education

Rojas, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria, 16(1), 1–14.

Babbie, E. (2016). The Practice of Social Research (14th ed.). Cengage Learning.

Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. Revista do Centro de Educação, 31 (1), 11-22.

Alichniewicz, K., Brunner, F., Klünemann, H., & Greenlee, M. (2013). Correlatos neurales de la inhibición sacádica en ancianos sanos y pacientes con deterioro cognitivo leve amnésico. *Frontiers*.

Goldstein, D. (2 de Octubre de 2021). *PubMud Central* . El estrés y el sistema autónomo “extendido”: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10699409/>

Herber, J., & Corol, M. (2016). *La respuesta de relajación*. Psiquiatría † . <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00332747.1974.11023785>

Ruiz, M. L. (23 de Marzo de 2019). *La teoría del estrés de Richard S. Lazarus*. Retrieved 20 de Octubre de 2024, from *Psicología y mente* : <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>

Cavero Paredes, A. C. (2001). Relación entre estilos parentales y ansiedad infantil [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima

Hernández, A., & López, M. (2021). *Impacto de las expectativas familiares en la ansiedad infantil*. Revista de Psicología Infantil, 12(1), 40-50.

Serrano Barquín, C., Rojas García, A., & Ruggero, C. (2023). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental De Psicología Y Educación*, 15(1), 47–60.

Causil, M. & Universidad Pontificia Bolivariana (2024). *Estrategias psicopedagógicas para el manejo de las emociones en el aula de clases en estudiantes de básica primaria: una revisión de los últimos diez años*.

- Gutiérrez, A. (2021). Como afecta el estrés en la educación. UMM.
<https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. MacGraw Hill Education
- Rojas, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria, 16(1), 1–14.
- Babbie, E. (2016). The Practice of Social Research (14th ed.). Cengage Learning.
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. Revista do Centro de Educação, 31 (1), 11-22.
- Gutiérrez-Monsalve, J., Garzón, J., y Segura, A. (2021). *SciELO*. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013
- Neira, M. (06 de Febrero de 2024). *USPE*. APOYO FAMILIAR;FACTORES ASOCIADOS;RENDIMIENTO ACADÉMICO:
<https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/10946>
- OMS. (27 de Septiembre de 2023). *Organización Mundial de la Salud* . Trastornos de ansiedad:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Pinto, T., y Martínez, Ó. (2019). *Dialnet* . Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7143258>
- Vásquez, É. (2021). *SciELO*. Estrés Cotidiano Infantil y Mindfulness en la Escuela:
<https://books.scielo.org/id/y9yyg>

14. ANEXOS

ANEXOS A. DOCUMENTOS.

AnexosA1.- Certificado de la Institución Educativa.



Lic. Ángel Dionicio Cáliz Romero, director de la Escuela de Educación General Básica
"Ángel Polibio Chaves" de la ciudad de Guaranda, a petición verbal de la parte interesada:

CERTIFICO

Que los estudiantes **Alarcón Moreta Alicia Esperanza** con C.I: 0202477725 y **Herrera Herrera Leticia Paola** con C.I: 0202466124, de Octavo ciclo paralelo "A" de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, cumplieron con la ejecución del proyecto de investigación con el tema: **TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB DE LA ESCUELA "ÁNGEL POLIBIO CHAVES" DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, PERIODO 2024-2025.**

Es todo cuanto debo informar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso de la presente certificación como convenga sus intereses.

Guaranda, 24 de diciembre de 2024

Atentamente,



Lic. Ángel Dionicio Cáliz Romero
DIRECTOR



AnexosA2.Resolución de Consejo Directivo.

CONSEJO DIRECTIVO

Guaranda, 1 de octubre de 2024
RCD-FCESFH-UEB-0553.2 – 2024

El suscrito Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas Lcdo. Francisco Moreno Del Pozo, PhD, Certifica que el Consejo Directivo de sesión ordinaria (13), realizada el 30 de septiembre de 2024.

EN RELACIÓN AL VIGÉSIMO PUNTO. – Análisis y resolución del Informe de asignación de Tutores y aprobación de los temas con las líneas de investigación de los trabajos de la Unidad de Integración Curricular Propuesta – Tecnológica de la Carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales – Informática periodo académico septiembre – diciembre 2024.

**EL CONSEJO DIRECTIVO
CONSIDERANDO:**

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- “El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (...)

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- “El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (...)

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 44.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión administrativa, académica, investigación y vinculación de la Facultad, acorde a la normativa legal;

QUE, en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en el art. 8.- Funciones. – expresa: Las funciones de la Unidad de Integración Curricular de la carrera son:

- a.- Receipta, analiza, gestiona y valida la documentación relacionada con el proceso de titulación de acuerdo con lo establecido en el presente reglamento.
- b.- Analiza la pertinencia de los temas propuestos para las diferentes modalidades de titulación y sugiere su aprobación.
- c.- Da seguimiento al avance de los trabajos de integración curricular

QUE, en el Artículo 31.- Unidades de organización curricular del tercer nivel.- CAPÍTULO II DE LAS UNIDADES DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR del Reglamento de Régimen Académico (2020), literal c) manifiesta que “Unidad de integración curricular.- Valida las competencias profesionales para el abordaje de situaciones, necesidades, problemas, dilemas o desafíos de la profesión y los contextos; desde un enfoque reflexivo, investigativo, experimental, innovador, entre otros, según el modelo educativo institucional.

