



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Trabajo de Integración Curricular previo
a la obtención del Grado Académico de
Licenciada en Psicopedagogía.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

**“ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD
EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ”**

AUTORA:

ISABEL ANAIS MENDOZA BRAVO

DIRECTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

Psic. Dennis Mauricio Jiménez Bonilla, MSc.

QUEVEDO – LOS RÍOS – ECUADOR

2025



DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **Isabel Anais Mendoza Bravo**, declaro que la investigación aquí descrita es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional; y, que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

La Universidad Técnica Estatal de Quevedo, puede hacer uso de los derechos correspondientes a este documento, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.

Anais Mendoza.

Isabel Anais Mendoza Bravo

C.I: 0928085570



CERTIFICACIÓN DE CULMINACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El suscrito, **Dennis Mauricio Jiménez Bonilla**, Docente de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, certifica que la estudiante **Isabel Anais Mendoza Bravo**, realizó el Proyecto de Investigación de grado titulado “**Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz**”, previo a la obtención del título de Licenciada en Psicopedagogía, bajo mi dirección, habiendo cumplido con las disposiciones reglamentarias establecidas para el efecto.



Psic. Dennis Mauricio Jiménez, MSc
DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



CERTIFICADO DEL REPORTE DE LA HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN DE COINCIDENCIA Y/O PLAGIO ACADÉMICO

El suscrito, **Dennis Mauricio Jiménez Bonilla**, mediante el presente cumpla en presentar a usted, el informe de proyecto de Investigación titulado “Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz” Presentado por la estudiante **Isabel Anais Mendoza Bravo** egresada de la Carrera de Psicopedagogía, que fue revisado bajo mi dirección según resolución del Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Educación, que se ha desarrollado de acuerdo al Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo y cumple con el requerimiento de análisis del sistema COMPILATIO el cual avala los niveles de originalidad en un 94% y similitud 6%, del trabajo investigativo. Valido este documento para que el estudiante siga con los trámites pertinentes, de acuerdo como lo establece el Reglamento.



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

MENDOZA BRAVO ISABEL ANAIS

6%

Textos sospechosos



3% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
< 1% entre las fuentes mencionadas

3% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: MENDOZA BRAVO ISABEL ANAIS.pdf
ID del documento: 6d76b7e97d46f9d43aae4efae8d6f3f437ac7372
Tamaño del documento original: 3,02 MB

Depositante: DENNIS MAURICIO JIMENEZ BONILLA
Fecha de depósito: 15/9/2025
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 15/9/2025

Número de palabras: 26.156
Número de caracteres: 189.322



**Dennis Mauricio
Jimenez Bonilla**


Psic. Dennis Mauricio Jiménez Bonilla, MSc.
DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título:

“Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz”

Presentado al Consejo Directivo de Facultad de Ciencias de la Educación como requisito previo a la obtención del título de Licenciada en Psicopedagogía.

Aprobado por:



PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

Lic. Diana Verónica Pardo Ochoa, MSc.



MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Psic. Shirley Vanessa Betancourt Zambrano, MSc.



MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. Raquel Carolina González Burgos, MSc.

QUEVEDO – LOS RIOS – ECUADOR

2025

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi mami, porque siempre me entendió y, aunque no estuvo físicamente a mi lado en la última etapa, sentí en cada momento su preocupación y amor por mí.

A mi papi, por ser mi sustento, por preocuparse constantemente por cómo me sentía y buscar siempre formas de distraerme y hacerme sonreír para que no me estresara.

A mis hermanos, por las risas compartidas que parecían cosas pequeñas pero que para mí significaron grandes dosis de energía y esperanza en los días difíciles.

También me la dedico a mí misma, porque a pesar de tantas noches en las que lloré, de los momentos en los que la desmotivación me invadió, de las críticas que quisieron detenerme y del daño que me causaron, encontré la fuerza para seguir.

Dedico este logro a Dios, el creador de todo, por darme fuerzas cuando pensé que no podía más, y por poner en mi vida a personas y seres especiales que me acompañaron de distintas maneras.

Esta tesis no es solo un producto académico, sino un testimonio de resiliencia, de amor y de fe en que todo lo difícil también construye.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi agradecimiento, en primer lugar, a mi familia por siempre estar para mí cuando los necesito y por confiar en que puedo lograr cosas importantes.

Agradezco profundamente a mi grupo de amigas: M.C., N.C., F.M., M.M., J.O., J.S., M.Z., A.R y G.V, por hacer mis días más ligeros con sus sonrisas y ocurrencias.

A Mabel Castillo, en especial, por estar a mi lado en los momentos difíciles, secar mis lágrimas, escucharme sin juzgarme y regalarme también carcajadas inolvidables.

A mi prima y amiga Fernanda Mendoza, por estar pendiente de mí, acompañándome en los momentos de tristeza y recordándome mi valor.

Agradezco a mi abuela, por su entusiasmo inigualable y por contagiarme la alegría de soñar con mi graduación como un logro compartido.

Quiero expresar un agradecimiento especial a I.A.M.C., por ser un apoyo sincero, por emocionarse conmigo, por hacerme sonreír, por motivarme a no rendirme y por demostrarme que en poco tiempo alguien puede convertirse en una persona invaluable en el corazón.

A mi gatita Mey, que me acompañó en cada jornada académica, regalándome compañía, ternura y calma en medio del cansancio.

Y finalmente, agradezco a la vida por enseñarme que, incluso en medio del dolor y la dificultad, siempre se puede salir adelante.

RESUMEN

La investigación denominada “Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz” se desarrolló con el propósito de diseñar una propuesta que contribuya a la disminución de los niveles de ansiedad en adolescentes y fortalezca su bienestar socioemocional. El objetivo general consistió en elaborar una estrategia psicopedagógica preventiva sustentada en bases teóricas y contextualizada a la realidad educativa. El estudio se enmarcó en un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental y transversal, lo que permitió analizar la problemática sin manipulación de variables y comprender de manera profunda las experiencias y percepciones de los actores educativos. Para la recolección de datos se aplicó una ficha de observación estructurada a estudiantes, entrevistas semiestructuradas a docentes y la validación del producto a través del juicio de expertos. Los resultados demostraron que la ansiedad en los estudiantes se originaba en factores personales, académicos y sociales, destacando la baja autoestima, la presión por el rendimiento, la sobrecarga de tareas y las dificultades en la interacción social y familiar. También se identificaron elementos protectores, como el acompañamiento docente y el clima escolar positivo, que favorecen la confianza y la regulación emocional. A partir de estos hallazgos se diseñó una estrategia psicopedagógica organizada en tres fases: diagnóstico, aplicación y evaluación, estructuradas en diez sesiones con técnicas de relajación, mindfulness, dinámicas lúdicas y actividades cognitivo-conductuales. Finalmente, la validación de expertos señaló que la propuesta fue pertinente, coherente y viables, lo que confirmó potencial para aplicarse en distintos contextos escolares. En conclusión, el estudio aportó una herramienta innovadora que favorece la prevención de la ansiedad y el fortalecimiento del desarrollo socioemocional en estudiantes de bachillerato.

Palabras clave: Ansiedad, estrategia psicopedagógica, prevención, regulación emocional, salud mental.

ABSTRACT

The research entitled “Psychopedagogical Strategy for the Prevention of Anxiety in High School Students of the Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz” was developed with the purpose of designing a proposal that contributed to reducing anxiety levels in adolescents and strengthening their socio-emotional well-being. The general objective consisted of elaborating a preventive psychopedagogical strategy supported by theoretical foundations and contextualized to the educational reality. The study was framed within a qualitative, descriptive approach, with a non-experimental and cross-sectional design, which made it possible to analyze the problem without manipulating variables and to gain an in-depth understanding of the experiences and perceptions of the educational actors. For data collection, a structured observation sheet was applied to students, semi-structured interviews were conducted with teachers, and the product was validated through expert judgment. The results showed that students’ anxiety originated from personal, academic, and social factors, highlighting low self-esteem, performance pressure, excessive workload, and difficulties in social and family interactions. Protective elements were also identified, such as teacher support and a positive school climate, which fostered confidence and emotional regulation. Based on these findings, a psychopedagogical strategy was designed and organized into three phases: diagnosis, application, and evaluation, structured in ten sessions with relaxation techniques, mindfulness, playful dynamics, and cognitive-behavioral activities. Finally, expert validation indicated that the proposal was relevant, coherent, and feasible, which confirmed its potential for application in different school contexts. In conclusion, the study provided an innovative tool that supported the prevention of anxiety and the strengthening of socio-emotional development in high school students.

Keywords: anxiety, emotional regulation, mental health, prevention, psychopedagogical strategy.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS	ii
CERTIFICACIÓN DE CULMINACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.	iii
CERTIFICADO DEL REPORTE DE LA HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN DE COINCIDENCIA Y/O PLAGIO ACADÉMICO	iv
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
CÓDIGO DUBLÍN	xv
1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Justificación.....	2
1.3. Objetivos	3
1.3.1 Objetivo general.....	3
1.3.2 Objetivos específicos	3
2. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1. Fundamentación conceptual.....	4
2.1.1. Estrategia psicopedagógica	4
2.1.2 Características de una estrategia psicopedagógica	4
2.1.3 Función preventiva de una estrategia psicopedagógica en el ámbito educativo ...	5
2.1.4. Ansiedad.....	5
2.1.5. Factores de la ansiedad.....	6
2.1.6. Síntomas de la ansiedad	7

2.1.7. Niveles de la ansiedad.....	8
2.1.8. Causas y consecuencias de la ansiedad.....	8
2.1.9. Prevención de la ansiedad	9
2.1.10. Tipos de prevención de la ansiedad	10
2.1.11. Adolescencia y salud emocional.....	10
2.2. Fundamentación teórica	11
2.2.1. Estrategias psicopedagógicas y su papel en la prevención de la ansiedad.....	13
2.3. Enfoques teóricos de la estrategia psicopedagógica	14
2.3.1. Teoría del Aprendizaje Social de Bandura.....	14
2.3.2. Teoría Sociocultural de Vygotsky	14
2.3.3. Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel	15
2.4. Enfoques psicológicos relevante en el abordaje de la ansiedad en adolescentes	15
2.4.1. Teoría cognitivo-conductual de Bandura	15
2.4.2. Terapia cognitiva de Clark y Beck	16
2.4.3. Teoría sociocultural de Vygotsky.....	16
2.4.4. Teoría de la inteligencia emocional de Goleman	17
2.5. Relación entre ansiedad y rendimiento académico.....	17
2.6. Técnicas aplicables para la prevención de la ansiedad	18
2.6.1. Técnicas de regulación emocional y afrontamiento.....	18
2.6.2. Técnicas de relajación y mindfulness	19
2.6.3. Técnicas cognitivas conductuales adaptadas.....	19
2.6.4. Juegos educativos y actividades lúdicas de gestión emocional.....	20
2.7. Acompañamiento docente y familiar	20
2.8. Clima escolar y bienestar emocional en la prevención de la ansiedad	21

2.9.	Autoeficacia y autoestima en el manejo de la ansiedad.....	22
2.10.	Fundamentación legal	23
2.10.1.	Normativas internacionales	23
2.10.2.	Marco legal Latinoamericano	23
2.10.3.	Contexto legal nacional.....	24
2.10.3.1.	Constitución de la República del Ecuador.....	24
2.10.3.2.	Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)	24
2.10.3.3.	Código de la Niñez y Adolescencia	25
3.	METODOLOGÍA.....	26
3.1	Métodos teóricos.....	27
3.2	Métodos empíricos.....	28
3.3	Población y muestra.....	28
3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	29
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
4.1	Interpretación de las fichas de observación:	31
4.2	Interpretación de entrevista a docentes	40
4.3	Interpretación de ambos instrumentos	47
4.4	Discusión.....	54
5.	CONCLUSIONES	56
6.	RECOMENDACIONES	57
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
8.	ANEXOS.....	67

ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla 1.** Ficha de observación: Estudiante L.M
- Tabla 2.** Ficha de observación: Estudiante J.A
- Tabla 3.** Ficha de observación: Estudiante C.A
- Tabla 4.** Ficha de observación: Estudiante V.N
- Tabla 5.** Encuesta a docente: J.C
- Tabla 6.** Entrevista a docente: J.V
- Tabla 7.** Entrevista a docente: I.A
- Tabla 8.** Fundamentación teórica.
- Tabla 9.** Síntesis de propuesta de la estrategia psicopedagógica.
- Tabla 10.** Cronograma de aplicación de la estrategia psicopedagógica

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Solicitud de ingreso a la Institución Educativa

Anexo 2. Matriz de validación de los instrumentos.

Anexo 3. Aplicación de instrumentos.

Anexo 4. Resultados de la Ficha de observación.

Anexo 5. Resultados de las entrevistas.

Anexo 6. Propuesta para la estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato, mediante un enfoque integral.

Anexo 7. Matriz de validación de la propuesta por expertos.

CÓDIGO DUBLÍN

Título:	Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”				
Autor:	Isabel Anais Mendoza Bravo				
Palabras claves:	Ansiedad	Estrategia psicopedagógica	Prevención	Regulación emocional	Salud mental
Fecha de publicación:	Noviembre, 2025				
Editorial:	Quevedo- UTEQ – 2025				
Resumen: (hasta 300 palabras)	<p>La investigación denominada “Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz” se desarrolló con el propósito de diseñar una propuesta que contribuya a la disminución de los niveles de ansiedad en adolescentes y fortalezca su bienestar socioemocional. El objetivo general consistió en elaborar una estrategia psicopedagógica preventiva sustentada en bases teóricas y contextualizada a la realidad educativa. El estudio se enmarcó en un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental y transversal, lo que permitió analizar la problemática sin manipulación de variables y comprender de manera profunda las experiencias y percepciones de los actores educativos. Para la recolección de datos se aplicó una ficha de observación estructurada a estudiantes, entrevistas semiestructuradas a docentes y la validación del producto a través del juicio de expertos. Los resultados demostraron que la ansiedad en los estudiantes se originaba en factores personales, académicos y sociales, destacando la baja autoestima, la presión por el rendimiento, la sobrecarga de tareas y las dificultades en la interacción social y familiar. También se identificaron elementos protectores, como el acompañamiento docente y el clima escolar positivo, que favorecen la confianza y la regulación emocional. A partir de estos hallazgos se diseñó una estrategia psicopedagógica organizada en tres fases: diagnóstico, aplicación y evaluación, estructuradas en diez sesiones con técnicas de relajación, mindfulness, dinámicas lúdicas y actividades cognitivo-conductuales. Finalmente, la validación de expertos señaló que la propuesta fue pertinente, coherente y viable, lo que confirmó potencial para aplicarse en distintos contextos escolares. En conclusión, el estudio aportó una herramienta innovadora que favorece la prevención de la ansiedad y el fortalecimiento del desarrollo socioemocional en estudiantes de bachillerato.</p> <p>The research entitled “Psychopedagogical Strategy for the Prevention of Anxiety in High School Students of the Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz” was developed with the purpose of designing a proposal that contributed to reducing anxiety levels in adolescents and strengthening their socio-emotional well-being. The general objective consisted of elaborating a preventive psychopedagogical strategy supported by theoretical foundations and contextualized to the educational reality. The study was framed within a qualitative, descriptive approach, with a non-experimental and cross-sectional design, which made it possible to analyze the problem without manipulating variables and to gain an in-depth understanding of the experiences and perceptions of the educational actors. For data collection, a structured observation sheet was applied to students, semi-structured interviews were conducted with teachers, and the product was validated through expert judgment. The results showed that students’ anxiety originated from personal, academic, and social factors, highlighting low self-esteem, performance pressure, excessive workload, and difficulties in social and family interactions. Protective elements were also identified, such as teacher support and a positive school climate, which fostered confidence and emotional regulation. Based on these findings, a psychopedagogical strategy was designed and organized into three phases: diagnosis, application, and evaluation, structured in ten sessions with relaxation techniques, mindfulness, playful dynamics, and cognitive-behavioral activities. Finally, expert validation indicated that the proposal was relevant, coherent, and feasible, which confirmed its potential for application in different school contexts. In conclusion, the study provided an innovative tool that supported the prevention of anxiety and the strengthening of socio-emotional development in high school students.</p>				
Abstract: (hasta 300 palabras)					
Descripción:	102 hojas: dimensiones, 29 x 21 cm + CD-ROM 6162				
URI:					

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

A nivel internacional, la ansiedad en los adolescentes es uno de los principales problemas de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) señala que más del 15% de los jóvenes que tienen de 10 a 19 años presentan algún trastorno mental, siendo la ansiedad de las más comunes.

En América Latina, la ansiedad en los adolescentes se ha convertido en un desafío creciente para el ámbito educativo, afectando su rendimiento académico y bienestar emocional. En el caso de México, se estima que un 18% de los estudiantes de secundaria presentan síntomas de ansiedad, siendo esta una de las problemáticas más comunes junto con la depresión, por lo cual, es urgente promover estrategias efectivas (Colunga-Rodríguez et al., 2021).

En Ecuador, la ansiedad en estudiantes de bachillerato también representa una preocupación significativa en el ámbito educativo. Según Quezada (2023), esta puede afectar la concentración, la participación y el cumplimiento de tareas escolares, lo que a su vez puede intensificar el malestar emocional, debido al bajo rendimiento académico. En consecuencia, esta situación se evidencia en el aula, donde muchos jóvenes viven su día a día con gran estrés y poca motivación.

Por ello, Quintanilla (2023) destaca que las estrategias psicopedagógicas permiten trazar objetivos claros que orienten acciones educativas efectivas. Así, al integrar lo emocional y lo cognitivo, su aplicación resulta clave en la prevención de la ansiedad, al brindar respuestas ajustadas a las necesidades escolares desde un enfoque preventivo. Además, su implementación contribuye a generar entornos de aprendizaje más seguros, donde el estudiante se sienta acompañado y comprendido.

En respuesta a esta problemática, el objetivo que se plantea es el de diseñar una estrategia psicopedagógica para prevenir la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”. En este contexto, ha surgido una situación preocupante en estudiantes de bachillerato, cuya estabilidad emocional y participación se ven comprometidas, ya que entre las principales causas se encuentran la presión académica, la escasa formación en habilidades socioemocionales y la carencia de estrategias preventivas adecuadas.

1.2. Justificación

La importancia de este estudio radica en el diseño de una estrategia psicopedagógica para prevenir la ansiedad en los estudiantes del nivel académico bachillerato. La ansiedad puede manifestarse de diversas maneras durante esta etapa del desarrollo, tanto física como emocionalmente, y puede afectar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Por un lado, Castro (2023) menciona que los adolescentes pueden experimentar síntomas físicos y emocionales de ansiedad, como sudoración, temblores, rubor y pensamientos intrusivos, lo que puede afectar su capacidad para afrontar los desafíos académicos y sociales.

Por otro lado, la ansiedad puede transformarse en un problema cuando se vuelve excesiva y persistente, lo cual puede interferir en la vida diaria de los estudiantes, por eso es importante prevenirla a tiempo. Asimismo, Aldaz (2024) menciona que la ansiedad es una reacción fisiológica natural del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazas, sin embargo, puede llegar a un punto en donde esta se intensifique o se prolongue, lo cual trae consigo una afectación negativa en la salud emocional y en el aprendizaje.

En el contexto educativo, la ansiedad suele ser un tema poco considerado en comparación con el estrés, que es el fenómeno más mencionado y atendido por las instituciones. Sin embargo, la ansiedad también afecta significativamente el rendimiento académico, la participación en clase y el bienestar emocional de los estudiantes. Esta falta de atención puede deberse a la dificultad para identificar sus manifestaciones, lo que resalta la importancia de investigaciones que profundicen en su comprensión y abordaje escolar desde el nivel preventivo.

Finalmente, es importante reconocer que la adolescencia conlleva cambios significativos, tanto en la parte social como emocional, lo que enfatiza la necesidad de crear una estrategia de tipo preventiva para ayudarlos a afrontar la situación y así desarrollar la resiliencia. Carayol (2020) señala que, durante esta etapa, los adolescentes enfrentan presiones significativas relacionadas con las expectativas sociales, lo cual puede afectar su desarrollo y educación. Hay que tener en consideración que el diseño de una estrategia psicopedagógica dirigida a la prevención de la ansiedad puede contribuir a un mayor manejo del estrés y por consiguiente, contribuye a la mejora del rendimiento académico, creando un entorno educativo propicio para el crecimiento personal y educativo de los estudiantes.

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Diseñar una estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”.

1.3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.
- Fundamentar teóricamente la estrategia psicopedagógica y la ansiedad en estudiantes de bachillerato.
- Proponer una estrategia psicopedagógica para prevenir la ansiedad en los estudiantes de bachillerato.
- Validar la estrategia psicopedagógica propuesta mediante el juicio de expertos.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación conceptual

2.1.1. Estrategia psicopedagógica

Según autores como Vásquez (2022) y Quintanilla (2023), las estrategias psicopedagógicas son acciones que responden adecuadamente a las necesidades tanto individuales como grupales dentro de las aulas. Ambos coinciden en que las estrategias deben mejorarse considerando el desarrollo cognitivo, emocional y social del alumnado. Además, argumentaron que su trabajo debía ser contextualizado, significativo y con objetivos claramente definidos para que la prevención y la intervención pudieran llevarse a cabo en situaciones que afectan las emociones y el conocimiento de los estudiantes. En este contexto, se enfatiza la importancia de la colaboración entre docentes y psicopedagogos para promover un aprendizaje eficaz e integral.

Complementando lo anterior, es importante considerar que las estrategias psicopedagógicas no solo se refieren a la planeación de actividades, sino también a que sirven como herramientas útiles que permiten guiar el proceso de aprendizajes desde una perspectiva y contexto más humano. De acuerdo con Tomalá y Castillo (2023), estas estrategias no solo comprenden métodos, técnicas y procedimientos, sino que también facilitan la enseñanza y permiten que los estudiantes interactúen consigo mismos y su entorno.

Es decir, una estrategia psicopedagógica bien aplicada no solo transmite conocimientos, sino que también influye positivamente en las habilidades sociales y personales de los estudiantes. Por ello, resulta esencial diseñarlas desde un enfoque integral, en el que se combinen habilidades cognitivas, sociales y emocionales, procurando siempre un aprendizaje significativo que se refleje en su vida cotidiana.

2.1.2 Características de una estrategia psicopedagógica

Aunque no se ha establecido una postura única entre los especialistas que han contribuido a la construcción del enfoque psicopedagógico, es posible identificar ciertas características esenciales en las estrategias que lo componen. Según la perspectiva de Quintanilla (2023), estas estrategias actúan como guías que orientan las acciones tanto de los maestros como de los estudiantes hacia objetivos educativos ya establecidos.

Además, ayudan a respaldar las decisiones didácticas al planear los objetivos, proporcionando una sólida base argumentativa. Asimismo, estas estrategias están enfocadas en promover la autonomía del estudiante y en incentivar diferentes formas de aprendizaje, reconociendo las singularidades cognitivas y emocionales de cada persona en el aula. Por lo tanto, su uso se basa en principios psicopedagógicos que demuestran una intención clara y reflexiva, lo que les otorga coherencia y significado dentro del proceso de aprendizaje.

2.1.3 Función preventiva de una estrategia psicopedagógica en el ámbito educativo

Las estrategias psicopedagógicas son consideradas como herramientas de planificación integradas entre la pedagogía y la psicología, capaces de ayudar a prevenir factores de riesgo como el estrés y la ansiedad, ofreciendo intervenciones tempranas y estructuradas para mejorar el bienestar emocional y el desarrollo integral del alumnado.

Al mismo tiempo, estas estrategias guían prácticas educativas que consideran las necesidades del alumnado y establecen objetivos claros que conducen al éxito académico y personal. De este modo, se convierten en un componente fundamental en la planificación educativa, al brindar recursos y apoyo individualizado para facilitar la enseñanza y el aprendizaje desde una perspectiva adaptativa y basada en la evidencia (Quintanilla, 2023; Clemente et al., 2024).

2.1.4. Ansiedad

La ansiedad constituye una reacción emocional ante circunstancias que se consideran amenazadoras o desafiantes. En este sentido, de acuerdo con Sarria y Hurtado (2024), “la ansiedad puede ser una respuesta natural y adaptativa en situaciones estresantes, pero cuando se vuelve excesiva o persistente, puede interferir en el funcionamiento diario y afectar negativamente la calidad de vida”. Y por su parte, León y Galárraga (2023) señalan que los adolescentes se ven afectados por diversos elementos que contribuyen al surgimiento de ansiedad, tales como el ambiente escolar, las demandas académicas y las presiones sociales, lo cual provoca malestar psicológico y esto afecta su rendimiento académico.

Según Chacón et al. (2021, p. 25), “los trastornos de ansiedad son condiciones frecuentes, las cuales generan complicaciones del desarrollo, psicosocial y psicopatológico”. Esta afirmación destaca la importancia de tratar estos trastornos de manera oportuna, dado que sus efectos impactan no solo en el bienestar emocional, sino también en la parte social y en el progreso personal de aquellos que los padecen.

De acuerdo con lo mencionado por Soutullo y Figueroa (2011), la ansiedad en los estudiantes puede originarse debido a características individuales y experiencias previas. Si bien es cierto, se considera que esta suele impulsar el estudio en ocasiones, pero también pueden obstaculizar el rendimiento académico si se llega a transformar en una reacción crónica. Esto puede provocar síntomas emocionales que obstaculicen su proceso de aprendizaje y su motivación escolar (p. 3).

Además de influir en el desempeño académico, la ansiedad limita la implicación de los estudiantes en actividades sociales y de ocio. Es así como, este malestar emocional puede disminuir la calidad de vida y obstaculizar la implementación de hábitos saludables. Por lo tanto, entender su impacto es fundamental para respaldar el bienestar de los estudiantes (Estrada-Araoz et al., 2024, p. 165).

Así mismo, de acuerdo con el DSM-5, la ansiedad puede definirse como una respuesta emocional anticipatoria frente a una amenaza futura, distinta del miedo porque se basa en expectativas de peligro y no un riesgo inmediato. Mientras que, el miedo implica una activación intensa y reacciones de huida, la ansiedad se manifiesta mediante tensión muscular, hipervigilancia y conductas de evitación. Por lo tanto, cuando estas manifestaciones son excesivas y prolongadas se consideran un trastorno de ansiedad, al ser persistentes y desproporcionadas respecto al contexto cultural y situacional del individuo (American Psychiatric Association, 2013).

2.1.5. Factores de la ansiedad

La ansiedad en los estudiantes adolescentes se origina debido a la interrelación de diversos elementos que impactan en su estado emocional, Bajaña (2025) distingue tres categorías principales: las personales, las académicas y las sociales. En el contexto personal, sobresalen elementos como la baja autoestima, problemas para gestionar las emociones y vivencias traumáticas anteriores, que incrementan la propensión a la ansiedad.

Por su parte, en el ámbito educativo, las demandas desmedidas, la presión por satisfacer expectativas elevadas y una deficiente administración del tiempo pueden crear un entorno propicio para el estrés. Y en el contexto social, la ausencia de apoyo, conflictos familiares y el acoso escolar también favorecen el surgimiento de estados de ansiedad.

Complementando lo anterior, Pomaquiza (2023) expande los factores de riesgo al tomar en cuenta el impacto de los factores genéticos, alteraciones químicas en el cerebro, características de la personalidad y afecciones médicas, que pueden aumentar la posibilidad de padecer ansiedad. En conjunto, ambos estudios permiten entender que la ansiedad en los adolescentes se debe a una serie de elementos que necesitan ser tratados de manera integral.

2.1.6. Síntomas de la ansiedad

En el contexto educativo, la ansiedad puede expresarse mediante una diversidad de síntomas que ponen en riesgo el bienestar integral del estudiante. Según Jiménez (2021, citando a Csóti, 2014), se determina que las respuestas fisiológicas comprenden inconvenientes físicos como dolor abdominal, cefalea, presión en el pecho, cambios bruscos de temperatura, problemas respiratorios, vértigo o incluso desmayos, asimismo, puede provocar trastornos digestivos como náuseas o diarrea.

A nivel cognitivo, se manifiestan pensamientos negativos, constante inquietud, inseguridad personal y miedo al criterio de los demás. Por su parte, en el plano psicológico, pueden presentarse sensaciones de desconexión con la realidad, sensación de pérdida de control, temor profundo o convicciones irracionales acerca de la muerte o la locura. Estas expresiones, al fusionarse, impactan tanto en el rendimiento escolar como en la estabilidad emocional del adolescente.

Además, en relación con el DSM-5 estos síntomas abarcan manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales, en las cuales se encuentran la tensión muscular, la inquietud, la fatiga, la dificultad para concentrarse, la irritabilidad y las alteraciones del sueño, siendo estas las más comunes. Por ello, cuando se presentan con frecuencia e intensidad pueden llegar a afectar el desempeño académico, las relaciones sociales y el bienestar emocional del estudiante (American Psychiatric Association, 2013).

2.1.7. Niveles de la ansiedad

Beck et al. (1988, como se citó en Pomaquiza, 2023) proponen una clasificación de la ansiedad en cuatro niveles, lo que facilita la identificación de la severidad de los síntomas y su repercusión en la vida diaria:

- **Ansiedad mínima:** Se presenta de forma ocasional y natural ante situaciones comunes de tensión, sin generar mayores complicaciones.
- **Ansiedad leve:** Los síntomas se vuelven más frecuentes, aunque aun se logra mantener el control sobre las actividades cotidianas.
- **Ansiedad moderada:** Las señales de ansiedad se intensifican, aparecen malestares físicos, y las tareas del día a día pueden verse comprometidas.
- **Ansiedad grave:** La persona experimenta una afectación notable en su vida funcional, lo que puede requerir apoyo clínico.

Esta clasificación es beneficiosa para guiar las acciones preventivas en el sector educativo, dado que posibilita ajustar las estrategias a las necesidades particulares de cada nivel.

2.1.8. Causas y consecuencias de la ansiedad

Según Sarria y Hurtado (2024), mencionan en su investigación que las causas de la ansiedad en adolescentes se relacionan con distintos planos de su experiencia vital. Entre ellas se resaltan factores genéticos que predisponen biológicamente a su surgimiento, rasgos de personalidad como el perfeccionismo y la autoexigencia, además de ambientes escolares o familiares caracterizados por el conflicto, la presión o el acoso. Es por ello por lo que, estas circunstancias en lugar de ser sucesos independientes se entrelazan y potencian la sensibilidad emocional de los jóvenes.

En consecuencia, se pueden notar impactos negativos tanto en el entorno educativo como en su estabilidad psicológica y social, expresándose en problemas de atención, bajo desempeño, retraimiento, desmotivación, o incluso comportamientos autodestructivos y disminución de la autoestima.

2.1.9. Prevención de la ansiedad

La prevención de la ansiedad en la etapa adolescente es un elemento crucial en las estrategias educativas, dado que este periodo se distingue por cambios en la parte social, académica y emocional de los estudiantes, y que a su vez estas pueden llegar a incrementar su vulnerabilidad psicológica. De acuerdo con Manzano (2021), prever la aparición de síntomas clínicos significa instruir a los alumnos en estrategias de manejo de situaciones escolares que les pueden llegar a provocar malestar.

Desde un punto de vista diferente, Quezada (2023) alerta que, aunque la ansiedad es una reacción natural frente a situaciones de tensión o incertidumbre, su intensidad o persistencia puede provocar efectos perjudiciales en la salud mental, física, social y mental del adolescente, además de que puede impactar en su autovaloración y desempeño escolar. Por lo tanto, es necesario que se implementen acciones educativas que no solo informen sobre la ansiedad y la importancia de prevenirla, sino que también enseñen a detectarla y gestionarla de manera oportuna y adecuada.

Además, es crucial que estas medidas preventivas fomenten el fortalecimiento emocional de los alumnos, considerando sus necesidades personales y el clima escolar en el que se encuentren. En este contexto, Vara (2022) propone que las acciones preventivas deben centrarse en potenciar las capacidades emocionales, impulsando así una correcta gestión del estrés y de esa forma promover relaciones sociales sanas, particularmente durante la adolescencia, periodo donde los jóvenes experimentan una mayor sensibilidad en la parte emocional.

Complementando aquello, la Organización Mundial de la Salud (2024) enfatiza la relevancia de proteger a los adolescentes de vivencias negativas y promover su crecimiento tanto emocional como social, mientras se fomenta su salud mental y se asegura que se tenga un buen acceso a servicios para ello. Estas recomendaciones sustentan la necesidad de adoptar enfoques educativos integrales que incluyan tanto una adecuada prevención como promoción del bienestar emocional dentro de un entorno escolar seguro, en donde los estudiantes se sientan entendidos y en confianza.

2.1.10. Tipos de prevención de la ansiedad

La prevención en el ámbito de la salud mental se comprende como un proceso integral que busca anticiparse al surgimiento o agravamiento de los trastornos emocionales. En este marco, Compton y Shim (2020) distinguen tres niveles: la prevención primaria, orientada a evitar la aparición del problema mediante el fortalecimiento de factores protectores; la prevención secundaria, que se enfoca en la detección temprana y la intervención oportuna ante las primeras señales de riesgo; y la prevención terciaria, dirigida a reducir las secuelas o recaídas en quienes ya presentan una afección.

Siendo así que, esta clasificación permite comprender que la prevención no se limita a una sola etapa del proceso de salud, sino que acompaña al individuo desde la promoción del bienestar hasta la recuperación. Por ello, la presente investigación se enmarca dentro de la prevención primaria, pues su propósito no es intervenir directamente en estudiantes con síntomas diagnosticados, sino proponer una estrategia psicopedagógica orientada a promover la estabilidad emocional y prevenir la aparición o agravamiento de la ansiedad en el bachillerato.

Como sostienen Colizzi et al. (2020), las acciones preventivas y de promoción aplicadas en etapas tempranas tienen un impacto significativo en la salud mental juvenil, al contribuir a la construcción de habilidades de afrontamiento y a la reducción de factores de riesgo. De este modo, el término prevención en la investigación se comprende no como una intervención terapéutica, sino como una propuesta de actuación temprana y formativa, cuyo propósito es impedir que la ansiedad emerja o se intensifique.

2.1.11. Adolescencia y salud emocional

La adolescencia es una etapa de vulnerabilidad emocional, donde suelen aparecer los primeros signos de trastornos de salud mental, y aun así muchos adolescentes no buscan ayuda profesional o carecen de las herramientas para gestionar su salud emocional. Asimismo, factores como la falta de habilidades emocionales y la dificultad para controlar sus propios impulsos pueden afectar las relaciones personales y la salud en general. Por ello, resulta clave fomentar habilidades como la inteligencia emocional y la resiliencia, ya que estas actúan como recursos protectores frente a situaciones de riesgo y fortalecen la estabilidad psicológica del adolescente en sus distintos entornos de interacción (De la Rosa et al., 2020; Solórzano-Gonzales, 2019).

Es así por lo que , resulta muy importante considerar que la salud emocional en la adolescencia no solo depende de la presencia o ausencia de síntomas psicológicos, sino también de la capacidad que tiene el estudiante para poder establecer relaciones positivas, tomar buenas decisiones y promover su propio bienestar. También, el acompañamiento familiar, una buena guía en el ámbito escolar y espacios de socialización saludables, se transforman en factores importantes para prevenir la ansiedad. De este modo, promover la inteligencia emocional debe ser considerado en el contexto educativo para así contribuir al desarrollo integral y la prevención de dificultades futuras.

2.2. Fundamentación teórica

En el ámbito internacional, Zugman et al. (2024) y Dupuis et al. (2024) abordan la ansiedad en adolescentes desde enfoques innovadores. Por un lado, Zugman et al. señalan que las intervenciones como la terapia cognitivo-conductual y los antidepresivos no siempre logran una remisión completa de los síntomas en niños y adolescentes, lo que ha motivado el diseño de alternativas más eficaces. En cambio, el estudio de Dupuis et al. se centra en la implementación del programa HORS-PISTE directamente en el aula durante la pandemia, obteniendo mejoras significativas no solo en la reducción de síntomas de ansiedad, sino también en variables cognitivas y conductuales asociadas. Por ende, la comparación entre ambos estudios sugiere que las intervenciones aplicadas dentro del entorno escolar pueden superar las limitaciones de los enfoques clínicos tradicionales al intervenir de formas más directa y temprana.

En línea con estas propuestas, Kortsch et al. (2025) desarrollaron una intervención breve para el manejo del estrés académico en estudiantes de secundaria próximos a rendir sus exámenes finales, en donde no solo lograron reducir el agotamiento emocional como signo de ansiedad, sino que también se logró fomentar una mayor implicación académica, incluso entre quienes ya recibían apoyo psicológico externo. Dicho hallazgo no es menor, ya que pone en evidencia el valor de estrategias puntuales, prácticas y ajustadas al ritmo escolar. Es por ello por lo que, resulta muy evidente que los programas que se aplican con pertinencia pueden llegar a generar impactos significativos en el bienestar emocional del estudiantado.

Por lo tanto, estas experiencias internacionales aportan fundamentos clave para la implementación de estrategias psicopedagógicas de carácter preventivo en el entorno educativo, permitiendo favorecer intervenciones en la ansiedad que sean oportunas y adaptadas a las necesidades reales de los estudiantes.

En el contexto latinoamericano, los efectos de la ansiedad, la depresión y el estrés en adolescentes han sido analizados principalmente en relación con las secuelas emocionales de la pandemia por COVID-19. Tal como lo expone Rodríguez (2022) en un estudio realizado en Panamá, se registraron niveles alarmantes de afectación psicológica, incluyendo un 12,7% de ansiedad extrema y presencia de ideación suicida, lo que revela una realidad preocupante en términos de salud mental juvenil. Por otro lado, Cuenca et al. (2025), desde Perú, demostraron que la ansiedad y el estrés inciden de manera significativa en el desarrollo de síntomas depresivos en adolescentes, así mismo este hallazgo fue respaldado por una muestra de 951 estudiantes.

En conjunto, estas investigaciones refuerzan la necesidad de avanzar hacia estrategias psicopedagógicas con enfoque preventivo, que sean pertinentes cultural y pedagógicamente, y que además respondan de manera integral a las necesidades emocionales de los estudiantes latinoamericanos en entornos educativos reales.

En el caso de Ecuador, existen investigaciones que han revelado patrones reiterativos sobre la presencia de ansiedad en el ámbito escolar, especialmente en mujeres adolescentes. A manera de ejemplo, García et al. (2020) detectaron niveles más elevados de ansiedad en estudiantes mujeres que en hombres, además de que había diferencias significativas entre primero y tercero de bachillerato, lo cual muestra que hay mayor malestar emocional con el avance académico. Además, Naula y Santacruz (2023) estudiaron los niveles del estrés académico y ansiedad asociados a la elección vocacional en los estudiantes de tercero de bachillerato, encontrando un nivel grave de ansiedad que compromete tanto en bienestar emocional como el rendimiento académico.

Es así como, se hace evidente la urgencia de formular estrategias psicopedagógicas que no solo reconozcan a tiempo las particularidades del desarrollo adolescente, sino que también exista un acompañamiento en los momentos críticos para una buena toma de decisiones educativas y personales y que de esa manera se fortalezca un mejor desarrollo integral en los adolescentes.

Por otra parte, hay estudios realizados en el país que se han enfocado en explorar no solo la presencia de ansiedad, sino también las alternativas viables para intervenir desde la psicopedagogía. En este sentido, Pomaquiza (2023), a través de su investigación en el cantón Suscal, confirmó una alta incidencia de ansiedad, nuevamente con una mayor prevalencia en mujeres adolescentes. El hecho de que muchos estudiantes presentara niveles moderados y graves de ansiedad hace aún más evidente la necesidad de actuar desde la prevención institucional. Es por ello por lo que, a diferencia de este enfoque diagnóstico, Vásconez (2024) propuso una intervención concreta basada en la terapia cognitiva con mindfulness, la cual, tras su aplicación en una unidad educativa fiscomisional, logró reducir significativamente los niveles de ansiedad en los adolescentes participantes.

Dichas investigaciones representan un avance significativo hacia integrar herramientas psicoeducativas dentro de las aulas de clases. En consecuencia, los estudios nacionales no solo alertan sobre la problemática, sino que respaldan con evidencia que las estrategias psicopedagógicas bien diseñadas e implementadas, pueden reducir y manejar la ansiedad en las instituciones educativas ecuatorianas.

2.2.1. Estrategias psicopedagógicas y su papel en la prevención de la ansiedad

Para autores como Clemente et al. (2024) y Jiménez (2021), las estrategias psicopedagógicas cumplen un rol muy importante en la prevención de la ansiedad durante la etapa de bachillerato, las cuales deben integrar el desarrollo emocional con los procesos cognitivos del estudiante. Asimismo, se destaca que es esencial fomentar habilidades de autorregulación y afrontamiento, ya que estas permiten enfrentar el estrés y ansiedad académica de manera más efectiva, contribuyendo a generar entornos escolares más seguros, empáticos y propicios para el bienestar mental y el aprendizaje significativo.

De acuerdo con Carmona et al. (2019), las estrategias psicoeducativas dirigidas a estudiantes de bachillerato son importantes para reducir la ansiedad académica, ya que desarrollarán habilidades de autogestión e interacción con sus compañeros para gestionarla. Por lo tanto, implementar estrategias psicopedagógicas orientadas a la prevención de la ansiedad contribuye no solo a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, sino también a optimizar su rendimiento académico y participación en el aula, aspectos que, en conjunto, resultan fundamentales para su éxito escolar.

2.3.Enfoques teóricos de la estrategia psicopedagógica

2.3.1. Teoría del Aprendizaje Social de Bandura

Bandura (1986, como se cita en Villagómez-Cabezas et al. 2024) explica que el aprendizaje no solo surge de la experiencia directa, sino también de la observación de los demás. Además, los individuos son capaces de procesar la información que reciben del entorno y de transformarla en representaciones mentales que guían su conducta futura, lo cual resalta la importancia del modelaje como un medio fundamental para la adquisición de nuevas habilidades y valores.

Desde la estrategia psicopedagógica, este enfoque sugiere que los estudiantes pueden aprender de manera efectiva al observar a docentes o pares que actúan como modelos positivos. Es así como, la observación se convierte en una herramienta esencial para internalizar comportamientos adecuados, fortalecer la autorregulación y potenciar habilidades sociales. De esta manera, la estrategia no solo impulsa el aprendizaje cognitivo, sino que también promueve competencias socioemocionales que favorecen la convivencia y el desarrollo integral.

2.3.2. Teoría Sociocultural de Vygotsky

Vygotsky (1978, como se cita en Vielma y Salas, 2000) sostiene que el desarrollo de las funciones psicológicas superiores tiene un origen social y se estructura a partir de la interacción con personas más competentes. La Zona de Desarrollo Próximo refleja ese espacio en el cual los estudiantes son capaces de superar sus limitaciones mediante la mediación, logrando posteriormente consolidar sus aprendizajes de forma autónoma.

Aplicado a la estrategia psicopedagógica, este enfoque evidencia la necesidad de promover espacios colaborativos en los que el estudiante reciba apoyo y orientación para avanzar hacia niveles de autonomía cognitiva. Además, el psicopedagogo cumple un rol clave como mediador, guiando al estudiante en la construcción de aprendizajes significativos. De esta manera, la estrategia fomenta un aprendizaje socialmente contextualizado, que reconoce la influencia del entorno cultural en el desarrollo personal y académico.

2.3.3. Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel

De acuerdo con Halanoca (2023), el aprendizaje significativo ocurre cuando la nueva información se relaciona con los conocimientos previos del estudiante, permitiendo la integración de los conceptos en su estructura cognitiva. Por lo tanto, esta conexión otorga estabilidad al aprendizaje y asegura que los contenidos adquiridos no se limiten a la memorización mecánica, sino que se conviertan en parte de un conocimiento duradero y aplicable en distintos contextos.