El desarrollo de la unidad de integración curricular, se planificará conforme a la siguiente distribución:

		Horas para desarrollo de		Créditos para desarrollo de	
		Unidad de Integración		Unidad de Integración	
		curricular		curricular	
Tercer Nivel de Grado	Licenciatura y títulos profesionales	240	384	5	8

Las IES deberán garantizar a todos sus estudiantes la designación oportuna del director o tutor, de entre los miembros del personal académico de la propia IES o de una diferente, para el desarrollo y evaluación de la unidad de integración curricular.

CONSEJO DIRECTIVO

QUE, en el capítulo IV del trabajo de integración curricular del Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en los artículos manifiesta:

Art. 18.- Para la elaboración del trabajo de integración curricular se podrán conformar equipos de dos estudiantes de una misma o distintas carreras, asegurándose la evaluación y calificación individual, con independencia de los mecanismos de trabajo implementados.

Art.19.- Para el desarrollo del trabajo de integración curricular se garantiza la designación oportuna del director o tutor para el grupo de estudiante de entre los miembros del personal académico.

QUE, en Oficio 116-CEPI-FCE-2024 de fecha 30 de septiembre de 2024, firmado por el Ing. Ing. Jonathan Cárdenas Benavides, Msc, Coordinador Carrera, en el que hace llegar el Informe de asignación de Tutores y aprobación de los temas con las líneas de investigación de los trabajos de la Unidad de Integración Curricular Propuesta – Tecnológica de la Carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales – Informática periodo académico septiembre – diciembre 2024.

RESUELVE: “Aprobar el Tema de Trabajo de Integración, titulado: “**TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB DE LA ESCUELA “ÁNGEL POLIBIO CHAVES” DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, PERIODO 2024-2025**”, presentado por: **ALARCÓN MORETA ALICIA ESPERANZA Y HERRERA HERRERA LETICIA PAOLA**, estudiantes de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, proceso septiembre – diciembre 2024, revisado y aprobado por el tutor/a: **DR. HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ, MSc, Profesor/a – Investigador/a** de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar”.

Notifíquese.

Atentamente,



Dr. C. FRANCISCO MORENO DEL POZO
DECANO

FMEP/Marcia N.

ANEXOS B. INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.

Anexos B1. Encuesta dirigida a los estudiantes.



CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

DIRECCION DE TRABAJO FINAL DE GRADO

CUESTIONARIO APLICADO A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “ÁNGEL POLIBIO CHAVES”

TEMA: TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB EN EL AÑO LECTIVO 2024-2025.

Queremos saber cuál es su apreciación sobre el tema de estudio. Estas pesquisas serán totalmente confidenciales, por lo que pedimos su contribución. Marcar con una (x) equis la respuesta que considere apropiada.

DATOS

Nombre del estudiante:

Grado: Paralelo:

Fecha:

Cuestionario para estudiantes

	Pregunta	SI	NO
1	¿Se siente nervioso(a) o ansioso(a) cuando tiene que hacer tareas o exámenes en clase?		
2	¿Siente miedo o temor a la participación en el aula de clases? tranquilo(a) cuando está nervioso(a)?		
3	¿Le ayuda respirar profundamente cuando se siente ansioso(a) en la escuela?		
4	¿Le gustaría que su maestra o maestro le enseñe actividades para relajarse?		
5	¿Se siente más tranquilo después de hacer ejercicios o jugar en el recreo?		
6	¿Le resulta útil hablar con su maestro(a) cuando está ansioso(a)?		
7	¿Le gustaría aprender más formas para sentirse mejor al momento de estar nervioso(a) en la escuela?		
8	¿Ha aprendido alguna técnica en clase que le ayude a sentirse más tranquilo(a) cuando está nervioso(a)?		

Firma

Anexos B2. Encuesta dirigida a los docentes.



CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

DIRECCION DE TRABAJO FINAL DE GRADO

CUESTIONARIO APLICADO A DOCENTES DE LA ESCUELA “ÁNGEL POLIBIO CHAVES”

TEMA: TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB EN EL AÑO LECTIVO 2024-2025.

Queremos saber cuál es su apreciación sobre el tema de estudio. Estas pesquisas serán totalmente confidenciales, por lo que pedimos su contribución. Marcar con una (x) equis la respuesta que considere apropiada.