En una estrategia psicopedagógica, este planteamiento implica diseñar actividades que partan del bagaje del estudiante, activando sus experiencias y saberes previos como base para el aprendizaje. Asimismo, el psicopedagogo tiene la tarea de generar ambientes de enseñanza donde los estudiantes encuentren sentido a lo que aprenden, lo vinculen con su realidad y logren transferirlo a nuevas situaciones. Lo cual, no solo mejora el rendimiento académico, sino que también promueve el pensamiento crítico y la autonomía en el proceso de aprendizaje.

2.4. Enfoques psicológicos relevante en el abordaje de la ansiedad en adolescentes

2.4.1. Teoría cognitivo-conductual de Bandura

Desde una perspectiva cognitivo- conductual, Bandura propuso una nueva teoría del aprendizaje y la experiencia, enfatizando el papel de la evaluación interna. Según con lo mencionado por Díaz y De la Iglesia (2019, citando a Bandura, 1982), este autor sentó las bases del aprendizaje social al argumentar que el comportamiento humano no se limita a las respuestas, sino que se ve moldeado por las expectativas que las personas tienen sobre sí mismas y las consecuencias de sus acciones. Así mismo, la autoeficacia, definida como la creencia de una persona en su capacidad para realizar una tarea, influyen en el desarrollo de una situación.

Por ende, la ansiedad no es una respuesta automática a la ira, sino que más bien es una consecuencia de la interpretación propia de los estímulos internos y externos. Es por ello por lo que, la intensidad y la duración de las emociones que producen malestar, dependen mucho de la evaluación y reevaluación que el individuo hace de la situación y de su deseo de controlarla, es decir, una mejor prevención de la ansiedad se podría lograr si el individuo tiene la capacidad para controlar la situación desde la parte cognitiva para luego verse reflejado en la parte conductual.

2.4.2. Terapia cognitiva de Clark y Beck

La terapia cognitiva de Clark y Beck entiende a la ansiedad como una respuesta emocional compleja que se activa ante estímulos percibidos como amenazantes, ya que intervienen esquemas disfuncionales y procesos cognitivos automáticos que distorsionan la realidad. Además, este modelo sostiene que los individuos interpretan de forma negativa su entorno, a sí mismos y al futuro, lo cual perpetúa el malestar emocional. Por lo tanto, su intervención se orienta a identificar dichas distorsiones y, a partir de ello, modificar las creencias erróneas con el fin de generar respuestas más adaptativas y funcionales (Díaz y De la Iglesia, 2019, citando a Clark y Beck, 2012; Avalo, 2023).

En síntesis, aplicar este modelo puede ayudar a prevenir la ansiedad debido a que las personas aprenden a como modificar esos pensamientos limitantes hacia ciertas situaciones y que le provocan malestar emocional, y esto es fundamental para lograr buenos resultados en dicha prevención, ya que al modificar esa parte de creencias que limitan el desarrollo propio, se puede a su vez modificar la conducta, lo cual hace que aquellas dificultades se vayan reduciendo y no afecten el desarrollo integral de los estudiantes.

2.4.3. Teoría sociocultural de Vygotsky

Desde el modelo sociocultural, se plantea que la ansiedad en adolescentes no solo responde a factores individuales, sino que está estrechamente vinculada con el entorno social y cultural que los rodea. Por ello, Alquizar y Chávez (2024) mencionan que, debido a la constante exposición a ideales impuestos sobre el éxito, la belleza y la aceptación social, muchos adolescentes desarrollan síntomas de ansiedad al no cumplir con estas expectativas. Así que, cuando estas presiones no se manejan adecuadamente, pueden derivar en conductas desadaptativas como la irritabilidad, el retraimiento o incluso depresión, lo cual evidencia la influencia del contexto en la regulación emocional.

Por otra parte, Caro (2022) demostró que el uso de estrategias didácticas como los juegos de roles en el aula reduce notablemente la ansiedad asociada a la participación en los estudiantes, y también observó que un entorno seguro, participativo y contextualizado favorece la expresión emocional y la confianza al interactuar. De esta manera, se valida lo propuesto por Vygotsky, quien enfatiza que el aprendizaje emocional se potencia cuando el entorno sociocultural promueve la seguridad, la colaboración y el sentido de pertenencia.

Así mismo, el enfoque sociocultural permite comprender que la ansiedad en los adolescentes no surge de manera aislada, sino que, existe relación entre las demandas del entorno y las habilidades que tiene el individuo para poder afrontarlas. Siendo así como, las instituciones educativas se convierten en un espacio en el que las oportunidades que se brinden de apoyo emocional ayuden a reducir el impacto de las presiones externas.

2.4.4. Teoría de la inteligencia emocional de Goleman

Para autores como Vassallo (2024, citando a Goleman, 1999) y Barraza et al. (2023), la inteligencia emocional es la capacidad no solo de reconocer y comprender las emociones propias y ajenas, sino también de desarrollar habilidades para gestionarlas adecuadamente, lo que mejora la adaptación a los entornos sociales y escolares. A su vez, la inteligencia emocional es muy importante en la regulación de las emociones y la prevención de síntomas relacionados con la ansiedad, el estrés y la baja autoestima, ya que al aumentar el autocontrol y la conciencia emocional se promueven interacciones positivas con el entorno, de manera que ayude a prevenir que ciertas situaciones causen malestar emocional y se reduzca la frecuencia de emociones negativas como la ansiedad y la ira, fomentando el bienestar emocional.

Por lo tanto, en los adolescentes la inteligencia emocional se entiende como la posibilidad de que ellos puedan interpretar sus emociones y responder de manera más adaptativa ante situaciones que le generen ansiedad, como las evaluaciones, exposiciones o conflictos interpersonales. Es por ello por lo que, se debe promover un equilibrio en el aula de clases, entre el aprendizaje cognitivo y la parte socioemocional, en donde también influye el rol del docente para que facilite experiencias que fortalezcan la gestión emocional y prevenir la aparición de estados ansiosos.

2.5. Relación entre ansiedad y rendimiento académico

Según Colunga-Rodríguez et al. (2021, p. 230), “Se observó una puntuación media de ansiedad más alta entre los estudiantes con un rendimiento bajo, en comparación con los que tenían un rendimiento medio o alto”.

Según Castro (2023):

La ansiedad constituye un estado de hiperalerta, con manifestaciones físicas como sudoración, palpitaciones, sensación de inquietud y temor cuya expresión generalmente se inicia durante la adolescencia con cuadros como el temor a hablar en público, crisis de pánico o fobias específicas (p. 6).

Además, se reconoce que la ansiedad, en niveles elevados, afecta negativamente el rendimiento académico, provocando bloqueos mentales, dificultad para concentrarse, baja autoestima, disminución en la participación en clase, e incluso desmotivación generalizada. En muchos casos, los estudiantes no logran alcanzar sus metas escolares debido a que “la ansiedad se convierte en una limitante para el desarrollo cognitivo y emocional, lo que impide que el estudiante logre un equilibrio entre sus deberes académicos y su bienestar personal” (Cepeda, 2023, p. 42).

Según Roca-Can et al. (2024), el estrés y la ansiedad son factores prevalentes en los estudiantes que, en consecuencia, pueden afectar de manera negativa su bienestar emocional y por ende, su desempeño académico. Además, evidencia que los niveles elevados de estrés están estrechamente relacionados con un incremento en la ansiedad, lo cual es una situación que puede dificultar el proceso de aprendizaje y desarrollo personal en los adolescentes.

2.6. Técnicas aplicables para la prevención de la ansiedad

2.6.1. Técnicas de regulación emocional y afrontamiento

Las estrategias psicopedagógicas dirigidas a la prevención de la ansiedad, en consecuencia, se basan en una evaluación que permite identificar los factores desencadenantes de dicha problemática, lo cual posibilita diseñar intervenciones específicas y efectivas, en donde se pueden incluir técnicas de regulación emocional y afrontamiento que ayuden a los jóvenes a manejar el estrés diario en el colegio. Por lo tanto, la aplicación de estas se vuelve muy fundamental para prevenir y disminuir la ansiedad, contribuyendo al bienestar integral de los estudiantes de bachillerato (Rodríguez, 2018; Quezada, 2023; Aldaz, 2024).

Para Alvarado y Campoverde (2024), las estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con los niveles de ansiedad en los adolescentes. Es así como, estos autores observaron que los estudiantes lograban controlar en mayor medida los síntomas de ansiedad, mientras que quienes no contaban con estas herramientas presentaban mayores dificultades emocionales.

2.6.2. Técnicas de relajación y mindfulness

Para autores como Alazzam et al. (2024) y Nieto et al. (2021), el mindfulness es una herramienta eficaz frente al estrés y la ansiedad en el contexto educativo. El primer autor resalta cómo esto contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, que favorezcan la concentración y el equilibrio psicológico en estudiantes. Por otro lado, el segundo autor valida la efectividad de una intervención con mindfulness, observando que existe una reducción significativa de los síntomas de ansiedad. Es decir, ambos autores coinciden en que esta técnica fortalece el bienestar emocional y también ofrece una alternativa accesible para el afrontamiento de la ansiedad en la población adolescente.

Además, dentro de las estrategias que se pueden utilizar en el ámbito educativo para reducir los niveles de ansiedad, está la técnica de relajación que actúa directamente sobre los síntomas fisiológicos del estrés. Es por ello por lo que, estas buscan generar un estado de calma profunda, disminuyendo la activación corporal a través de métodos como la respiración diafragmática y la relajación muscular progresiva. Ambas permiten al estudiante manejar sus reacciones frente a situaciones de presión académica, tanto en momentos de evaluación como en jornadas de estudio, incluso no solo inciden en la parte física, sino también en la conducta que se observa y en los pensamientos del individuo, ya que modifica su respuesta ante los estímulos que le generaban malestar (Jiménez, 2021; Manzano, 2021).

2.6.3. Técnicas cognitivas conductuales adaptadas

Para autores como Pomaquiza (2023) y De la Rosa et al. (2020), las técnicas cognitivo-conductuales adaptadas representan eficacia para abordar la ansiedad en adolescentes, permitiendo identificar los pensamientos negativos asociados a esta condición y así transformarlos en cogniciones funcionales. Ambos coinciden en que estos métodos integran procedimientos como la exposición gradual al estímulo temido, al modelado, la resolución de problemas y el entrenamiento en habilidades sociales, lo cual fortalece el afrontamiento.

Estas técnicas bien aplicadas se ajustan a las necesidades de los adolescentes, fomentando su autorregulación emocional en las instituciones educativas y también en su diario vivir, por ello es necesario conocer los factores que inciden en los estudiantes, así como los niveles de ansiedad o sus principales signos, para poder realizar técnicas de manera adaptada a sus problemáticas y por ende, tengan mayor efectividad.

2.6.4. Juegos educativos y actividades lúdicas de gestión emocional

De acuerdo con lo mencionado en la investigación de Piñero et al. (2024), el juego no solo representa una fuente de diversión, sino que también constituye una herramienta pedagógica poderosa que facilita el aprendizaje de manera natural y significativa. Por lo cual, en el contexto de la gestión emocional, las actividades lúdicas permiten a los estudiantes expresar y canalizar sus emociones, favoreciendo la reducción de la ansiedad al crear un entorno relajado y motivador.

Así mismo, este tipo de dinámicas lúdicas transforman el proceso educativo en una experiencia más cercana y accesible, lo cual resulta especialmente útil cuando se abordan temáticas emocionales. Por ello, incluir juegos educativos orientados al desarrollo emocional contribuye a mejorar el bienestar integral del estudiante mientras se fortalecen sus habilidades cognitivas y sociales.

2.7. Acompañamiento docente y familiar

Para autores como Clemente et al. (2024), y Alvarado y Campoverde (2024), el acompañamiento emocional y social en la adolescencia es una necesidad crítica, debido a los múltiples factores estresantes que impactan en esta etapa. Por ejemplo, las demandas académicas elevadas, los cambios familiares abruptos o las experiencias de victimización pueden alterar el equilibrio psicológico de los adolescentes y desencadenar síntomas de ansiedad.

Además, los especialistas sostienen que contar con una red de apoyo sólida, ya sea de amigos, familia o grupos cercanos, actúa como un mecanismo protector frente al malestar emocional. También, el fortalecimiento de vínculos dentro del hogar, sustentados en el afecto, la comunicación y la resolución pacífica de conflictos, permite a los adolescentes desarrollar habilidades sociales necesarias para afrontar situaciones adversas sin desestabilizarse emocionalmente.

Por otro lado, Jiménez (2021) y García et al. (2020) destacan que la figura del docente resulta determinante en la regulación emocional de los estudiantes, especialmente cuando se prioriza un ambiente escolar que inspire seguridad y confianza. En este sentido, se hace indispensable que los profesores reconozcan el impacto que sus actitudes y métodos de enseñanza pueden tener en los niveles de ansiedad escolar.

Así mismo, las acciones como el brindar clases participativas, brindar retroalimentación positiva y evitar ambientes competitivos en exceso contribuyen a disminuir el malestar emocional en el aula. Por lo tanto, el acompañamiento docente adquiere mayor valor cuando va acompañado de estrategias comunicativas empáticas, espacios para el diálogo y comprensión activa de las necesidades individuales, permitiendo que cumpla un rol preventivo frente a las problemáticas emocionales.

2.8. Clima escolar y bienestar emocional en la prevención de la ansiedad

En muchos contextos escolares, el exceso de exigencias y la falta de espacios adecuados para el estudio generan en los adolescentes una sensación de inseguridad constante que puede desencadenar síntomas de ansiedad. Además, se suman las expectativas familiares que, aunque parten de buenas intenciones, pueden llegar a aumentar la presión emocional del estudiante (Manzano, 2021). Por ende, es esencial considerar el entorno en el que aprenden, no solo desde lo académico, sino también desde lo emocional y social.

Asimismo, el estrés derivado de las tareas, evaluaciones y dinámicas escolares puede sobrepasar los recursos personales de los estudiantes, afectando su bienestar psicológico. Por esta razón, Roca-Can et al. (2024) mencionan que resulta necesario que los docentes y directivos generen climas educativos empáticos, donde el manejo de la carga académica y el acompañamiento emocional estén equilibrados.

Por otro lado, para Quevedo et al. (2023), la ansiedad puede afectar gravemente el equilibrio emocional de los estudiantes, provocándoles un malestar persistente debido a la preocupación excesiva, pensamientos negativos frecuentes y miedo a un bajo rendimiento académico. Esta alteración emocional puede llegar a afectar sus actividades diarias de aprendizaje, provocando cambios de comportamiento notables como irritabilidad, falta de motivación, trastornos del sueño y dificultad para mantener la estabilidad emocional.

De igual manera, los autores destacan que la ansiedad interfiere con las habilidades sociales y la autopercepción, ya que muchos estudiantes prefieren evitar ciertas situaciones académicas por temor a ser juzgados o criticados por sus compañeros. Lo cual hace que esta evasión no solo limite su participación, sino que también debilita su sentido de pertenencia y autoestima en el entorno escolar. Por lo tanto, el bienestar académico abarca no solo el éxito académico, sino también la creación de un clima escolar seguro donde los estudiantes puedan sentirse comprendidos, valorados y apoyados en su desarrollo personal y social.

2.9. Autoeficacia y autoestima en el manejo de la ansiedad

Según lo mencionado por Carayol (2020) y Clemente et al. (2024), la adolescencia representa una etapa compleja en la que las exigencias escolares, las tensiones familiares y las presiones sociales pueden alterar el equilibrio emocional de los jóvenes. Bajo estas condiciones, es común observar fluctuaciones en la autoestima, así como respuestas de ansiedad que limitan la capacidad de afrontar los desafíos diarios. Como consecuencia, se generan percepciones negativas sobre uno mismo, que alimentan un círculo de inseguridad emocional y refuerzan la aparición de síntomas ansiosos. A este respecto, es crucial fomentar en los adolescentes un sentido positivo de sí mismos, ya que la falta de autoestima se vincula directamente con alteraciones emocionales más profundas, como la irritabilidad, la apatía o incluso la evitación de actividades escolares, sociales y familiares.

La autoeficacia académica, por lo tanto, se consolida como un componente determinante para fortalecer el afrontamiento emocional y reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes, tal como lo evidencian diversas investigaciones recientes (Sulca Quispe et al., 2024). Ambas coinciden en que aquellos adolescentes que perciben un mayor control sobre su rendimiento académico tienden a sentirse más seguros, experimentan menos estrés y muestran mejores herramientas para adaptarse a las demandas escolares. Además, sus hallazgos sugieren una correlación inversa significativa entre la autoeficacia y la ansiedad, lo cual refuerza la idea de que promover la confianza en las propias capacidades no solo mejora el desempeño, sino que también actúa como barrera protectora frente a la ansiedad, sobre todo en contextos académicos exigentes como el bachillerato.

2.10. Fundamentación legal

2.10.1. Normativas internacionales

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con la UNESCO y UNICEF, han promovido un enfoque integral de la salud mental en las escuelas. Este enfoque, destaca la necesidad de incorporar programas de prevención y promoción del bienestar emocional como parte importante en el sistema educativo. Es por ello por lo que, las escuelas deben garantizar espacios seguros y protectores, fomentar relaciones positivas y coordinar con las familias para apoyar el desarrollo socioemocional del estudiantado (Margaretha, 2021).

Asimismo, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2021), llevó a cabo una investigación en jóvenes de Belice, Colombia y Costa Rica, evidenciando que más el 50 % de los estudiantes entre 11 y 18 años reportaban sentimientos de ansiedad, miedo, preocupación o tristeza derivados de la pandemia. Por lo cual se resalta la urgencia de diseñar intervenciones educativas que integren el apoyo emocional dentro de la formación académica.

2.10.2. Marco legal Latinoamericano

En el contexto Latinoamericano, las políticas y estudios han evidenciado una creciente preocupación por el impacto de los factores psicoemocionales en el rendimiento y bienestar escolar. Asimismo, el estudio del BID mencionado anteriormente no solo abarca países concretos como Colombia, Costa Rica y Belice, sino que también sirve como evidencia para toda Latinoamérica, al mostrar una tendencia regional preocupante en torno a la salud mental escolar (BID, 2021).

Además, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) informó en su Boletín de 2021 que en América Latina y el Caribe, el 27% de los jóvenes entre 13 y 29 años presentaban síntomas de ansiedad, y un 15 % depresión, siendo los entornos escolares una oportunidad crucial para implementar estrategias de apoyo y prevención en salud mental.

2.10.3. Contexto legal nacional

2.10.3.1. Constitución de la República del Ecuador

A nivel nacional, la Constitución de la República del Ecuador (2008) reconoce que la educación es un derecho esencial y un deber irrenunciables del Estado, orientado a promover el desarrollo integral de todas las personas (art. 26), bajo principios de inclusión, calidad, participación y enfoque de derechos humanos (art. 27). Asimismo, el artículo 343 establece que el Sistema Nacional de Educación debe estar enfocado en potenciar tanto las capacidades individuales como colectivas de la ciudadanía, facilitando el aprendizaje y la producción de saberes, técnicas, cultura y conocimientos, el cual debe funcionar de manera flexible, dinámica y equitativa, poniendo en el centro al estudiante y por ende, se debe considerar importante su salud mental para un buen aprendizaje.

Complementariamente, el artículo 44 determina que el desarrollo de niñas, niños y adolescentes debe ser una prioridad para el Estado, la familia y la sociedad, garantizando espacios afectivos y seguros donde puedan crecer, fortalecerse y desarrollar plenamente sus habilidades, aspiraciones y vínculos emocionales, dentro de entornos familiares, escolares y comunitarios, mediante políticas públicas articuladas.

2.10.3.2. Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

Por otro lado, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI, 2021) en su artículo 6, establece como deber del Estado erradicar toda la forma de violencia dentro del sistema educativo y proteger la integridad física, psicológica y sexual de la comunidad educativa, especialmente de niños, niñas y adolescentes. Esta disposición respalda la implementación de estrategias psicopedagógicas que promuevan el bienestar emocional y prevengan afecciones como la ansiedad.

Asimismo, el artículo 64, numeral 6, asigna al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) la tarea de ejecutar acciones de prevención, detección y atención ante situaciones de riesgo psicosocial, exclusión o afectación emocional, en coordinación con entidades del Sistema de Protección de Derechos, lo cual respalda institucionalmente la intervención ante factores que puedan perjudicar la salud mental del estudiantado.

2.10.3.3. Código de la Niñez y Adolescencia

En concordancia con este enfoque de protección integral, el Código de la Niñez y Adolescencia (2003) establece que todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a alcanzar el más nivel posible de salud física, mental y emocional (art. 27). Además, este derecho no solo implica el acceso gratuito y continuo a servicios de salud, sino también la posibilidad de crecer en entornos seguros, afectivos y estables que favorezcan su desarrollo emocional y personal.

También, se resalta a importancia de proporcionar orientación y educación en temas de salud preventiva, lo cual fortalece su autonomía y bienestar. Desde esta perspectiva, se justifica la implementación de estrategias psicopedagógicas en los espacios educativos, ya que estas permiten prevenir afectaciones como la ansiedad, promoviendo el equilibrio emocional y la salud integral del estudiante.

3. METODOLOGÍA

En el desarrollo de esta investigación, se adoptó un enfoque cualitativo, el cual resultó adecuado por su capacidad para profundizar en las percepciones, experiencias y significados que los mismos participantes otorgan a la realidad en la que viven. De acuerdo con lo mencionado por Hernández et al. (2014), la investigación guiada en este enfoque se construyó de forma más abierta y flexible. Por lo tanto, la construcción del conocimiento fue avanzando de manera adecuada, permitiendo ir y venir entre los datos y su interpretación, en función de las necesidades del estudio.

Además, es importante resaltar que, a lo largo de la investigación se valoró la interacción constante entre los hechos observados y la comprensión de estos, reconociendo que dicha relación no es estática, sino más bien dinámica y transformadora. Asimismo, se recalca que la recolección de información no se apoyó en instrumentos rígidos o preestablecidos, sino que se diseñó y ajustó conforme se avanzaba, en función de lo que los propios participantes compartían y a su vez en lo que se observaba.

Por ello, es necesario mencionar que este estudio no tuvo como propósito la aplicación directa de una estrategia psicopedagógica, sino de la formulación de una propuesta validada, fundamentada en la comprensión profunda del contexto. De esta manera, el enfoque cualitativo facilitó una aproximación cercana a las necesidades reales de los estudiantes de bachillerato, en lo que respecta a la prevención de la ansiedad. Así, más que seguir una estructura guiada exclusivamente por la literatura previa, se permitió que fueran las experiencias de los participantes y la evolución del estudio las que marcaran el rumbo de la investigación.

En el marco de esta investigación, se trabajó con un diseño metodológico de tipo no experimental transversal, dado que no se manipuló intencionalmente ninguna de las variables involucradas, ni se realizó intervención directa sobre los participantes. Por el contrario, se buscó observar y analizar la realidad tal como se presentó, sin alterar las condiciones del entorno educativo. En este sentido, se consideró que lo más pertinente era recoger información de manera objetiva y respetuosa, para luego interpretarla desde las percepciones de los actores involucrados. Así, se priorizó una comprensión auténtica de la situación relacionada con la ansiedad en estudiantes de bachillerato, sin recurrir a pruebas controladas o manipulaciones experimentales (Hernández et al., 2014).

Asimismo, esta elección metodológica permitió obtener una visión clara del fenómeno y cómo se manifestaban ciertas variables en un instante específico del proceso educativo. Debido a que la información se obtuvo en un solo punto temporal, se evitó cualquier distorsión relacionada con cambios prolongados o procesos evolutivos, lo que facilitó la comprensión de la realidad escolar.

Por otro lado, el tipo de investigación fue descriptivo, ya que el propósito fue detallar la forma en la que se presentaban ciertos aspectos relacionados con la ansiedad en la población estudiantil, es decir, en lugar de comprobar hipótesis complejas, lo que se buscó fue representar con claridad la incidencia y presencia de la problemática en un grupo determinado. A través de este enfoque, fue posible organizar los hallazgos de manera precisa, todo esto con el fin de sustentar la construcción de una estrategia psicopedagógica que responda a las verdaderas necesidades detectadas en el contexto educativo relacionadas con la ansiedad.

3.1 Métodos teóricos

- **Inductivo – deductivo:** Se empleó este método, ya que permite analizar la realidad educativa a partir de observaciones concretas, y al mismo tiempo interpretar dichos hallazgos a la luz de teorías existentes. De acuerdo con Bisquerra (1989), por un lado, el enfoque inductivo posibilita la comprensión profunda de fenómenos específicos mediante la observación sistemática y la categorización de datos relevantes. Y por otro lado, el enfoque deductivo contribuye a contrastar estas evidencias empíricas con fundamentos teóricos previamente establecidos. De esta manera, se construye un conocimiento más completo, integrando tanto la experiencia como la reflexión teórica.
- **Análisis y síntesis:** Este método en cambio, permitió abordar el fenómeno de estudio desde una perspectiva integral, a través del análisis, fue posible descomponer la situación del problema en sus elementos esenciales, identificando factores, causas y consecuencias relacionadas con la ansiedad en los estudiantes de bachillerato. En cuanto a la síntesis, dichos elementos fueron nuevamente integrados de forma reflexiva, posibilitando una mayor comprensión estructurada del objeto de estudio. Siendo así como, el análisis y la síntesis se ejecutaron de manera independiente a lo largo de todo el proceso investigativo, generando una construcción de conocimiento más sólida y argumentada (López y Ramos, 2021).

- Análisis de documentos: Este método permite al investigador acceder, interpretar y construir conocimiento a partir de documentos preexistentes. Según Aranda (2024), el análisis documental es un proceso en el cual el investigador representa el conocimiento registrado, contribuyendo a la construcción del conocimiento y presentando un método definido y replicable. Por lo tanto, esto implica de una revisión sistemática de textos escritos, como artículos, libros y tesis, con el fin de generar nueva información o encontrar respuestas a interrogantes de forma coherente y bien argumentada.

3.2 Métodos empíricos

- Observación directa: Permitted registrar comportamientos y reacciones de los estudiantes en situaciones reales del aula, generando una visión más profunda y contextualizada del fenómeno. Esta técnica se fundamenta en lo planteado por Cuevas (2009, citado en Hernández et al., 2014), quien destaca la importancia de ajustar la mirada observacional a medida que avanza el trabajo de campo.
- Entrevista: Utilizada con docentes para explorar sus experiencias y valoraciones en torno a la ansiedad en el ámbito educativo. Como señalan Janesick (1998), Grinnell y Unrau (2011), citados por Hernández et al. (2014), las entrevistas cualitativas permiten construir significados compartidos mediante el diálogo reflexivo.
- Revisión experta: Se implementó como técnica adicional para poder validar la propuesta de la estrategia. Si bien es cierto, esta se considera una práctica reconocida en investigaciones aplicadas que requieren asegurar la pertinencia del contenido elaborado.

3.3 Población y muestra

Para llevar a cabo la investigación, resultó fundamental delimitar de forma clara y precisa la población de objeto de estudio, la cual corresponde a estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”. En este caso, Hernández et al. (2014) entiende por población al conjunto de personas que comparten ciertas características específicas y relevantes para el fenómeno analizado. Por lo tanto, una vez determinada la unidad de análisis, se estableció que la población debía estar definida no solo por su contenido, es decir, estudiantes y docentes de bachillerato, sino también por su ubicación y por el momento temporal en que se recolectaron los datos.

Y en cuanto a la selección de la muestra, se consideró pertinente recurrir a un enfoque no probabilístico, el cual se ajustó a las características del diseño cualitativo adoptado. A diferencia de las muestras probabilísticas, donde todos los elementos tienen la misma posibilidad de ser elegidos al azar, en este caso la elección se fundamentó en criterios definidos por el propósito investigativo.

Además, se optó por una muestra dirigida o intencionada, dado que se requería acceder a participantes con experiencias específicas vinculadas al objeto de estudio. Por tanto, se seleccionó a cuatro estudiantes de bachillerato que presentaban signos observables relacionados con la ansiedad académica, a quienes se aplicó una ficha de observación, y además se incluyó a docentes del mismo nivel educativo, considerados actores clave para aportar desde su experiencia mediante entrevistas (Hernández et al., 2014).

En este tipo de investigación, la cantidad de participantes no constituye el eje central, sino la riqueza, pertinencia y profundidad de la información obtenida. Según Hernández et al. (2014), en la investigación cualitativa el tamaño de la muestra se determina por la saturación de la información, entendida como el punto en que los datos comienzan a repetirse y dejan de aportar nuevos elementos relevantes al análisis.

Así mismo, Morse (2000) destaca que la saturación teórica es el criterio esencial para establecer la validez en los estudios cualitativos, ya que garantiza que el investigador ha explorado el fenómeno con la suficiente amplitud y profundidad. Desde esta perspectiva, no se considera necesario ampliar la muestra, ya que la información obtenida responde al rigor propio del enfoque cualitativo y asegura la consistencia entre el diseño metodológico y los resultados obtenidos.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para alcanzar los objetivos planteados, se emplearon técnicas e instrumentos cualitativos pertinentes al enfoque de la investigación. Cada uno fue seleccionado por su utilidad para profundizar en la comprensión del fenómeno estudiado.

- Observación con ficha estructurada a estudiantes: Se utilizó la técnica de observación directa, mediante una ficha estructurada aplicada a estudiantes previamente seleccionados. Esta herramienta permitió registrar tanto aspectos visibles del comportamiento como interpretaciones del investigador. Además, tal como menciona Cuevas (2009, como se citó en Hernández et al., 2014), en la fase inicial puede utilizarse un formato sencillo que, con el avance de la investigación, se puede ajustar según los elementos clave que se identifican. Por tanto, la ficha fue diseñada considerando indicadores vinculados a la ansiedad académica, como gestos, actitudes o manifestaciones verbales dentro del aula.
- Entrevista semiestructurada a docentes: Asimismo, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a docentes, seleccionadas por su experiencia con el grupo observado. Esta técnica, según Hernández et al. (2014), permite adaptar las preguntas según el desarrollo de la conversación, sin perder el enfoque temático. También, las preguntas fueron abiertas y orientadas a recoger percepciones sobre el estado emocional de los estudiantes, sus experiencias y el ambiente en clase. Por ende, las entrevistas se realizaron en un entorno cómodo, garantizando confidencialidad y consentimiento, conforme a los principios éticos propuestos por los autores.
- Validación por juicio de expertos: Como parte del proceso de validación de la estrategia psicopedagógica propuesta, se recurrió a la técnica de juicio de expertos. Consistió en la revisión crítica de la propuesta por parte de profesionales especializados en educación, psicología y psicopedagogía, quienes evaluaron aspectos como claridad, pertinencia y viabilidad de aplicación (O'Besso et al. 2025). Esto permitió fortalecer la solidez de la propuesta y ajustarla a las necesidades del contexto estudiado.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Para comprender de mejor manera la problemática de la ansiedad en los estudiantes de bachillerato, se aplicaron dos instrumentos: por un lado, las experiencias de los docentes a través de entrevistas semiestructuradas, y por otro lado, la observación directa del comportamiento de los estudiantes en el aula. Ambas herramientas responden a un propósito exploratorio y descriptivo, destinado a caracterizar de forma general los factores asociados a la ansiedad en el contexto escolar, más que a identificar o intervenir en casos particulares.

Estos instrumentos permitieron comprender el fenómeno y justificar la relevancia del tema, dado que, como se señala en la problemática, la ansiedad ha sido poco abordada en comparación con el estrés. Por tanto, los resultados obtenidos ampliaron la comprensión de los factores vinculados a la ansiedad y sustentaron el diseño de la propuesta psicopedagógica, enmarcando el estudio dentro de la prevención primaria.

4.1 Interpretación de las fichas de observación:

La ficha de observación aplicada a los estudiantes permitió registrar actitudes, conductas y reacciones frente a diversas situaciones escolares. Aunque si bien es cierto, el tiempo y las condiciones no facilitaron una observación exhaustiva, se lograron identificar ciertos patrones de comportamiento que reflejan signos de ansiedad.

Tabla 1. Ficha de observación: Estudiante L.M

No.	Criterios	Indicadores observables	Valoración	Descripción de la conducta observada
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Durante explicaciones o pruebas no se evidenció movimiento excesivo en manos o piernas, solo un poco, mantuvo una postura más bien rígida y en silencio.
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Ante preguntas del docente respondió con voz baja y titubeante, mostrando inseguridad al hablar.
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Su expresión facial permaneció neutra, sin rasgos claros de tensión.

2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al enfrentar ejercicios más complejos se mostró inquieto, bajaba la mirada y tardaba en responder.
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al iniciar las actividades demoraba en comenzar, observaba las hojas varias veces antes de escribir.
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al participar verbalmente hacía pausas largas y repetía palabras antes de dar su respuesta.
3	Factores sociales	3.1. Evita o incomodidad en grupales.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	En trabajos grupales se mantuvo callado, pero no expresó incomodidad evidente.
		3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En actividades colaborativas evitó intervenir y cedió rápidamente la palabra a sus compañeros.
		3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En los recreos y cambios de hora se mantenía apartado de los demás, casi siempre en silencio.
4	Acompañamiento o docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Cuando el docente se acercaba con una buena actitud, el estudiante lograba concentrarse más.
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En ambientes donde había más respeto y calma, el estudiante participó con mayor confianza, aunque de manera breve.

Nota. Elaboración propia

En el factor personal, se muestra que el estudiante experimenta inseguridad al momento de participar en clase, lo cual se evidenció en su bajo tono de voz y también en los titubeos, aunque si bien es cierto, su expresión facial permaneció neutra, la postura rígida y la manera de ser reservado en cuanto a la participación, lo cual sugiere un intento de controlar sus emociones ante los demás. Siendo así que, estas sensaciones de tensión frente a las actividades escolares pueden aumentar si no se generan las estrategias adecuadas para su intervención.

Por otro lado, en el factor académico, el estudiante tardaba en iniciar con las actividades propuestas por el docente, especialmente se mostraba inquieto cuando había tareas más complejas, también presentó pausas largas y cuando era de participar verbalmente se notaba el temor al equivocarse. Por lo cual, estos bloqueos son señales de que la presión académica le afecta a la hora de desenvolverse adecuadamente.

Así mismo, en el factor social se mantuvo apartado en los trabajos grupales y en el recreo, prefiriendo observar desde lejos antes que interactuar con sus compañeros. Aunque no manifestó incomodidad abierta, evitó involucrarse de manera activa, lo que limita su posibilidad de mantener vínculos sociales. Es decir, este aislamiento puede llevar a reducir las oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales, lo cual es un aspecto importante que se debe prevenir para que este no se intensifique.

Respecto al acompañamiento docente, se evidenció en el estudiante una respuesta positiva cuando recibía una buena orientación, se lograba concentrar mejor y expresar sus respuestas con un poco más de seguridad. Por lo tanto, el apoyo que brinda el docente es indispensable para que se disminuya la tensión y el temor en la participación académica.

Por último, en relación con el clima escolar, se observó que podía participar con más confianza y realizaba mejor sus actividades, cuando había un ambiente de respeto y de calma. De manera breve, se logró identificar mediante la observación la diferencia en la actitud a la hora de que el entorno se vuelve más seguro, lo cual demuestra que debe haber comprensión y empatía en el aula de clases para así construir un espacio preventivo frente a la aparición de síntomas de ansiedad.

Tabla 2. Ficha de observación: Estudiante J.A

No.	Criterios	Indicadores observables	Valoración	Descripción de la conducta observada
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Movía constantemente las manos y pies durante las explicaciones y evaluaciones.
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Mostró evasión por responder y cuando lo hizo fue con tono inseguro y entrecortado.
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Su rostro reflejaba preocupación, con ceño fruncido y mirada hacia el suelo.
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Aunque se mostró distraído no expresó frustración abierta frente a las tareas que debía realizar.
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Retrasaba el inicio de sus actividades permaneciendo varios minutos sin empezar, mirando a todos lados con desespero.
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al expresarse cometía repeticiones y prolongaba pausas, evidenciando inseguridad.
3	Factores sociales	3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Durante los trabajos en grupo evitaba integrarse, permaneciendo todo el rato en silencio.
		3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En debates guardaba silencio y cedía inmediatamente la palabra.
		3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En los recreos se mantenía apartado y con la mirada esquiva.

4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Su atención mejoraba cuando el docente lo orientaba de manera cercana.
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Incluso en ambiente lleno de respeto y apoyo del docente, se mantuvo reservado y sin aumentar su participación.

Nota. Elaboración propia

Dentro del factor personal, el estudiante reflejó signos más visibles de ansiedad, ya que durante la clase tuvo muchos movimientos de manos y pies, un tono de voz muy inseguro y un rostro que señalaba frustración constante. Por lo tanto, su forma de comportarse demuestra que no puede controlar sus emociones de manera correcta y que a su vez hay mucha tensión que le impide mantenerse relajado durante las clases, lo cual puede afectar inclusive el estado de ánimo si no se cuenta con el acompañamiento adecuado.

Por otra parte, en el factor académico, retrasaba el inicio de sus tareas y al expresarse lo hacía con repeticiones de palabras y pausas prolongadas muy evidentes, lo que, si bien es cierto refleja un esfuerzo por responder, aunque acompañado de una sensación de bloqueo. Es así como, se muestra que la presión por cumplir con las demandas escolares afecta su confianza y la inseguridad, lo cual puede convertirse en un detonante que limite su participación en clase.

En cuanto al factor social, el estudiante se mantuvo aislado en los trabajos grupales y en los recreos, prefiriendo el silencio y evitando integrarse de manera activa, lo cual podría reflejarse como sentimientos de soledad y aumentar la posibilidad de que experimente ansiedad en espacios compartidos. Además, la falta de interacción con sus compañeros, le priva de mantener relaciones sociales positivas.

Frente al acompañamiento docente, se observó que la atención cercana lograba mejorar un poco su disposición al realizar sus actividades, sin embargo, no de manera suficiente para que se abriera más a participar activamente. Por lo cual, se muestra que existe una respuesta positiva ante la guía directa, lo que es importante destacar para prevenir la intensificación de su ansiedad, aunque si bien es cierto necesita estrategias para sentirse más seguro en estas interacciones.

Por último, en lo que respecta al clima escolar, se mantuvo reservado incluso en ambientes respetuosos y tranquilos. Por lo tanto, este comportamiento muestra que no todos los estudiantes responden de la misma manera a un entorno positivo, ya que, en su caso parece que la ansiedad estuviese arraigada más a factores internos que al contexto o al ambiente. Sin embargo, la persistencia de un entorno adecuado y positivo puede ir generando a largo plazo mayor seguridad, por lo que se lo debe tener en cuenta.

Tabla 3. Ficha de observación: Estudiante C.A

No.	Criterios	Indicadores observables	Valoración	Descripción de la conducta observada
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Movía ligeramente las manos al hablar y mostraba incomodidad al entregar tareas.
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Evitaba intervenir voluntariamente en clase, hablaba con voz muy baja cuando el docente pedía de su participación.
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Mostró rasgos de nerviosismo en su expresión facial, especialmente al ser observado por sus compañeros.
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al recibir tareas extensas se notó tenso, con movimientos nerviosos y mirada hacia el suelo.
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Empezaba sus tareas a tiempo, sin prolongar la espera.
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al expresarse presentaba repeticiones y pausas largas.
		3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Durante trabajos grupales prefería mantenerse callado y sin intervenir demasiado, al menos que sea totalmente necesario.

3	Factores sociales	3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En actividades colaborativas respondía cuando le hablaban, aunque de manera breve, con muy pocas palabras.
		3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En los recreos y al ingreso a las clases se mantenía solo y no buscaba interactuar con otros.
4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Aunque recibía apoyo por parte del docente, su actitud no cambiaba de manera evidente.
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Incluso en ambientes de confianza y de risas se mantenía en silencio y con poca participación.

Nota. Elaboración propia

Por una parte, en el factor personal el estudiante mostró incomodidad y nerviosismo, en donde también se evidenció un tono de voz bajo, movimientos nerviosos de las manos y expresión fácil de tensión al ser observado por sus demás compañeros y docente. Lo cual sugiere que la exposición frente a los demás le provoca inseguridad y esto puede convertirse en una fuente de ansiedad en el aula.

Por otra parte, en el factor académico iniciaba sus tareas con puntualidad, pero aparecía una fuerte tensión cuando debía resolver trabajos más extensos o que le exigieran más. Además, los gestos de nerviosismo y la mirada hacia el suelo muestran que la carga académica se convierte en un factor que presiona emocionalmente, generando conductas asociadas a la ansiedad. Por lo tanto, este comportamiento indica que hay buena organización en cuanto a sus actividades, sin embargo, cuando hay más demanda en ellas se limita su seguridad con la cual enfrenta retos escolares.

Así mismo, en el factor social el estudiante prefería mantenerse callado en todos los trabajos grupales y en los recreos permanecía solo, sin buscar mayor contacto con sus compañeros. Es decir, se limitan sus oportunidades para desarrollar habilidades sociales y esto puede reforzar un círculo de aislamiento que a su vez podría intensificar la ansiedad. Aunque si bien es cierto, respondía cuando le preguntaban algo, pero de manera muy breve, mostrando una participación social mínima.

Además, en el acompañamiento docente, no se evidenció un cambio significativo en su actitud cuando recibía apoyo, es decir, su ansiedad no disminuía cuando tenía una guía directa, lo cual podría significar que sus dificultades estén más ligadas a factores internos. Por lo tanto, esto pone en manifiesto que la prevención de la ansiedad debe ser flexible y considerar que no todos los estudiantes pueden responder de la misma manera ante estrategias de acompañamiento.

Y en cuanto al clima escolar, tampoco hubo cambio significativo al estar en un ambiente de confianza y respeto, mantuvo una actitud silenciosa y poca participación. Es así que, se muestra que su ansiedad parece ser más persistente y no se modifica fácilmente con el contexto, sin embargo, mantener un entorno positivo es fundamental para que se pueda ir construyendo mayores recursos para desenvolverse mejor sin que la presión emocional se convierta en un obstáculo.

Tabla 4. Ficha de observación: Estudiante V.N

No.	Criterios	Indicadores observables	Valoración	Descripción de la conducta observada
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Mostrando movimientos constantes de pies y manos especialmente durante las explicaciones.
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Evitó responder preguntas de manera voluntaria y al hacerlo por que el docente lo pedía, lo hacía con mucha inseguridad
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Su expresión facial reflejaba tensión y cierta incomodidad.
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al enfrentar tareas complejas suspiraba constantemente y fuerte, se movía en la silla y mostraba frustración.
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Retrasaba el inicio de actividades, permaneciendo varios minutos distraído.

		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Presentaba pausas largas al hablar y repeticiones en sus frases a la hora de hablar con los demás.
3	Factores sociales	3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	En trabajos grupales aceptaba estar con compañeros, aunque sin intervenir demasiado.
		3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En las actividades permanecía callado y dejaba hablar a los demás de preferencia para no opinar.
		3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En los momentos libres permanecía aislado o con poca interacción.
4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Cuando el docente le ofrecía orientación directa lograba enfocarse mejor en las actividades y ya no había tantos movimientos físicos.
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En clases con un ambiente más respetuoso y de confianza se animaba a dar breves respuestas e incluso se veía un poco más animado.

Nota. Elaboración propia

Dentro del factor personal, se evidenció un estado de tensión constante que se reflejaba en los movimientos repetitivos de pies y manos, así como en una expresión facial que transmitía incomodidad. Por lo tanto, estas señales muestran que experimenta dificultades para sentirse relajado en situaciones escolares, lo cual revela una predisposición a la ansiedad en momentos de exposición o exigencia académica. Así mismo, se visualizó que existía temor al equivocarse, lo cual impide que se pueda desenvolver con tranquilidad.

Además, en el factor académico, se observó que el estudiante retrasaba el inicio de actividades y mostraba frustración frente a tareas que tenía más complejidad, llegando incluso a suspirar y distraerse antes de empezar. Es así como, estas conductas muestran que la carga escolar puede convertirse en un detonante de ansiedad, afectando su confianza y capacidad para concentrarse al realizar sus actividades.