Datos

Nombre del docente:

Grado: **Paralelo:**

Fecha:

Cuestionario para docentes

	Pregunta	SI	NO
1	¿Utiliza técnicas antiestrés como la respiración profunda o la meditación guiada en el aula?		
2	¿Considera que la ansiedad afecta negativamente el rendimiento académico de sus estudiantes?		
3	¿Ha recibido alguna capacitación formal sobre el manejo de la ansiedad en niños dentro del entorno educativo?		
4	¿Cree que la aplicación de técnicas antiestrés mejora el comportamiento de los estudiantes en clase?		
5	¿Le gustaría recibir más herramientas o recursos para gestionar la ansiedad en el aula?		
6	¿Le gustaría recibir más herramientas o recursos para gestionar la ansiedad en el aula?		
7	¿Realiza ejercicios físicos o actividades al aire libre con sus estudiantes como técnica para reducir la ansiedad?		

Firma

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

Anexos B3. Encuesta dirigida a los padres de familia.



CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN

DIRECCION DE TRABAJO FINAL DE GRADO

CUESTIONARIO APLICADO A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA “ÁNGEL POLIBIO CHAVES”

TEMA: TÉCNICAS ANTIESTRÉS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA EN NIÑOS DE SÉPTIMO DE EGB EN EL AÑO LECTIVO 2024-2025.

Queremos saber cuál es su apreciación sobre el tema de estudio. Estas pesquisas serán totalmente confidenciales, por lo que pedimos su contribución. Marcar con una (x) equis la respuesta que considere apropiada.

Datos

Nombre del representado:

Nombre del padre de familia:

Grado: **Paralelo:**

Fecha:

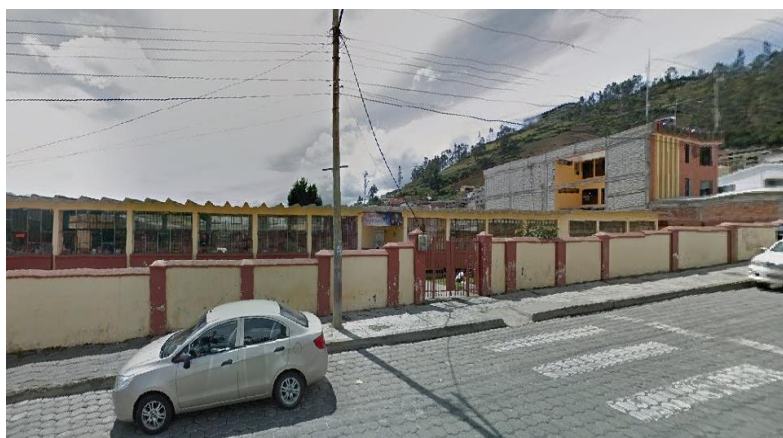
Cuestionario para padres de familia

	Pregunta	SI	NO
1	¿Su hijo(a) ha mostrado ansiedad al ir a la escuela?		
2	¿Su hijo(a) presenta dolores de cabeza o estómago con frecuencia cuando está ansioso(a)?		
3	¿Cree que las técnicas antiestrés pueden ayudar a su hijo(a) a mejorar su rendimiento escolar?		
4	¿Estaría dispuesto(a) a participar en actividades o talleres sobre manejo de la ansiedad para apoyar a su hijo(a)?		
5	¿Ha notado que las situaciones de estrés en casa afectan el rendimiento escolar de su hijo(a)?		
6	¿Está de acuerdo en que la escuela implemente técnicas antiestrés para manejar la ansiedad de los estudiantes?		
7	¿Le preocupa que su hijo(a) esté enfrentando altos niveles de ansiedad relacionados con las actividades escolares?		

Firma

ANEXOS C. FOTOGRAFÍAS

Anexos C1. Fotografía de la institución educativos



Anexos C2. Aplicación de la prueba a docente y estudiantes.





Anexos C3. Entrega de la propuesta al docente.



ANEXO D. IMÁGENES

Anexos D1. Historieta para lectura divertida

EL VÍNCULO DEL LEÓN Y EL RATÓN



Creado por: Alarcón Moreta Alicia (Investigadora)



Actividad de refuerzo

1.- Escribir una idea principal de la historieta
"El vínculo del León y el Ratón"

Dibujar un escenario inspirado en la historieta



¿Qué aprendimos del León y el Ratón?



Nombre: _____

Curso: _____



Anexos D3. Imágenes de realización de actividades







ANEXOS E. MAPAS

Anexos E1. Croquis de la escuela.



ANEXOS F. REPORTES DEL TURNITIN

turnitin Página 1 of 74 - Portada Identificador de la entrega trn:oid::3117418633821

ALICIA Y PAOLA.docx

- My Files
- My Files
- Universidad Estatal de Bolívar

Detalles del documento

Identificador de la entrega trn:oid::3117418633821	68 Páginas
Fecha de entrega 24 dic 2024, 12:01 p.m. GMT-5	12,979 Palabras
Fecha de descarga 24 dic 2024, 12:04 p.m. GMT-5	74,839 Caracteres
Nombre de archivo ALICIA Y PAOLA.docx	
Tamaño de archivo 687.3 KB	

Dr. Hugo Torres
2024-12-24

Identificador de la entrega trn:oid::3117418633821

turnitin Página 1 of 74 - Portada

9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)
- Trabajos entregados

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

2024-12-24