Por otro lado, en el factor social se pudo visualizar que, aunque aceptaba estar en grupo tenía una intervención mínima, prefería guardar silencio y ceder la palabra a los demás. Asimismo, en los momentos libres se mantenía aislada, lo cual demuestra que prefiere no exponerse demasiado en contextos sociales. Esta actitud refleja una ansiedad vinculada al contacto interpersonal, que la lleva a resguardarse en un papel pasivo para evitar situaciones que le generen incomodidad.

Con relación al acompañamiento docente, se pudo observar una respuesta positiva cuando recibió una guía directa, ya que lograba enfocarse mejor en la actividad y expresar sus ideas con un poco más de seguridad. Por lo cual, esto refleja la importancia del apoyo del docente como un recurso preventivo frente a la ansiedad, ya que la guía cercana brinda contención emocional y mayor claridad al afrontar desafíos en sus tareas.

Finalmente, en la categoría del clima escolar, se notó que cuando había un ambiente más respetuoso y de confianza, se animaba a dar respuestas con un poco más de seguridad, aunque si bien es cierto, existían aun limitaciones a la hora de expresarse, ya no era demasiado, y la diferencia que había en su comportamiento evidenció que el entorno escolar influye directamente en su manera de desenvolverse. Por ello, mantener un clima positivo en el aula puede ayudar a prevenir a que se intensifique la ansiedad.

4.2 Interpretación de entrevista a docentes

Las entrevistas semiestructuradas realizadas a los docentes aportaron una perspectiva fundamental, ya que ellos son testigos directos de las dinámicas que se generan en las aulas y de cómo los estudiantes enfrentan sus desafíos académicos y personales.

Tabla 5. Encuesta a docente: J.C

No.1	Categorías y Subcategorías	Preguntas	Respuestas
1	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Académicos	¿Qué situaciones escolares (como tareas, exámenes o presión académica) considera que generan mayor ansiedad en sus estudiantes de bachillerato?	Lo que más les genera ansiedad a los estudiantes es el tiempo de las actividades escolares, porque siempre están pendientes de terminar rápido y de poder irse del colegio. También se nota mucho en las exposiciones, ya que se ponen muy nerviosos.

2	<p>Categoría: Factores de la ansiedad</p> <p>Subcategoría: Personales</p>	¿Cómo influyen la baja autoestima y la gestión emocional en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones que les generan ansiedad?	La baja autoestima y la falta de gestión emocional influyen bastante, porque se reflejan en el comportamiento: los estudiantes se muestran nerviosos, a la defensiva o en estado de alerta, como si siempre estuvieran preocupados.
3	<p>Categoría: Factores de la ansiedad</p> <p>Subcategoría: Sociales o familiares</p>	¿Qué situaciones del entorno familiar o social cree que pueden estar relacionadas con la ansiedad que presentan algunos estudiantes?	En el entorno familiar, los hogares disfuncionales y los conflictos son un factor clave, y en lo social, se ve en la diferencia con los compañeros, ya que algunos estudiantes son más callados y retraídos.
4	<p>Categoría: Relación entre ansiedad y rendimiento</p> <p>Subcategoría: Efecto de la ansiedad en el aprendizaje</p>	¿Qué manifestaciones ha observado en los estudiantes cuyo rendimiento académico se ve afectado por la ansiedad?	He visto que a algunos estudiantes parece darles lo mismo la calificación que obtienen, sobre todo en tercero de bachillerato. Además, suelen mostrarse muy sensibles emocionalmente, hasta el punto de llorar por cualquier situación, es como si todo les afectara.
5	<p>Categoría: Acompañamiento docente en la prevención de la ansiedad</p> <p>Subcategoría: Rol del docente</p>	¿Considera que el acompañamiento docente puede ayudar en la prevención y manejo de la ansiedad escolar?	Creo que el acompañamiento docente sí puede ayudar, aunque depende de que el estudiante se deja apoyar y quiera compartir su situación. Mientras tanto, como docentes podemos mantener un ambiente de aula agradable, que ayuden a prevenir que aparezcan situaciones de ansiedad.
6	<p>Categoría: Clima escolar y bienestar emocional</p> <p>Subcategoría: Ambiente emocional del aula</p>	¿De qué manera considera que un ambiente emocional positivo en el aula contribuye al bienestar de los estudiantes y a la reducción de la ansiedad?	Un ambiente acogedor siempre contribuye, porque da seguridad a los estudiantes y les permite desenvolverse de manera más estable dentro de sus actividades académicas.

Nota. Elaboración propia

En el factor académico, el docente ha observado que los estudiantes sienten mayor tensión frente a actividades que tengan límite de tiempo y exposiciones orales, también la necesidad de cumplir rápidamente con las tareas y el deseo de finalizar las clases generan nerviosismo y presión constante. Por lo cual, aquello evidencia como la estructura de la evaluación puede afectar la disposición del estudiante, mostrando la importancia de implementar estrategias que permitan equilibrar las exigencias académicas para generar seguridad y confianza en los estudiantes, y así prevenir la ansiedad.

Por otra parte, en el factor personal señala que la baja autoestima y la dificultad para manejar las emociones influyen de manera significativa en la forma en que los estudiantes enfrentan los desafíos escolares. Por ende, los estudiantes se muestran a la defensiva, nerviosos y en estado de alerta, lo que limita su capacidad para expresarse de una mejor manera y a su vez afecta en la forma en la que interactúan, por lo cual es importante considerar estrategias para fortalecer la autoconfianza y enseñar la regulación emocional en el aula de clases.

De la misma manera, en la categoría del factor social o familiar, el docente hace referencia a que los conflictos en el hogar y las diferencias en la forma de relacionarse con sus compañeros son factores que afectan la estabilidad emocional del estudiantado. Es así como, la falta de apoyo o la presencia de tensiones en su entorno social puede trasladarse al aula, dificultando su participación adecuada y aumentando la posibilidad de que se aíslen.

De acuerdo con el rendimiento académico, ha observado que algunos estudiantes parecen indiferentes a sus calificaciones, especialmente en los niveles superiores de bachillerato, a su vez también muestran sensibilidad emocional intensa ante situaciones cotidianas. Por lo cual, estos comportamientos reflejan que la presión emocional puede interferir en la entrega de tareas y en la participación, limitando su desempeño y resaltando la necesidad de estrategias preventivas que promuevan un aprendizaje seguro y significativo.

Sobre el acompañamiento docente, considera que este puede contribuir de manera significativa a prevenir la ansiedad en los estudiantes, siempre y cuando exista disposición por parte de los jóvenes para aceptar el apoyo que se les brinda. Por lo tanto, la cercanía, la escucha activa y la orientación por parte del docente permiten que los estudiantes se sientan respaldados, de manera que se promueva la confianza y seguridad al enfrentar los retos, y así se pueda prevenir la ansiedad.

Por último, en la categoría del clima escolar, ha visualizado que un aula caracterizada por respeto y cordialidad ofrece seguridad y confianza a los estudiantes para realizar sus actividades de manera eficaz. También, la percepción de un ambiente acogedor permite que ellos se puedan expresar con mayor libertad y que la tensión que provocan las demandas escolares se reduzca. Lo cual demuestra que el entorno emocional positivo en el aula es muy importante para prevenir situaciones de ansiedad que podrían afectar su bienestar y participación activa.

Tabla 6. Entrevista a docente: J.V

No.1	Categorías y Subcategorías	Preguntas	Respuestas
1	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Académicos	¿Qué situaciones escolares (como tareas, exámenes o presión académica) considera que generan mayor ansiedad en sus estudiantes de bachillerato?	Lo que más ansiedad les genera son las exposiciones, porque en ese momento se ponen demasiado nerviosos.
2	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Personales	¿Cómo influyen la baja autoestima y la gestión emocional en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones que les generan ansiedad?	La baja autoestima y la falta de control emocional hacen que tengan mucha inseguridad, lo que se nota en su comportamiento y en el nerviosismo constante.
3	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Sociales o familiares	¿Qué situaciones del entorno familiar o social cree que pueden estar relacionadas con la ansiedad que presentan algunos estudiantes?	En cuanto al entorno, influyen la delincuencia, la situación económica, los conflictos familiares y los hogares disfuncionales, que afectan directamente la tranquilidad de los estudiantes.
4	Categoría: Relación entre ansiedad y rendimiento Subcategoría: Efecto de la ansiedad en el aprendizaje	¿Qué manifestaciones ha observado en los estudiantes cuyo rendimiento académico se ve afectado por la ansiedad?	En el aula se lo nota muy sensibles emocionalmente. Muchos no escriben, son tímidos, no participan cuando se les pregunta y a veces ni si quiera lo hacen cuando se les insiste.
5	Categoría: Acompañamiento docente en la prevención de la ansiedad Subcategoría: Rol del docente	¿Considera que el acompañamiento docente puede ayudar en la prevención y manejo de la ansiedad escolar?	Sí, pienso que el acompañamiento docente puede ayudar mucho, por ejemplo, a través de charlas y capacitaciones, para que los profesores tengan la información y las herramientas necesarias para abordar la ansiedad en el aula.
6	Categoría: Clima escolar y bienestar emocional Subcategoría: Ambiente emocional del aula	¿De qué manera considera que un ambiente emocional positivo en el aula contribuye al bienestar de los estudiantes y a la reducción de la ansiedad?	Cuando los estudiantes reciben confianza y ayuda constante, se sienten mejor, y eso es notorio. Su actitud cambia incluso al realizar actividades académicas, porque ya no se percibe tanta presión.

Nota. Elaboración propia

En los factores académicos, el docente indica que las exposiciones generan los mayores niveles de nerviosismo y por ende se presenta más ansiedad, ya que los estudiantes se sienten observados y evaluados en público. Siendo así que, estas situaciones pueden limitar la espontaneidad y la participación, haciendo evidente la necesidad de estrategias que preparen al estudiante para enfrentar los desafíos escolares.

Asimismo, en lo que respecta al factor personal, la baja autoestima y la falta de control emocional se reflejan en un comportamiento marcado por la inseguridad constante, también muestran tensión y nerviosismo lo cual dificulta su comunicación y participación en clase. Por ello, para prevenir la ansiedad en este aspecto, es importante fomentar la autoconfianza y ofrecer estrategias de manejo emocional para mejorar la disposición en los estudiantes frente a las actividades académicas.

Por otra parte, en el factor social o familiar, el docente entrevistado menciona que aspectos como la delincuencia, los problemas económicos y los conflictos familiares afectan directamente la estabilidad emocional del alumnado. Es por eso por lo que, se considera que estas circunstancias externas pueden incrementar el retraimiento en el aula de clases, por ello, las instituciones educativas deben construirse en un espacio seguro, capaz de brindar contención y minimizar el impacto de estos factores que provocan ansiedad.

En otro aspecto, el docente menciona que el rendimiento académico se ve afectado por la ansiedad y esto se evidencia en que los estudiantes se muestren tímidos, no escriben, no participan cuando se les pregunta e incluso no suelen responder ni cuando se les insiste. Aquello muestra que el malestar emocional puede interferir con la realización de tareas y la participación activa, reforzando la idea de diseñar estrategias para la autoconfianza en los estudiantes para evitar situaciones de ansiedad.

También, enfatiza que el acompañamiento docente con la información adecuada sobre ansiedad puede abordar estas situaciones con una respectiva guía, ya que cuando los estudiantes reciben apoyo constante y se les brinda confianza, su actitud mejora significativamente, y por ende, su desempeño académico se desarrolla mejor en un contexto más estable. Cabe agregar, que la presencia del docente como guía y apoyo emocional tiene un impacto directo en la prevención de la ansiedad.

En cuanto al clima escolar, destaca que un ambiente positivo y comprensivo favorece el bienestar de los estudiantes, ya que esta seguridad emocional les permite desenvolverse con mayor tranquilidad y a su vez reduce la ansiedad frente a las exigencias escolares. Es así como, un entorno emocional acogedor se convierte en un aspecto preventivo clave para prevenir la ansiedad y que los estudiantes se sientan más seguros.

Tabla 7. Entrevista a docente: I.A

No.1	Categorías y Subcategorías	Preguntas	Respuestas
1	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Académicos	¿Qué situaciones escolares (como tareas, exámenes o presión académica) considera que generan mayor ansiedad en sus estudiantes de bachillerato?	En mi caso, considero que lo que más ansiedad les genera son las tareas que deben llevar a la casa, porque muchos tienen limitaciones de tiempo e internet. A esto se suman las exposiciones, que también les afectan mucho.
2	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Personales	¿Cómo influyen la baja autoestima y la gestión emocional en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones que les generan ansiedad?	La baja autoestima y la falta de manejo emocional influyen bastante en su desempeño y en la manera en que se desenvuelven o actúan en clase.
3	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Sociales o familiares.	¿Qué situaciones del entorno familiar o social cree que pueden estar relacionadas con la ansiedad que presentan algunos estudiantes?	He notado que los conflictos familiares, las familias que están vinculadas a actividades ilícitas y hasta el lugar en el que viven los estudiantes son factores que se relacionan con la ansiedad que ellos experimentan día a día.
4	Categoría: Relación entre ansiedad y rendimiento Subcategoría: Efecto de la ansiedad en el aprendizaje	¿Qué manifestaciones ha observado en los estudiantes cuyo rendimiento académico se ve afectado por la ansiedad?	Cuando la ansiedad afecta su rendimiento, suelen no entregar tareas, no participar en clase e incluso faltar a clases con frecuencia.
5	Categoría: Acompañamiento docente en la prevención de la ansiedad Subcategoría: Rol del docente	¿Considera que el acompañamiento docente puede ayudar en la prevención y manejo de la ansiedad escolar?	Sí, creo que el acompañamiento docente es fundamental, sobre todo cuando se muestra empatía. Si el estudiante encuentra apertura y confianza, puede expresarse y eso le puede ayudar.
6	Categoría: Clima escolar y bienestar emocional Subcategoría: Ambiente emocional del aula	¿De qué manera considera que un ambiente emocional positivo en el aula contribuye al bienestar de los estudiantes y a la reducción de la ansiedad?	Un ambiente emocional positivo, es muy importante, porque les permite olvidarse un poco de sus problemas externos. Además, cuando el docente los escucha, ellos se sienten comprendidos y con menos carga emocional.

Nota. Elaboración propia

Dentro del factor académico, el docente ha observado que las tareas para llevar a casa y las exposiciones generan niveles más elevados de ansiedad en los estudiantes, especialmente cuando enfrentan limitaciones de tiempo o recursos. Si bien es cierto, estas situaciones pueden dificultar la organización y la concentración, lo que indica que se deben implementar estrategias para que ellos puedan gestionar sus responsabilidades de mejor manera.

Por una parte, en el factor personal señala que la baja autoestima y la falta de manejo emocional influyen directamente en la forma en la que los estudiantes se desenvuelven en el aula de clases. Por ejemplo, la inseguridad se refleja en la comunicación, en la participación y la capacidad para enfrentar obstáculos, es así como, se evidencia la importancia de fortalecer habilidades de regulación emocional y la autoconfianza.

Por otra parte, el docente considera que, en el contexto social o familiar los conflictos en los hogares, la exposición a actividades ilícitas o las condiciones del lugar de residencia impactan la tranquilidad de los estudiantes y pueden llegar a generar ansiedad. Es por ello por lo que, las instituciones deben considerarse como un espacio protector que complemente los recursos afectivos y sociales que no siempre se encuentran en casa.

En relación con el rendimiento académico, observa que la ansiedad se manifiesta especialmente en la no entrega de tareas, la falta de participación en clase y ausencias frecuentes. Estos comportamientos muestran como la ansiedad puede afectar la disposición al aprendizaje, por lo cual se señala que las estrategias preventivas son adecuadas para que el estudiante afronte las demandas escolares sin sentirse abrumado.

Así mismo, respecto al acompañamiento docente, considera que la empatía y la disposición a escuchar son herramientas esenciales que deben ser usadas para prevenir la ansiedad. Siendo así que, el estudiante cuando encuentra apertura y confianza en el docente puede expresarse y compartir su situación, lo que ayuda a que se reduzca la carga emocional y a su vez tenga un mejor desempeño académico.

Finalmente, en lo que concierne al clima escolar, el docente destaca que un ambiente emocionalmente positivo permite que los estudiantes se olviden por un momento de sus problemas externos y se concentren mejor en sus actividades. Por lo tanto, la seguridad y la comprensión que ellos perciben en el aula fomentan su participación y se promueve un entorno en donde se reduzca la ansiedad, brindando a su vez, un espacio propicio para el aprendizaje y el desarrollo socioemocional.

4.3 Interpretación de ambos instrumentos

Tanto en las observaciones como en las entrevistas realizadas, se puede evidenciar que los rasgos más comunes en los estudiantes de bachillerato que presentan signos de ansiedad son la inseguridad y la baja autoestima. Mientras que, en las observaciones se identificó el bajo tono de voz y los movimientos de nerviosismo, los docentes mediante sus experiencias previas señalan que también influye la dificultad de los adolescentes para manejar las emociones. En conjunto, ambos instrumentos muestran que el fortalecimiento de la autoconfianza es muy importante para prevenir que la ansiedad se intensifique.

Así mismo, los instrumentos coinciden en que las exposiciones orales y las tareas complejas generan altos niveles de tensión. Por una parte, en las fichas se pudo observar cómo los estudiantes retrasaban el inicio de las actividades, presentaban bloqueos y pausas largas cuando debían participar, reflejando así el temor por equivocarse. Por otra parte, los docentes indican que las tareas o evaluaciones con límites de tiempo y la presión por cumplirlas son detonantes para la ansiedad en el ámbito educativo.

En el factor social, tanto las observaciones como las entrevistas resaltan la tendencia al aislamiento, ya que los estudiantes se mantienen callados en grupos y recreos, limitando la posibilidad de generar vínculos de apoyo. Los docentes señalan que esta poca interacción, también puede verse afectada por las situaciones familiares y sociales, reflejándose en el aula. Es así como, se evidencia que la socialización constituye un recurso protector, cuya ausencia potencia la vulnerabilidad a la ansiedad.

A su vez, ambos instrumentos coinciden en que el apoyo del docente es un factor protector frente a la ansiedad, ya que en las entrevistas se refuerza la idea de que exista la cercanía y la escucha con el estudiante. Sin embargo, en la ficha de observación se muestra que no todos los estudiantes responden de la misma manera ante la guía y orientación del profesor. Por lo cual, se debe tener en consideración el reconocer las necesidades individuales de los estudiantes para aplicar estrategias flexibles y personalizadas en donde se encuentre el acompañamiento docente, si bien es cierto, no se generan cambios inmediatos, pero con una buena adaptación se puede lograr.

Por último, en relación con el clima escolar, los dos instrumentos aplicados coinciden en que un ambiente respetuoso y comprensivo favorece la seguridad y la confianza del estudiante. Aunque en la ficha de observación se muestra que no todos demuestran un cambio notable cuando hay un buen ambiente escolar, por otro lado, los docentes mencionan que este puede ser un factor protector que contrarreste los efectos de malestar emocional que se puede causar por medio de los conflictos familiares u otras situaciones sociales que generen ansiedad en los adolescentes.

En síntesis, con lo interpretado en los instrumentos que se utilizaron para esta investigación, y ampliando según lo planteado por Bajaña (2025), los principales factores de ansiedad en la población de estudiantes de bachillerato pueden caracterizarse como un entramado de elementos personales, académicos y sociales, donde:

- Los factores personales incluyen baja autoestima, inseguridad y dificultades en la gestión emocional. Dichas características se reflejan en comportamientos observables como voz baja, titubeos al responder, pausas prolongadas y evasión frente a la participación en clase. Además, los estudiantes expresan temor a equivocarse y preocupación constante por cumplir con las expectativas, lo que muestra cómo estos factores generan vulnerabilidad frente a situaciones escolares que demanden desempeño y toma de decisiones.
- Por otro lado, en los factores académicos se muestra la presión por cumplir expectativas, la sobrecarga de tareas y la tensión frente a evaluaciones o exposiciones. También, los estudiantes presentan retrasos en iniciar actividades, movimientos nerviosos y repetición de palabras al expresarse. A su vez, la sobrecarga, la presión académica y la dificultad para organizar y administrar las tareas contribuyen a que la ansiedad se intensifique y por ende, afecte su rendimiento escolar y su bienestar emocional.
- Y en cuanto a los factores sociales, abarcan la interacción con pares, la percepción de diferencias con los compañeros y las condiciones del entorno familiar. Los resultados muestran aislamiento en los tiempos libres, la poca participación en trabajos grupales, miedo a equivocarse e incomodidad al relacionarse con los demás. A esto se suman los conflictos familiares y la falta de apoyo social, que influyen de manera directa en su estado emocional y la forma en la que afrontan situaciones académicas y sociales.

- Además, en la investigación se identificaron factores protectores frente a la ansiedad, como el acompañamiento docente, que permite brindar apoyo, guía en el proceso y retroalimentación constante, de manera que favorezca la confianza y el sentido de seguridad de los estudiantes. Asimismo, el clima escolar es otro factor protector que promueve la participación activa y contribuye a la regulación emocional, mediante un entorno positivo, colaborativo y respetuoso, reduciendo así la vulnerabilidad ante situaciones que generen ansiedad.

Los hallazgos relacionados con el segundo objetivo específico evidencian cómo los fundamentos teóricos de la estrategia psicopedagógica se relacionan con los enfoques psicológicos que explican la ansiedad en adolescentes. Por lo tanto, la revisión de las contribuciones de Bandura, Vygotsky y Ausubel muestra que el aprendizaje y la regulación emocional no ocurren de manera aislada, sino que depende de la interacción con el entorno, la activación de los conocimientos previos y la observación de modelos positivos.

Tabla 8. Fundamentación teórica.

Bloque	Teoría / Enfoque	Fundamento teórico	Aplicación en estrategia psicopedagógica / relación con la ansiedad
Estrategia psicopedagógica	Bandura – Aprendizaje Social	Bandura (1986, citado en Villagómez-Cabeza et al., 2024) señala que el aprendizaje ocurre mediante la observación de otros, transformando experiencias sociales en representaciones mentales que guían la conducta futura.	Los estudiantes aprenden observando modelos positivos (docentes o pares), lo que fortalece la autorregulación y competencias socioemocionales.
	Vygotsky - Sociocultural	Vygotsky (1978, citado en Vielma y Salas, 2000) indica que el desarrollo cognitivo surge en interacción social. La Zona de Desarrollo Próximo permite superar limitaciones con mediación de individuos más competentes.	Actividades colaborativas guiadas por el psicopedagogo permiten que los estudiantes avancen hacia autonomía, fomentando la seguridad y la regulación emocional.
	Ausubel – Aprendizaje Significativo	Halanoca (2023) sostiene que el aprendizaje es más duradero cuando la nueva información se	Las actividades psicopedagógicas activan los conocimientos previos, favoreciendo una comprensión más

	relaciona con los conocimientos previos.	profunda y un mejor pensamiento crítico.	
Ansiedad	Terapia Cognitiva de Clark y Beck	La ansiedad es una respuesta emocional compleja ante estímulos percibidos como amenazantes, influida por esquemas disfuncionales y procesos cognitivos automáticos (Díaz y De la Iglesia, 2019, citando a Clark y Beck, 2012; Avalo, 2023)	Las estrategias psicopedagógicas que identifican distorsiones cognitivas y promueven reinterpretación de estímulos reducen la ansiedad y fortalecen la autorregulación emocional.
	Cognitivo-conductual de Bandura	La ansiedad se relaciona con la autoeficacia y la interpretación que hace el individuo de los estímulos internos y externos (Díaz y De la Iglesia, 2019, citando a Bandura, 1982).	Se fomenta la autoevaluación y autorregulación mediante actividades que permiten anticipar resultados y manejar emociones negativas.
	Sociocultural de Vygotsky	La ansiedad está influida por factores sociales y culturales, como la presión de pares y expectativas externas (Alquizar y Chávez, 2024; Caro, 2022).	Juegos de rol, dinámicas colaborativas y entornos seguros facilitan la expresión emocional, reducen la ansiedad y refuerzan la participación y confianza del estudiante.
	Inteligencia emocional de Goleman	La inteligencia emocional permite reconocer, gestionar y comprender las emociones, mejorando la adaptación social y escolar (Vassallo, 2024, citando a Goleman, 1999; Barraza et al., 2023).	Estrategias que desarrollan conciencia emocional, autocontrol y habilidades sociales permiten prevenir y manejar la ansiedad, promoviendo bienestar emocional y un aprendizaje efectivo.

Nota. Elaboración propia

En cumplimiento del tercer objetivo de la investigación, se diseñó una estrategia psicopedagógica con enfoque integral orientada a la prevención de la ansiedad en los estudiantes de bachillerato. Esta propuesta se elaboró a partir de los resultados obtenidos en la ficha de observación y la entrevista docentes, los cuales evidenciaron la incidencia de factores personales, académico y sociales, así como la relevancia del acompañamiento docente y del clima escolar en la aparición de la ansiedad.

La estrategia se fundamenta en aportes teóricos del enfoque cognitivo de Clark y Beck, la teoría cognitivo-conductual de Bandura, la teoría sociocultural de Vygotsky, la inteligencia emocional de Goleman, con el propósito de integrar los recursos necesarios para fortalecer la regulación emocional, la reestructuración cognitiva y el fortalecimiento de habilidades sociales en los adolescentes.

En cuanto a su estructura, la estrategia se organiza en tres fases: diagnóstico, aplicación y evaluación, distribuidas en un cronograma de 10 sesiones que combinan técnicas relajación, mindfulness, dinámicas lúdicas y actividades cognitivo-conductuales. Por ello, cada sesión aborda un aspecto específico como la autorregulación personal, el afrontamiento académico, fortalecimiento del apoyo docente y construcción de un clima escolar positivo.

De esta manera, la propuesta responde a las necesidades detectadas en los instrumentos aplicados, consolidándose como un recurso práctico y contextualizado que busca potenciar el bienestar socioemocional de los estudiantes. A continuación, se presenta un cuadro de síntesis de la estrategia diseñada:

Tabla 9. Síntesis de propuesta de la estrategia psicopedagógica.

Fase	Ejes abordados	Metodología	Técnicas principales
Diagnóstico	Identificación de factores personales, académicos, sociales, docentes y escolares.	Participativa e inductiva.	Lluvia de ideas, cuestionario breve.
Aplicación	Regulación emocional, afrontamiento académico y social, fortalecimiento del clima escolar y apoyo docente.	Lúdica, reflexiva, práctica guiada, cognitivo-conductual, colaborativa.	Mindfulness, relajación, role-playing, reestructuración cognitiva, dinámicas grupales, juegos cooperativos
Evaluación	Síntesis de aprendizajes, autorreflexión y retroalimentación.	Reflexiva y participativa.	Línea de emociones, conclusiones grupales.

Nota. Elaboración propia

A su vez se presenta el cronograma de dichas actividades que se realizarán dentro de la propuesta:

Tabla 10. Cronograma de aplicación de la estrategia psicopedagógica

Semana	Fase	Tema de la sesión	Objetivo específico	Actividad principal	Estrategia metodológica	Producto final	Tiempo
1	Diagnóstico	Sesión 1: Factores de la ansiedad en estudiantes	Identificar los factores personales, académicos y sociales relacionados con la ansiedad.	“Mapa de factores” (lluvia de ideas y cuestionario breve)	Participativa e inductiva	Registro de necesidades prioritarias	40 min
2	Aplicación	Sesión 2: Reconociendo y expresando mis emociones	Favorecer la identificación y expresión verbal de emociones.	“Semáforo emocional”	Dinámica lúdica y reflexiva	Registro grupal de emociones	40 min
3	Aplicación	Sesión 3: Estrategias para calmar la mente y el cuerpo	Desarrollar habilidades de autorregulación emocional.	“Respiración consciente y relajación progresiva”	Práctica guiada	Guía de relajación construida con los estudiantes	50 min
4	Aplicación	Sesión 4: Ansiedad ante exámenes y tareas	Brindar recursos de afrontamiento para situaciones académicas de presión.	“Caja de herramientas para el examen”	Cognitivo-conductual	Lista personal de recursos de autocontrol	40 min
5	Aplicación	Sesión 5: Pensamientos que aumentan la ansiedad	Reconocer y transformar pensamientos negativos automáticos.	“Atrapa al pensamiento negativo”	Role-playing y reestructuración	Registro de pensamientos alternativos	40 min
6	Aplicación	Sesión 6: Juegos para afrontar la ansiedad	Promover el afrontamiento mediante actividades lúdicas.	“Juego de retos y soluciones”	Juego grupal con reflexión final	Estrategias de afrontamiento compartidas	40 min
7	Aplicación	Sesión 7: El valor del apoyo en el aula	Potenciar el acompañamiento docente y entre pares.	“Círculo de apoyo”	Participativa y colaborativa	Compromisos de apoyo mutuo	40 min
8	Aplicación	Sesión 8: Construyendo un aula positiva	Fomentar relaciones sanas y un clima escolar positivo.	“Mural de la convivencia”	Trabajo grupal creativo	Mural con compromisos de convivencia positiva	40 min
9	Aplicación	Sesión 9: Mi caja de herramientas contra la ansiedad	Integrar las estrategias aprendidas durante el proceso.	“Caja personal de recursos”	Reflexiva y práctica	Caja simbólica con recursos personales y grupales	40 min
10	Evaluación	Sesión 10: Evaluación y retroalimentación de la experiencia	Valorar los logros alcanzados y reflexionar sobre el proceso vivido.	“Línea de emociones: antes y después”	Reflexiva y participativa	Conclusiones grupales y evaluación final	40 min

Nota. Elaboración propia

De esta manera, la estrategia queda estructurada en tres fases que articulan enfoques teóricos y metodológicos diversos, respondiendo a las necesidades detectadas en los estudiantes. La propuesta detallada de las diez sesiones se encuentra en el Anexo 6 para su consulta.

Así mismo, la estrategia psicopedagógica propuesta para la prevención de la ansiedad en los estudiantes de bachillerato fue sometida a valoración por seis expertos en educación, psicología y psicopedagogía, quienes evaluaron criterios clave de la propuesta, tales como la relevancia del problema, claridad y coherencia de los objetivos, fundamentación teórica, pertinencia de las estrategias, viabilidad de la implementación, indicadores de evaluación, sostenibilidad, redacción y presentación, e innovación. Además, las puntuaciones obtenidas oscilaron entre el 42 y 45 sobre un total de 45 puntos, lo cual refleja una aceptación general positiva y evidencia que la propuesta es pertinente, coherente y apta para ser aplicada.

Por otra parte, los expertos resaltaron la innovación, la pertinencia de las estrategias y la solidez de la fundamentación teórica como fortalezas de la propuesta. Sin embargo, hubo algunas sugerencias centradas en aspectos de detalles, tales como la precisión en los subtítulos, la revisión de ciertas citas bibliográficas y la necesidad de indicar de manera explícita que el psicopedagogo es el responsable de la implementación de las sesiones. Además, se debe tener en consideración algunas sugerencias opcionales como la adecuación de las estrategias según los niveles de los estudiantes y la distribución del tiempo en algunas sesiones, con el fin de optimizar la experiencia de aplicación.

En relación con los indicadores de evaluación, algunos expertos propusieron la eliminación de la palabra “impacto” en la matriz de validación, para así adecuar la redacción al carácter propositivo de la estrategia, ya que la propuesta no se implementa de manera directa, sino que se presenta como un diseño de intervención. Por lo tanto, estas observaciones contribuyen a perfeccionar la presentación y estructura de la propuesta, fortaleciendo su claridad, coherencia y aplicabilidad.

En conjunto, los comentarios recibidos confirman que la estrategia psicopedagógica cuenta con la viabilidad, relevancia y consistencia necesaria para orientar la prevención de la ansiedad en el contexto escolar, garantizando un instrumento riguroso y fundamentado para futuras investigaciones (ver Anexo 7 para la matriz de validación completa).

4.4 Discusión

Los resultados obtenidos muestran que la baja autoestima, la inseguridad y la dificultad para manejar las emociones son factores personales que influyen en la manifestación de la ansiedad en los estudiantes de bachillerato. Además, en las observaciones se evidenció que los jóvenes presentan conductas como voz baja, titubeos y evasión a la hora de participar, lo cual refleja que hay temor por equivocarse. Estos resultados se relacionan con lo mencionado por Carayol (2020) y Clemente et al. (2024), quienes señalan que la etapa de la adolescencia es de mucha vulnerabilidad emocional en donde hay cambios académicos y sociales que generan dificultades en la autoestima, y se potencian respuestas de ansiedad que limitan la forma en que afrontan los retos escolares.

Así mismo, los comportamientos que mencionan los docentes en la entrevista, como el nerviosismo, estar constantemente a la defensiva y el estado de alerta, coinciden con lo que señala Díaz y De la Iglesia (2019, citando a Clark y Beck, 2012), al explicar que los adolescentes interpretan de manera negativa su entorno e inclusive sus propias capacidades, lo que intensifica la ansiedad. Del mismo modo, los hallazgos refuerzan lo que plantea Goleman (1999, citado en Vassallo, 2024), que afirma que al no tener bien desarrollada la inteligencia emocional se dificulta la regulación afectiva y la interacción social, de manera que se produce probabilidades de experimentar malestar emocional y retraimiento.

De igual manera, en el ámbito académico, los resultados muestran que las situaciones que generan más ansiedad son las exposiciones orales, las actividades con límite de tiempo y la sobrecarga de tareas, lo cual provoca que haya conductas de evasión a las actividades, movimientos nerviosos y dificultad para organizarse. Estas evidencias tienen similitud con lo que señala Kortsch et al. (2025), quienes demostraron en su estudio que el estrés académico en estudiantes de bachillerato tiende a intensificarse cuando existe una alta exigencia, lo cual puede llevar a que se produzca la ansiedad y afecta tanto el bienestar emocional como el aprendizaje. Por otro lado, lo observado también tiene relación con lo que menciona Roca-Can et al. (2024), en donde evidenció que los niveles elevados de estrés y ansiedad impactan de manera negativa en el rendimiento académico, manifestándose en retrasos, no entrega de las tareas y titubeos cuando se expresan. Siendo así como, se evidencia que la relación entre presión académica y ansiedad resaltan la necesidad de estrategias preventivas para afrontar la exigencia escolar mediante un buen acompañamiento emocional.

Los factores sociales y familiares como los conflictos en el hogar, la falta de apoyo y las dificultades en la relación con los compañeros, se trasladan al aula de clases, generando aislamiento y limitando la participación activa, los cuales influyen significativamente en el desarrollo social y académico de los adolescentes. Relacionándolo así con la perspectiva sociocultural de Vygotsky, el desarrollo emocional se potencia en entornos seguros y colaborativos, en donde la ausencia de contención en el hogar o las tensiones externas afectan el bienestar y la disposición que ellos tengan frente al aprendizaje. Por ende, los comportamientos de retraimiento y miedo al juicio o burla social confirman la importancia de que las instituciones educativas funcionen como un espacio en el que se complemente los recursos afectivos y sociales que los estudiantes no siempre encuentran en sus hogares (Alquizar y Chávez, 2024).

En complemento a esto, los resultados muestran que la presencia de docentes atentos y empáticos influye de manera significativa en la disminución de la ansiedad en los estudiantes. Por lo tanto, una buena guía en el aula, la escucha activa y la orientación proporcionan un entorno seguro que permite a los adolescentes afrontar retos académicos con mayor confianza y estabilidad emocional. Esto concuerda con lo planteado por Jiménez (2021) y García et al. (2020), quienes destacan que el acompañamiento docente actúa como un factor protector frente a la ansiedad, facilitando no solo la regulación emocional, sino también la implicación académica. De este modo, se recalca la importancia de diseñar estrategias psicopedagógicas que integre apoyo emocional con orientación educativa, reafirmando así que, debe existir una relación positiva entre docente y estudiante.

Igualmente, los hallazgos indican que un aula caracterizada por respeto, cordialidad y comprensión favorece la tranquilidad, la participación y la confianza de los estudiantes frente a las exigencias académicas, lo cual reduce significativamente los síntomas de ansiedad asociado a la presión escolar. Comparando aquello con la teoría sociocultural de Vygotsky, muestra coincidencia en que el aprendizaje emocional potencia un entorno seguro y colaborativo, en donde los estudiantes se sienten respaldados, escuchados y aceptados (Caro, 2022; Alquizar y Chávez, 2024). Así, se puede afirmar que el clima escolar no solo influye en el bienestar emocional, sino que también influye en el rendimiento académico y la participación, siendo este un elemento fundamental para prevenir la ansiedad y promover un buen desarrollo socioemocional en adolescentes.

5. CONCLUSIONES

En primer lugar, respecto a la fundamentación teórica, se concluye que la estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en los estudiantes de bachillerato se sostiene en bases sólidas que provienen de enfoques como el cognitivo-conductual, sociocultural y de inteligencia emocional. Estos enfoques permiten comprender que la ansiedad no puede analizarse de manera aislada, sino que requiere ser abordada desde la interacción entre lo cognitivo, lo social y lo emocional. Por lo tanto, se evidencia que la estrategia no solo aporta al desarrollo académico, sino que también fomenta la autorregulación, las habilidades sociales y el pensamiento crítico, lo cual es un recurso integral para la formación de los adolescentes.

Por otro lado, al caracterizar los principales factores de la ansiedad, se evidenció que esta problemática se construye a partir de la interacción de las dimensiones personales, académicas y sociales, en donde el acompañamiento docente y un clima escolar de calidad pueden actuar como factores protectores frente a la vulnerabilidad emocional. Es así como, se reconoce que la ansiedad en los estudiantes de bachillerato no responde solo a las dificultades individuales, sino a un conjunto de condiciones que requieren de atención para garantizar un buen desarrollo en los estudiantes.

La estrategia psicopedagógica propuesta se diseñó entre fases como es la diagnóstico, aplicación y evaluación, distribuidas en sesiones que integran técnicas necesarias para prevenir la ansiedad. De esta manera, la propuesta no se limita solo a disminuir la ansiedad, sino que también promueve el fortalecimiento socioemocional de los estudiantes y contribuye a un ambiente escolar sano para un mejor aprendizaje.

Finalmente, la validación de expertos evidenció que la propuesta realizada es pertinente, coherente y viable para que pueda ser aplicada en el contexto educativo. Así, se concluye que la propuesta brinda un aporte valioso para la práctica psicopedagógica, ya que ofrece un instrumento innovador y fundamentado que puede ser replicado en diferentes instituciones para la prevención de la ansiedad en los estudiantes de bachillerato.

6. RECOMENDACIONES

Se recomienda profundizar en futuras investigaciones la integración de teorías psicológicas y pedagógicas que fortalezcan la comprensión de la ansiedad especialmente en los niveles de bachillerato. Lo cual permitirá enriquecer la fundamentación de estrategias psicopedagógicas y generar propuestas innovadoras que respondan con mayor pertinencia a las necesidades educativas actuales, garantizando un abordaje más integral y actualizado.

Además, se sugiere la implementación de programas de formación y sensibilización dirigidos tanto a docentes como a familias, con el propósito de que logren identificar tempranamente los factores de riesgo que se asocian a la ansiedad. De esta manera, se podrá ofrecer un acompañamiento oportuno y generar entornos de apoyo que fortalezcan la seguridad emocional de los estudiantes y a su vez, fortaleciendo el vínculo entre escuela y familia.

Considerando la aplicabilidad de la propuesta, se recomienda aplicar y adaptar la estrategia en distintos contextos educativos, tomando en cuenta las características particulares de cada institución y de los estudiantes. Por lo tanto, esto permitirá evaluar la efectividad y realizar los ajustes necesarios para potenciar su impacto y sostenibilidad a largo plazo.

Por último, se sugiere incorporar las observaciones planteadas por los expertos durante la validación, tales como la distribución adecuada del tiempo en las sesiones y que se adapte a los diversos niveles educativos correspondiente al bachillerato. Estas mejoras no solo optimizarán la calidad de la estrategia psicopedagógica, sino que también asegurará su implementación más clara y eficiente, garantizando que cumpla con los objetivos propuestos y aporte de manera significativa al bienestar de los estudiantes.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alazzam A.A., Al-Shoqran A.A., Suleiman B.M., Rababah M.A., Al-Hawamdeh B.M., Al-Maraziq I.A., Tanjour I., Al-Habies F.A. La relación entre el estrés psicológico y el mindfulness entre alumnos destacados de la etapa básica escolar. *Revista de Educación y Ciencia*. 2024; 26(4):148-168. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2024-4-148-168>
- Aldaz, L. A. G. (2024). *Guía para el manejo de la ansiedad de los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la Ciudad de Cuenca. Periodo Marzo - Agosto 2024* [Universidad Politécnica Salesiana]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29209>
- Alvarado, A. D., y Campoverde, R. M. (2024). *Estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años de una institución de salud en el periodo Julio a Septiembre del año 2023* [Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/27780/1/UPS-GT005266.pdf>
- Alquizar, V. J. E., y Chávez, C. R. D. (2024). *Revisión teórica de la ansiedad en adolescentes* [Trabajo de investigación, Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología].
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed.; DSM-5). Editorial Médica Panamericana.
- Aranda, M. M. (2024). Análisis documental, un proceso de apropiación del conocimiento. *Revista Digital Universitaria*, 25(6), 1–13. <http://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2024.25.6.1>
- Avalo, G. J. (2023). *Terapia cognitiva en un paciente con trastorno de ansiedad generalizada* (Trabajo de grado, Universidad del Norte). Universidad del Norte, División de Humanidades y Ciencias Sociales, Facultad de Psicología. <http://hdl.handle.net/10584/13443>

- Bajaña, M. (2025). *COACHING PSICOPEDAGOGICO PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTE DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA LUCIA* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica Estatal de Quevedo]. <https://repositorio.uteq.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6bfde011-9ad3-445f-b407-f30e19202832/content>
- Banco Interamericano de Desarrollo [BID]. (2021). *La crisis de salud mental en estudiantes: ¿Qué podemos hacer desde las escuelas?* <https://blogs.iadb.org/educacion/es/crisis-salud-mental-covid-19/>
- Barraza, R. L., Muñoz, N. N., Alvarado, M. V., y Johana, M. B. (2023). Influencia de la inteligencia emocional percibida, la ansiedad y el estrés sobre la presencia de síntomas depresivos en estudiantes de medicina chilenos/as. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 61(3), 286–294. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272023000300286>
- Bisquerra, R. (1989). *Métodos de investigación educativa: Guía práctica* (1ª ed., pp-55-69). Barcelona: CEAC
- Bustamante, U. C. E. (2022). *Eficacia de los programas de prevención ante la ansiedad en estudiantes universitarios del periodo: 2011 al 2021: Una revisión sistemática* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102606?show=full>
- Chacón, D. E., Xatruch, D. D., Fernández, L. M., y Murillo, A. R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23–36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Carmona, E. M. D., Tierno, L. G., y del Carmen, V. M. M. (2018). *FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA*. Comillas.edu. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/31324/Gu%c3%ada%20Docente.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carayol, S. A. (2020). *Programa psicoeducativo sobre ansiedad, inteligencia emocional y fomento de resiliencia en adolescentes*. [Tesis de maestría, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir]. <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1325>

- Caro, G. K. D. (2022). *Propuesta didáctica basada en los juegos de roles para fortalecer el desarrollo de la habilidad sociolingüística del inglés, con el fin de disminuir el nivel de ansiedad que provoca interactuar en este idioma, con los estudiantes de grado cuarto y quinto del colegio El Hato Sede La Victoria* [Tesis de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD]. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/48817/kdcarog.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castro, R. E. P. (2023). *La ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambrosio Andrade Palacios del cantón Suscal. Año lectivo 2022-2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/27027>
- Cepeda, M. G. P. (2023). *ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VELASCO IBARRA, CANTÓN GUAMOTE* [UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11471>
- Clemente, J., Flores, D., González, O. y Tomalá, J. (2024). Estrategias psicopedagógicas de regulación emocional en adolescentes: Efectos del estrés y la Ansiedad. *LATAM Revista Latinoamericana de ciencias sociales y humanidades*, 5(5), 5024–5035. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2957>
- Código de la Niñez y Adolescencia. (2003). *Registro Oficial* N.º 737, 3 de enero de 2003. Última reforma: 31 de mayo de 2017. https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-09/Documento_C%C3%B3digo-Ni%C3%B1ez-Adolescencia.pdf
- Colizzi, M., Lasalvia, A., y Ruggeri, M. (2020). Prevention and early intervention in youth mental health: Is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care? *International Journal of Mental Health Systems*, 14(23). <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00356-9>

- Colunga-Rodríguez, C., Ángel-González, M., y Vázquez-Colunga, J. C. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(2), 229–241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>
- Compton, M. T., y Shim, R. S. (2020). Mental illness prevention and mental health promotion: When, who, and how. *Psychiatric Services*, 71(9), 915–918. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201900374>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Registro Oficial N.º 449, 20 de octubre de 2008*. https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Cuenca, R. N. E., Torres, P. R. Y., Araujo-Robles, E., y Bueno, C. R. (2025). Salud mental en adolescentes de instituciones educativas peruanas: Depresión, ansiedad y estrés en tiempos de pandemia. *Revista De Ciencias Sociales*, 31(2), 421-439. <https://doi.org/10.31876/rcs.v31i2.43776>
- Delgado, B., Torrecillas, M. M., Martínez, M. M. C., y Navarro, S. I. (2024). Ansiedad social en la adolescencia: un estudio transnacional entre Francia y España. *European Journal of Education and Psychology*, 17(1), 1–17. <https://doi.org/10.32457/ejep.v17i1.2426>
- De la Rosa, A., Moreyra, L. y De la Rosa, N. (2020). Intervenciones eficaces vía Internet para la salud emocional en adolescentes: Una propuesta ante la pandemia por COVID-19. *Hamut'ay*, 7 (2), 18-33. <http://dx.doi.org/10.21503/>
- Díaz, K. I., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42–50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Dupuis, A., Therriault, D., Lane, J., Smith, J., Gosselin, P., Drapeau, M., Saint-Pierre Mousset, E., Morin, P., Thibault, I., Dufour, M., Viscogliosi, C., & Berrigan, F. (2024). Changes in Anxiety Symptoms and Their Correlates in Adolescents Participating in a School-Based Anxiety Prevention Program During the COVID-19 Pandemic. *Canadian Journal of School Psychology*, 39(2), 111-131. <https://doi.org/10.1177/08295735241240672>

- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Ayay-Arista, G., y Yupanqui-Pino, E. H. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos*, 61, 164–172. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/109802/79947>
- García, J. M., Jiménez, C. E., Cargua, N., y Aparicio, M. del P. (2020). Diferencias en ansiedad escolar en alumnado ecuatoriano de bachillerato según sexo y curso. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 8(1), 37–46. <https://doi.org/10.30552/ejpad.v8i1.129>
- Guevara-Guerrero, N. L., Alvarado, P. R. G., y Córdova, B. K. S. (2024). El rol del inconsciente en la psicopatología: Un análisis freudiano de los trastornos de ansiedad. *Salud y Vida*, 8(16), Artículo Original Breve. <https://doi.org/10.35381/s.v.v8i16.4032>
- Hernández, S. R., Fernández, C. C. y Baptista, L. P. (2014). Metodología de la Investigación (6ª ed.). MC Graw Hill Education / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. [Archivo PDF] https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Jiménez, J. F. (2021). *ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO PARALELO A, DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS, 2019-2020* [Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/23891>
- Kortsch, T., Wegener, N & Schwake, M. E. (2025) Improving mental health in high school students shortly before their final exams — a pilot study of a stress management intervention. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1548425>
- León, R. I. F., y Galárraga Andrade, A. (2023). Ansiedad y consumo de alcohol en los estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa del cantón Riobamba, período 2022-2023. *Prometeo Conocimiento Científico*, 3(31), 13. <https://doi.org/10.55204/pcc.v3i1.e31>

- Ley Orgánica de Educación Intercultural [LOEI]. (2021). *Reforma publicada en Registro Oficial Suplemento 434, 19 de abril de 2021*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/01/Ley-organica-de-educacion-intercultural-LOEI-reformada.pdf>
- López, F. A. L., y Ramos, S. G. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 17(S3), 22-31. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133/2079>
- Manzano, R. M. (2021). *Programa de prevención de la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de educación secundaria obligatoria*. [Universidad de Alcalá]. https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/53212/TFM_Manzano_Romero_2021.pdf
- Margaretha, M., Azzopardi, P. S., Fisher, J., y Sawyer, S. M. (2023). Promoción de la salud mental en la escuela: una revisión de la política mundial. *Fronteras de la psiquiatría*, 14, 1126767. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1126767>
- Morse, J. M. (2000). Determining sample size. *Qualitative Health Research*, 10(1), 3–5. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/104973200129118183>
- Naula, Q. S., y Santacruz, N. A. (2023). *Estrés académico y ansiedad por la elección vocacional en adolescentes de tercero de bachillerato de las unidades educativas particulares de Cuenca-Ecuador; en el período 2022-2023* [Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/41866>
- Nieto, J., Arribas, B. y Cataluña, D. (2021). Eficacia de una intervención online basada en mindfulness frente al tratamiento psicológico habitual para la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. *Revista de Psicoterapia*, 32(120), 37-54. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i120.992>
- O'Besso, D., Espinoza, R., Costa, M., y Rojas, L. (2025). Validación de un instrumento para evaluar competencias en investigación en médicos: estudio psicométrico con modelo de Rasch y grupo de expertos. *Anales De La Facultad De Medicina*, 86(1), 47-54. <https://doi.org/10.15381/anales.v86i1.29479>

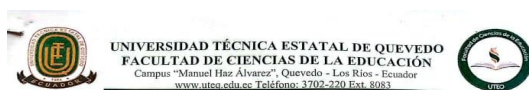
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). *La salud mental de los adolescentes*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2021). *Boletín de Desastres N.º 131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población*.
<https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>
- Piñero, C. J. C., Canto, L. M. D. C., y Caballero, L. C. (2024). Tratando la ansiedad matemática de maestros en formación mediante Aprendizaje Basado en Juegos: estudio de un caso. *Bolema: Boletim de Educação Matemática*, 38, e220218.
<https://doi.org/10.1590/1980-4415v38a220218>
- Pomaquiza, C. R. E. (2023). *La ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ambrosio Andrade Palacios del cantón Suscal. Año lectivo 2022-2023* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana].
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/27027>
- Quevedo Calva, Y. M., Alulima Palacios, V. M., y Tapia Peralta, S. R. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922-2935.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386
- Quezada, P. (2023). *Programa de prevención de la ansiedad para estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Kennedy de la ciudad de Cuenca, periodo marzo – agosto 2023* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana].
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29210>
- Quintanilla, M. M. L. (2023). *Prácticas de estrategias psicopedagógicas basadas en neuroaprendizaje* [Componente práctico del examen de carácter complejo, Maestría en Psicopedagogía, Universidad Estatal Península de Santa Elena].
<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/9873/1/UPSE-MSP-2023-0009.pdf>
- Roca-Can, O. J., Estrada-Carmona, S., y Pérez-Aranda, G. I. (2024). Estrés, ansiedad y motivación de logro en estudiantes de preparatoria. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 9, 22. <https://doi.org/10.32351/rca.v9.372>

- Rodríguez, A. P. A. (2018). *PSICOPEDAGOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “UNIDAD POPULAR” DEL CANTÓN QUEVEDO* [UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN]. <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/969/1/TFM-OE-113.pdf>
- Rodríguez, F. E. (2022). La ansiedad y depresión en adolescentes como afecciones relacionadas con la pandemia por COVID-19. *Saluta*, (6). <https://doi.org/10.37594/saluta.v1i6.739>
- Sarria, N. S. A., y Hurtado, M. I. F. (2024). *Niveles de depresión y ansiedad en adolescentes de tercero de bachillerato* [Universidad del Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/14010/1/19533.pdf>
- Solórzano-Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 4(1). <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.160>
- Soutullo, C., y Figueroa, C. (2011). La relación entre ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes ecuatorianos de 15 años. *Pensamiento Educativo: Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 61(1), 1–10. <https://doi.org/10.7764/PEL.61.1.2024.6>
- Sulca Quispe RE, Lizama Mendoza VE, Díaz Ricalde de Arenas LM, Pajuelo Camones CH, Trujillo Soncco JP. Academic self-efficacy and anxiety about English learning in university students. *Data and Metadata*. 2024; 3:239. <https://doi.org/10.56294/dm2024239>
- Tomalá, T. E. J., y Castillo, D. H. M. (2023). Estrategias psicopedagógicas para el desarrollo emocional en estudiantes de preparatoria. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(6), 160–168. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1430>
- Vara, S. (2022). *Plan de actuación específico para trabajar la ansiedad en adolescentes en el periodo de la COVID-19* [Universidad Pontificia Comillas, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/66748?show=full>

- Vásconez Flores, C. I. (2024). *Terapia cognitiva basada en atención plena para disminuir ansiedad en adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Juan Pablo II”* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/15847>
- Vásquez, V. M. M. (2022). *Estrategias psicopedagógicas para fortalecer las relaciones interpersonales entre los estudiantes* [Tesis de maestría, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio UPSE. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/7609>
- Vassallo, G. C. L. (2024). *La inteligencia emocional de Daniel Goleman para desarrollar el nivel de autoestima de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa N.º 16064 “Alejandro Castro” del centro poblado de San Lorenzo - distrito de Colasay - provincia de Jaén* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional UNPRG. <https://hdl.handle.net/20.500.12893/14027>
- Zugman, A., Winkler, A. M., Qamar, P., & Pino, D. S. (2024). Current and Future Approaches to Pediatric Anxiety Disorder Treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 181(3). <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20231037>

8. ANEXOS

Anexo 1. Solicitud de ingreso a la Institución Educativa



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Campus "Manuel Haz Álvarez", Quevedo - Los Ríos - Ecuador
www.uteq.edu.ec Teléfono: 3702-220 Ext. 8083



Oficio Nro. UTEQ-FCEDU-2025-102-E
Quevedo, 26 de junio de 2025

MSc. Rocio Álava Coello
RECTORA
UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ"
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de quienes conformamos la Facultad de Ciencias de la Educación (FCEDU) de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, augurando que todas vuestras actividades se lleven con el éxito esperado.

Es grato dirigirme a usted en esta oportunidad, a fin de solicitar comedidamente la factibilidad de conceder su autorización para que la Srta. MENDOZA BRAVO ISABEL ANAIS, con número de identificación 0928085570, estudiante del Octavo Semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ), pueda ingresar a las instalaciones de su institución educativa con el propósito de realizar la recolección de datos necesarios para la investigación de su trabajo de integración curricular titulado "Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz".

La planificación para la recolección de datos se desarrollará según se detalla a continuación:

Nombres y Apellidos del estudiante	Mendoza Bravo Isabel Anais
Cédula	0928085570
Carrera	Psicopedagogía
Curso/Semestre/Paralelo	Octavo "A"
Correo institucional	imendozab@uteq.edu.ec
Título del Trabajo de Investigación	Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz.
Fechas a ingresar en la IE	26/06/2025 - 30/09/2025



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Campus "Manuel Haz Álvarez", Quevedo - Los Ríos - Ecuador
www.uteq.edu.ec Teléfono: 3702-220 Ext. 8083



Se garantiza que la actividad se llevará a cabo respetando las normas éticas, de confidencialidad y protección de datos, así como el bienestar de los participantes.

Agradezco de antemano su disposición y apoyo para contribuir con la formación académica de nuestros estudiantes, y quedo a su disposición para cualquier consulta o coordinación adicional que requiera.

Atentamente,



Dra. Badie Cerzo Segovia
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Anexo 2. Matriz de validación de los instrumentos



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA ENTREVISTAS DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Perito de Validación: *C. Catalina Herrera*

Acudimos a la gentileza de su atención para que nos indique su criterio con respecto a las siguientes entrevistas diseñadas para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ". Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert; donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

Validación del Profesional.

Institución: Universidad Técnica Estatal de Quevedo.

Dirigido a: Docentes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Objetivo: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.1	Categorías y Subcategorías	Preguntas	VALORACIÓN DEL 1 AL 5	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
1	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Académicos	¿Qué situaciones escolares (como tareas, exámenes o presión académica) considera que generan mayor ansiedad en sus estudiantes de bachillerato?	5	
2	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Personales	Desde su experiencia, ¿cómo influye la baja autoestima o la inseguridad en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones que les generan ansiedad?	3	¿Solo la baja autoestima o la inseguridad son factores personales?
3	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Sociales y familiares	¿Qué situaciones del entorno familiar o social cree que pueden estar relacionadas con la ansiedad que presentan algunos estudiantes?	5	
4	Categoría: Relación entre ansiedad y rendimiento Subcategoría: Efecto de la ansiedad en el aprendizaje	Desde su experiencia, ¿cómo cree que la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes?	3	Más que cómo cree que influye, cree que influye en la ansiedad. ¿Algunas preguntas que las respuestas se refieren a la ansiedad de estudiantes?
5	Categoría: Acompañamiento docente en la prevención de la ansiedad Subcategoría: Rol del docente	¿Cómo cree que el acompañamiento docente puede ayudar en la prevención y manejo de la ansiedad escolar?	3	¿Consideran que?

6	Categoría: Clima escolar y bienestar emocional Subcategoría: Ambiente emocional del aula	¿De qué manera considera que un ambiente escolar positivo puede ayudar a reducir la ansiedad en los estudiantes?	4	Se excluye al profesor emocional pensar
---	---	--	---	---

COMENTARIOS FINALES:

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos:	C.I.:
	Profesión:	Especialidad/título:
	Fecha:	Firma:
	Cristóbal Herrera Docente e investigador. 28/07/25	



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA ENTREVISTAS DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Perito de Validación: Venerica Hurtado

Acudimos a la gentileza de su atención para que nos indique su criterio con respecto a las siguientes entrevistas diseñadas para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ" Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert; donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

Validación del Profesional.

Institución: Universidad Técnica Estatal de Quevedo.

Dirigido a: Docentes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Objetivo: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.1	Categorías y Subcategorías	Preguntas	VALORACIÓN DEL 1 AL 5	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
1	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Académicos	¿Qué situaciones escolares (como tareas, exámenes o presión académica) considera que generan mayor ansiedad en sus estudiantes de bachillerato?		
2	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Personales	Desde su experiencia ¿cómo influye la baja autoestima o la inseguridad en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones que les generan ansiedad?		Destacar las palabras "Desde su experiencia" y la "Inseguridad"
3	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Sociales y familiares	¿Qué situaciones del entorno familiar o social cree que pueden estar relacionadas con la ansiedad que presentan algunos estudiantes?		
4	Categoría: Relación entre ansiedad y rendimiento Subcategoría: Efecto de la ansiedad en el aprendizaje	Desde su experiencia ¿cómo cree que la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes?		Destacar "Desde su experiencia"
5	Categoría: Acompañamiento docente en la prevención de la ansiedad Subcategoría: Rol del docente	¿Cómo cree que el acompañamiento docente puede ayudar en la prevención y manejo de la ansiedad escolar?		

6	Categoría: Clima escolar y bienestar emocional Subcategoría: Ambiente emocional del aula	¿De qué manera considera que un ambiente escolar positivo puede ayudar a reducir la ansiedad en los estudiantes?		
---	---	--	--	--

COMENTARIOS FINALES:

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos:	C.I.:
	Profesión:	Especialidad/título:
	Fecha:	Firma:
	Venerica Ferrnadi Hurtado Flores Psicóloga 1100083163 Psicopedagoga	



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA ENTREVISTAS DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Perito de Validación: Paola Maldonado Canzales

Acudimos a la gentileza de su atención para que nos indique su criterio con respecto a las siguientes entrevistas diseñadas para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ" Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert; donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

Validación del Profesional.

Institución: Universidad Técnica Estatal de Quevedo.
Dirigido a: Docentes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"
Objetivo: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.1	Categorías y Subcategorías	Preguntas	VALORACIÓN DEL 1 AL 5	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
1	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Académicos	¿Qué situaciones escolares (como tareas, exámenes o presión académica) considera que generan mayor ansiedad en sus estudiantes de bachillerato?	5	
2	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Personales	Desde su experiencia, ¿cómo influye la baja autoestima o la inseguridad en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones que les generan ansiedad?	5	
3	Categoría: Factores de la ansiedad Subcategoría: Sociales y familiares	¿Qué situaciones del entorno familiar o social cree que pueden estar relacionadas con la ansiedad que presentan algunos estudiantes?	5	
4	Categoría: Relación entre ansiedad y rendimiento Subcategoría: Efecto de la ansiedad en el aprendizaje	Desde su experiencia, ¿cómo cree que la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes?	5	
5	Categoría: Acompañamiento docente en la prevención de la ansiedad Subcategoría: Rol del docente	¿Cómo cree que el acompañamiento docente puede ayudar en la prevención y manejo de la ansiedad escolar?	5	

6	Categoría: Clima escolar y bienestar emocional Subcategoría: Ambiente emocional del aula	¿De qué manera considera que un ambiente escolar positivo puede ayudar a reducir la ansiedad en los estudiantes?	5	
---	---	--	---	--

COMENTARIOS FINALES:

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos: <u>Paola Roberlina Maldonado Canzales</u>	C.I.: <u>091788596</u>
	Profesión: <u>Psic. Clín.</u>	Especialidad/título: <u>Psic. Clínico</u>
	Fecha: <u>28/07/2016</u>	Firma: <u>[Firma]</u>



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA FICHAS DE OBSERVACIÓN PSICOPEDAGÓGICA DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Perito de Validación: Cristopher Herrera

Acudimos a la gentileza de su atención para que nos indique su criterio con respecto a las siguientes fichas de observación psicopedagógica diseñadas para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ" Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert; donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

Validación del Profesional.

Institución: Universidad Técnica Estatal de Quevedo.

Dirigido a: Estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Objetivo: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.1	Criterios	Indicadores Observables	VALORACIÓN DEL 1 AL 5	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	5	
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	5	
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	5	
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	5	
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	5	
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	5	
	Factores sociales	3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	5	

3		3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	5	
		3.3. Se aísla en momentos libres (receso, inicio o cierre de clase).	5	
4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	5	
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	5	

COMENTARIOS FINALES:

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos: <i>Cristóbal Herrera</i>	C.I.: <i>820033749</i>
	Profesión: <i>Docente e investigador</i>	Especialidad/título: <i>Psicología</i>
	Fecha: <i>28/02/25</i>	Firma: <i>[Firma]</i>



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA FICHAS DE OBSERVACIÓN PSICOPEDAGÓGICA DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Perito de Validación: *Regina Venet*

Acudimos a la gentileza de su atención para que nos indique su criterio con respecto a las siguientes fichas de observación psicopedagógica diseñadas para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ" Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango del 1 al 5, utilizando una escala de Likert; donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

Validación del Profesional.

Institución: Universidad Técnica Estatal de Quevedo.

Dirigido a: Estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Objetivo: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.1	Criterios	Indicadores Observables	VALORACIÓN DEL 1 AL 5	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	5	
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	5	
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	5	
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	5	
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	5	
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	5	
	Factores sociales	3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	5	

3		3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	5	
		3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	5	
4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	5	
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	5	

COMENTARIOS FINALES:

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos:	C.I:
	Profesión:	Especialidad/título:
	Fecha:	Firma:



MATRIZ DE VALIDACIÓN PARA FICHAS DE OBSERVACIÓN PSICOPEAGÓGICA DISEÑADAS SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO: ESTRATEGIA PSICOPEAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ"

Estimado/a Perito de Validación: Ricardo Fajardo de Cárdenas.....

Acudimos a la gentileza de su atención para que nos indique su criterio con respecto a las siguientes fichas de observación psicopedagógica diseñadas para aplicar en el Proyecto de investigación:

ESTRATEGIA PSICOPEAGÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RÉPLICA NICOLÁS INFANTE DÍAZ" Su valoración contribuirá significativamente a la mejora del instrumento de recogida de datos.

Escala de evaluación:

- Usted evaluará cualitativamente en un rango de 1 al 5, utilizando una escala de Likert; donde se interpretará que la calificación de (1) es "nada satisfactoria" y la calificación máxima de (5) será considerada "satisfactoria". En dicha evaluación, debe considerar que usted hará las respectivas observaciones en las calificaciones menores a 5 si cada pregunta es pertinente, clara, fiable, relevante y si logra valorar las categorías y subcategorías planteadas; y así, el estudiante-investigador pueda hacer los respectivos ajustes desarrollando y aplicando un instrumento efectivo para abordar la problemática de estudio.
- Escriba su evaluación con el número que considere según la escala (1-2-3-4-5), en el lugar correspondiente a la derecha de cada pregunta, de tal forma que dicha calificación exprese mejor su juicio.
- Si lo considera necesario puede expresar sus comentarios finales, producto del proceso de evaluación. Finalmente es importante que ingrese sus datos personales. Su aporte será de mucha importancia en nuestra actividad investigativa.

Gracias por su colaboración y recomendaciones.

Objetivo del cuestionario:

Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

Validación del Profesional.

Institución: Universidad Técnica Estatal de Quevedo.

Dirigido a: Estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Objetivo: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.1	Criterios	Indicadores Observables	VALORACIÓN DEL 1 AL 5	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	<	
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	5	
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	5	
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	5	
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	<	
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	5	
	Factores sociales	3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	3	

3		3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	5	
		3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	5	
4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	5	
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	5	

COMENTARIOS FINALES:

DATOS DEL EVALUADOR	Nombres y Apellidos:	C.I:
	Profesión:	Especialidad/título:
	Fecha:	Firma:

Anexo 3. Aplicación de instrumentos



Anexo 4. Resultados de la Ficha de observación

UTEQ

FICHA DE OBSERVACIÓN

Título del Proyecto de Investigación: Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Nombre del observado/a: J.A.H.

Edad: 16 años

Curso/Grado: 2º Bachillerato

Paralelo: "A"

Lugar de observación: Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Docente a cargo: J.V.V.

Fecha de observación: 29.07.2025

Hora de inicio: 13:40 p.m.

Hora de finalización: 14:10 p.m.

Nombre de la observadora: Isabel Mendoga

Objetivo de la observación: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.	Criterios	Indicadores observables	Valoración	Descripción de la conducta observada
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	durante explicaciones o pruebas no se evidencian movimientos excesivos en manos o piernas, muestra un gesto que indica que está escuchando y en silencio.
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Antes de participar del docente preguntado por sus compañeros, mostrando inseguridad al hablar.
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Su expresión facial permanece serena, sin signos evidentes de tensión.
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al enfrentar ejercicios más complejos se muestra inquieto, bajando la mirada y frotándose los ojos.
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al recibir las actividades demora en comenzar, observa varias veces las hojas antes de comenzar a escribir.
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al participar verbalmente hace pausas largas y repite palabras antes de dar su respuesta.
		3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	En trabajos grupales se muestra callado, pero no expresa incomodidad evidente.

Factores sociales	3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En actividades colaborativas entre observador y resto del grupo durante la palabra o sus compañeros.	
	3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En los recreos y momentos libres se mantiene apartado de los demás, casi siempre en silencio.	
4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Cuando el docente se acerca ha de manera directa, el estudiante logra concentrarse más y responde con un tono más seguro.
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En ambientes donde había más respeto y calma, el estudiante se participa con mayor confianza aunque de manera breve.

Observaciones adicionales:

UTEQ

FICHA DE OBSERVACIÓN

Título del Proyecto de Investigación: Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Nombre del observado/a: J.A.

Edad: 16 años

Curso/Grado: 2º Bachillerato

Paralelo: "A"

Lugar de observación: Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Docente a cargo: P.O.

Fecha de observación: 31.07.2025

Hora de inicio: 13:40 p.m.

Hora de finalización: 14:10 p.m.

Nombre de la observadora: Isabel Mendoga

Objetivo de la observación: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.	Criterios	Indicadores observables	Valoración	Descripción de la conducta observada
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Mano constantemente las manos y pies durante preguntas y explicaciones.
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Mucho nerviosismo cuando responde y cuando le preguntan por temas inseguros y mal entendidos.
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Su rostro refleja preocupación, con cejas fruncidas y mirada hacia el suelo.
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Aunque se veía distraído, no expresó frustración o aburrimiento ante las tareas.
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Retrasaba el inicio de sus actividades, empezando cuando otros habían comenzado sin esperar.
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al expresarse comento repeticiones y prolongaba pausas, evitaba cuando inseguridad.
		3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Durante trabajos grupales evitaba interactuar, permanecía sentado en silencio.

3	Factores sociales	3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En debates quedaba silencioso y cedía inmediatamente la palabra.
		3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En los recreos se mantenía apartado y con mirada espía.
4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Su atención mejoraba cuando el docente le brindaba de manera cercana.
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Incluso en ambientes de respeto y apoyo, se mantenía reservado y sin aumentar su participación.

Observaciones adicionales:



UTEQ

FICHA DE OBSERVACIÓN

Título del Proyecto de Investigación: Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Nombre del observado/a: C.C.A.I.

Edad: 15 años

Curso/Grado: 4to. Bachillerato

Paralelo: B

Lugar de observación: Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Docente a cargo: S.C.

Fecha de observación: 20.07.2025

Hora de inicio: 14:30 p.m.

Hora de finalización: 15:30 p.m.

Nombre de la observadora: A. Saldaña

Objetivo de la observación: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.	Criterios	Indicadores observables	Valoración	Descripción de la conducta observada
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Mano fuertemente las manos al hablar y mostraba incomodidad al enfrentar tareas.
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Estaba silencioso voluntariamente en clase, hablaba con voz muy baja.
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Mano rostro de nerviosismo en su expresión facial al ser observado por sus compañeros.
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Al recibir tareas nuevas se veía tenso, con movimientos nerviosos y mirada hacia el suelo.
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Empesaba sus tareas a tiempo, sin prolongar la espera.
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Al expresarse presentaba repeticiones y pausas largas.
		3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Durante trabajos grupales prefería mantenerse callado y sin intervenir de manera activa.

3	Factores sociales	3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	En actividades colaborativas respondía cuando le hablaban, aunque con pocas palabras.
		3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	SI <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En los recreos se mantenía solo y no buscaba interacción con otros.
4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Aunque recibía apoyo, su actitud no cambió de manera evidente.
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	SI <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Incluso en ambientes de confianza se mantenía en silencio y con poca participación.

Observaciones adicionales:



UTEQ

FICHA DE OBSERVACIÓN

Título del Proyecto de Investigación: Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Nombre del observado/a: M.O.M.H.

Edad: 16 años

Curso/Grado: 2do. Bachillerato

Paralelo: A

Lugar de observación: Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Docente a cargo: M.H.

Fecha de observación: 20 de Julio de 2025

Hora de inicio: 2:30 p.m.

Hora de finalización: 3:30 p.m.

Nombre de la observadora: A. Saldaña


Objetivo de la observación: Caracterizar los principales factores de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.

No.	Criterios	Indicadores observables	Valoración	Descripción de la conducta observada
1	Factores personales	1.1. Muestra nerviosismo físico (manos, piernas) durante explicaciones o pruebas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Muchos movimientos constantes de pies y manos durante las explicaciones.
		1.2. Evita participar en clase o habla con inseguridad.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Como responde preguntas de pronto voluntaria y al hacerlo lo hace con inseguridad.
		1.3. Expresa tensión facial o preocupación constante durante la clase.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Su expresión facial refleja la tensión y cierta preocupación.
2	Factores académicos	2.1. Muestra signos de tensión o frustración al enfrentar tareas académicas exigentes.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Al enfrentar tareas complejas suspiraba y se movía en la silla y mostraba frustración.
		2.2. Retrasa el inicio de actividades cuando percibe que son difíciles o extensas.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Retrasaba el inicio de actividades, permaneciendo varios minutos distraído.
		2.3. Presenta pausas largas o repite palabras al expresarse en tareas.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Presentaba pausas largas al hablar y repeticiones en sus frases.
		3.1. Evita o muestra incomodidad en trabajos grupales.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	En trabajos grupales acepta la idea que otros proponen, aun que sin intervenir demasiado.

3	Factores sociales	3.2. Guarda silencio o cede la palabra en debates o actividades colaborativas.	Si <input checked="" type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	En debates permanece callado y dejaba hablar a los demás.
		3.3. Se aísla en momentos libres (recreo, inicio o cierre de clase).	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	En momentos libres permanece aislado o con poca interacción.
4	Acompañamiento docente	4.1. Mejora actitud y concentración cuando el docente brinda apoyo cercano.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	Cuando el docente le ofrece orientación directa, logra expresarse mejor en la actividad.
5	Clima escolar	5.1. Participa con más confianza en un ambiente de respeto y apoyo en el aula.	Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	En clases con un ambiente más respetuoso y de confianza se animaba a dar breves respuestas.

Observaciones adicionales:

Anexo 5. Resultados de las entrevistas



ENTREVISTA A DOCENTE

Tema de proyecto de investigación: Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Dirigido a: Docentes de Bachillerato General Unificado

Nombre del docente entrevistado: J.C.

Asignatura que imparte: Lengua y Literatura

Fecha: 30/07/2025

Unidad Educativa: Unidad Educativa "Réplica Nicolás Infante Díaz"

Entrevistadora: Isabel Anís Mendoza Bravo

1. ¿Qué situaciones escolares (como tareas, exámenes o presión académica) considera que generan mayor ansiedad en sus estudiantes de bachillerato?

Lo que más les genera ansiedad a los estudiantes es el tiempo de las actividades escolares, porque siempre están pendientes de terminar rápido y de poder irse del colegio. También se nota mucho en las exposiciones.

2. ¿Cómo influyen la baja autoestima y la gestión emocional en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones que les generan ansiedad?

Estos influyen bastante, porque se reflejan en el comportamiento: los estudiantes se muestran nerviosos, a la defensiva o en estado de alerta, como si siempre estuvieran preocupados.

3. ¿Qué situaciones del entorno familiar o social cree que pueden estar relacionadas con la ansiedad que presentan algunos estudiantes?

En el entorno familiar afectan los hogares disfuncionales y los conflictos. En lo social se ve la diferencia con los compañeros, ya que algunos son más callados y... reticados.

4. ¿Qué manifestaciones ha observado en los estudiantes cuyo rendimiento académico se ve afectado por la ansiedad?

He visto que a algunos estudiantes parece darte la misma la calificación, sobre todo en séptimo de bachillerato. Además, están muy sensibles emocionalmente, hasta el punto de llorar por cualquier situación.

5. ¿Considera que el acompañamiento docente puede ayudar en la prevención y manejo de la ansiedad escolar?

Creo que el acompañamiento docente sí puede ayudar, aunque depende de que el estudiante se deje apoyar y que pueda compartir su situación. Además, tanto como docentes podemos mantener un ambiente de aula agradable, que ayude a prevenir que aparezcan situaciones de ansiedad.

6. ¿De qué manera considera que un ambiente emocional positivo en el aula contribuye al bienestar de los estudiantes y a la reducción de la ansiedad?

Un ambiente acogedor siempre contribuye, porque da seguridad a los estudiantes y les permite desenvolverse de manera más estable dentro de sus actividades académicas.



ENTREVISTA A DOCENTE

Tema de proyecto de investigación: Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "República Nicolás Infante Díaz"

Dirigido a: Docentes de Bachillerato General Unificado

Nombre del docente entrevistado: J. V.

Asignatura que imparte: Historia

Fecha: 30/10/2025

Unidad Educativa: Unidad Educativa "República Nicolás Infante Díaz"

Entrevistadora: Isabel Anaís Mendoza Bravo

1. ¿Qué situaciones escolares (como tareas, exámenes o presión académica) considera que generan mayor ansiedad en sus estudiantes de bachillerato?

Lo que más les genera ansiedad son las exposiciones, porque en ese momento se ponen demasiado nerviosos.

2. ¿Cómo influyen la baja autoestima y la gestión emocional en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones que les generan ansiedad?

La baja autoestima y la falta de control emocional hacen que tengan mucha inseguridad, lo que se nota en su comportamiento y en el nerviosismo constante.

3. ¿Qué situaciones del entorno familiar o social cree que pueden estar relacionadas con la ansiedad que presentan algunos estudiantes?

En cuanto al entorno, se influyen la delincuencia, la situación económica, los conflictos familiares y los hogares disfuncionales, que afectan la tranquilidad de los estudiantes.

4. ¿Qué manifestaciones ha observado en los estudiantes cuyo rendimiento académico se ve afectado por la ansiedad?

En el aula se les nota muy sensibles emocionalmente, muchos no escuchan, son tímidos, no participan cuando se les pregunta, y a veces ni siquiera lo hacen aunque se les insiste.

5. ¿Considera que el acompañamiento docente puede ayudar en la prevención y manejo de la ansiedad escolar?

Sí, pienso que el acompañamiento docente puede ayudar mucho, por ejemplo a través de charlas y capacitaciones, para que los profesores tengan la información y los herramientas necesarias para abordar la ansiedad en el aula.

6. ¿De qué manera considera que un ambiente emocional positivo en el aula contribuye al bienestar de los estudiantes y a la reducción de la ansiedad?

Cuando los estudiantes reciben compañía y ayuda constante, se sienten mejor y eso es notorio. Su actitud cambia mucho, incluso al realizar actividades académicas, porque ya no se siente tanta presión.



ENTREVISTA A DOCENTE

Tema de proyecto de investigación: Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "República Nicolás Infante Díaz"

Dirigido a: Docentes de Bachillerato General Unificado

Nombre del docente entrevistado: J. A.

Asignatura que imparte: Filosofía

Fecha: 1/10/2025

Unidad Educativa: Unidad Educativa "República Nicolás Infante Díaz"

Entrevistadora: Isabel Anaís Mendoza Bravo

1. ¿Qué situaciones escolares (como tareas, exámenes o presión académica) considera que generan mayor ansiedad en sus estudiantes de bachillerato?

Lo que más ansiedad les genera son las tareas que deben llevar a casa, porque muchos tienen limitaciones de tiempo e internet. A esto se suman las exposiciones, que también les afectan mucho.

2. ¿Cómo influyen la baja autoestima y la gestión emocional en la forma en que los estudiantes enfrentan situaciones que les generan ansiedad?

Influyen bastante en su desempeño y en la manera en la que se descomponen o actúan en clase.

3. ¿Qué situaciones del entorno familiar o social cree que pueden estar relacionadas con la ansiedad que presentan algunos estudiantes?

He notado que los conflictos familiares, los problemas que están vinculados a actividades ilícitas y hasta el lugar en el que viven los estudiantes son factores que se relacionan con la ansiedad.

4. ¿Qué manifestaciones ha observado en los estudiantes cuyo rendimiento académico se ve afectado por la ansiedad?

Cuando la ansiedad afecta su rendimiento, suelen no entregar tareas, no participar en clase e incluso faltar con frecuencia.

5. ¿Considera que el acompañamiento docente puede ayudar en la prevención y manejo de la ansiedad escolar?

Sí, creo que el acompañamiento docente es fundamental, sobre todo cuando se muestra empatía. Si el estudiante encuentra apertura y compañía, puede expresarse y eso ya le ayuda.

6. ¿De qué manera considera que un ambiente emocional positivo en el aula contribuye al bienestar de los estudiantes y a la reducción de la ansiedad?

Un ambiente emocional positivo es muy importante, porque les permite abordar un poco de sus problemas externos. Además, cuando el docente los escucha, ellos se sienten comprendidos y con menos carga emocional.

Anexo 6. *Propuesta para la estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato, mediante un enfoque integral*

La presente estrategia psicopedagógica se fundamenta en un enfoque integral que articula diversas perspectivas teóricas orientadas a la prevención y manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato. Desde un enfoque cognitivo-conductual, Clark y Beck plantean que los esquemas disfuncionales y los pensamientos automáticos inciden en la aparición y mantenimiento de la ansiedad, mientras que Bandura destaca la autoeficacia y el aprendizaje social como recursos esenciales de afrontamiento. Por su parte, el modelo sociocultural de Vygotsky permite comprender cómo las interacciones y el entorno escolar median en la regulación emocional, subrayando el papel del acompañamiento docente y del clima escolar. Así mismo, la teoría de la inteligencia emocional de Goleman sustenta la importancia de fortalecer competencias emocionales que favorezcan el reconocimiento y la gestión adecuada de las emociones.

Por lo tanto, la propuesta se diseña en función a las necesidades identificadas en los instrumentos aplicados, las cuales se relacionan con factores personales, académicos y sociales, así como el acompañamiento docente y la calidad del clima escolar. Además, las técnicas seleccionadas: regulación emocional, mindfulness, relajación, actividades cognitivo-conductuales y los juegos lúdicos, constituyen herramientas accesibles y efectivas para favorecer el bienestar de los adolescentes y así fortalecer sus recursos emocionales y sociales.

Objetivo general

Prevenir la ansiedad en estudiantes de bachillerato, considerando los principales factores asociados y promoviendo el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, afrontamiento cognitivo-conductual y fortalecimiento del clima escolar mediante una estrategia psicopedagógica integral.

Objetivos específicos

- Analizar los factores personales, académico y sociales que influyen en la aparición de ansiedad en los estudiantes de bachillerato.
- Elaborar actividades psicopedagógicas orientadas al fortalecimiento de la autorregulación emocional, mediante técnicas de relajación y mindfulness aplicadas en situaciones escolares.

- Aplicar actividades cognitivo-conductuales y lúdicas adaptadas al contexto adolescente para el desarrollo de habilidades de afrontamiento.
- Potenciar el acompañamiento docente y la promoción de un clima escolar positivo como factores protectores frente a la ansiedad.

Introducción

La adolescencia es una etapa de vulnerabilidad marcada por transformaciones biológicas, cognitivas y sociales que, sumadas a las exigencias propias de bachillerato, pueden generar situaciones de estrés y ansiedad. Estas dificultades no solo afectan el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también influyen en su rendimiento académico y en la calidad de sus relaciones interpersonales.

Desde el ámbito psicopedagógico, se reconoce la necesidad de diseñar propuestas que brinden herramientas para enfrentar estas problemáticas y, al mismo tiempo, fortalezcan los recursos internos y sociales de los adolescentes. La estrategia que aquí se presenta integra enfoques teóricos y técnicas prácticas que permiten abordar la ansiedad desde una perspectiva integral, considerando las necesidades observadas en los factores personales, académicos y sociales, así como el acompañamiento docente y el clima escolar, visualizados en los instrumentos que se aplicaron en esta investigación.

Matriz de la propuesta de la Estrategia Psicopedagógica

SESIÓN 1 "Factores de la ansiedad en estudiantes"	
Factor	Personal, académico, social, acompañamiento docente y clima escolar.
Actividad	Elaboración de un "Mapa de factores de ansiedad"
Objetivo	Identificar los factores personales, académicos y sociales relacionados con la ansiedad.
Técnica utilizada	Lluvia de ideas y cuestionario breve.
Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breve introducción sobre qué es la ansiedad y cómo se manifiesta en el ámbito escolar. 2. Se realiza una lluvia de ideas en donde los estudiantes mencionan situaciones que les generan ansiedad (ej. temor a reprobado, presión familiar, burlas de compañeros). 3. Entrega de un cuestionario breve para clasificar esas situaciones en categorías: personal, académico, social, acompañamiento docente y clima escolar. 4. Construcción colectiva de un "Mapa de factores" en cartulina/pizarrón, usando colores distintos por categoría, con la información que se recopiló. 5. Cierre con reflexión sobre cuáles factores aparecen con más frecuencia.

Tiempo	40 minutos
Recursos	Cartulina, marcadores, cuestionarios impresos, cinta adhesiva.
Metodología	Participativa e inductiva, donde los estudiantes construyen conocimiento de manera colaborativa a partir de sus experiencias y reflexiones sobre la ansiedad.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a
Participantes	Estudiantes de bachillerato.
Fundamentación teórica	Desde el modelo cognitivo de Clark y Beck, la ansiedad surge de interpretaciones negativas y automáticas que distorsionan la percepción de la realidad. Identificar los factores que influyen en los estudiantes permite reconocer esquemas disfuncionales y orientar la intervención (Díaz y De la Iglesia, 2019, citando a Clark y Beck, 2012; Avalo, 2023).
SESIÓN 2 "Reconociendo y expresando mis emociones"	
Factor	Personal.
Actividad	Dinámica "Semáforo emocional"
Objetivo	Favorecer la identificación y expresión verbal de emociones.
Técnica utilizada	Juego de tarjetas con reflexión grupal.
Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia con una breve introducción sobre la importancia de reconocer emociones en la vida diaria. 2. Se entrega tarjetas de colores (verde = calma, amarillo = nerviosismo, rojo = ansiedad). 3. Presentación de situaciones escolares (ej. rendir un examen, exponer, recibir retroalimentación). 4. Los estudiantes levantan la tarjeta que represente cómo se sentirían en esa situación. 5. Socialización: cada estudiante explica su elección. 6. Y se elabora un registro grupal de emociones que servirá como insumo para trabajar estrategias de regulación emocional en sesiones posteriores.
Tiempo	40 minutos
Recursos	Tarjetas de colores, papelógrafo, plumones.
Metodología	Lúdica y reflexiva, favoreciendo la expresión emocional a través de dinámicas de interacción grupal que permiten la autoobservación y el intercambio de experiencias.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a
Participantes	Estudiantes de bachillerato.
Fundamentación teórica	Goleman (1999, citado en Vassallo, 2024) plantea que la inteligencia emocional es clave para reconocer, comprender y expresar las emociones; esta dinámica fortalece la conciencia emocional como paso inicial para regular la ansiedad.

SESIÓN 3 "Estrategias para calmar la mente y el cuerpo"	
Factor	Personal.
Actividad	Respiración consciente y relajación progresiva.
Objetivo	Desarrollar habilidades de autorregulación emocional.
Técnica utilizada	Relajación muscular progresiva, respiración diafragmática guiada, mindfulness breve.
Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciar con una breve introducción sobre cómo la ansiedad se manifiesta en el cuerpo, generando tensión, respiración acelerada y palpitations, así como explicar la importancia de la autorregulación emocional. 2. Guiar a los estudiantes en la práctica de respiración diafragmática, invitándolos a inhalar y exhalar lentamente, tomando conciencia de cada respiración y de cómo su cuerpo responde. 3. Realizar la relajación muscular progresiva, indicando a los estudiantes que tensen y relajen de manera consciente diferentes grupos musculares, notando la diferencia entre tensión y relajación. 4. Introducir una práctica breve de mindfulness, enfocando la atención en la respiración y las sensaciones corporales, invitando a los estudiantes a permanecer presentes y a observar sus pensamientos sin juzgarlos. 5. Concluir con un espacio de reflexión grupal, en el que los estudiantes compartan cómo se sintieron durante la práctica e identifiquen situaciones escolares donde podrían aplicar estas técnicas para manejar la ansiedad.
Tiempo	50 minutos
Recursos	Colchonetas o sillas cómodas, música relajante.
Metodología	Práctica guiada, centrada en la autorregulación emocional mediante ejercicios estructurados de atención plena y relajación, promoviendo la autoconciencia y la disciplina personal.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a
Participantes	Estudiantes de bachillerato.
Fundamentación teórica	Clark y Beck sostienen que la ansiedad se activa ante estímulos percibidos como amenaza, generando respuestas fisiológicas intensas. Las técnicas de relajación ayudan a reducir esta activación, facilitando un mayor control de los pensamientos disfuncionales asociados a la ansiedad (Díaz y De la Iglesia, 2019, citando a Clark y Beck, 2012; Avalo, 2023).
SESIÓN 4 "Ansiedad ante exámenes y tareas"	
Factor	Académico.
Actividad	“Caja de herramientas para el examen”.
Objetivo	Brindar recursos de afrontamiento para situaciones académicas de presión.
Técnica utilizada	Estrategias cognitivo-conductuales.

Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación sobre pensamientos anticipatorios negativos y cómo afectan el desempeño. 2. Presentación de técnicas cognitivos-conductuales: autoinstrucciones positivas, respiración breve, organización del tiempo, repaso de contenido en intervalos cortos y sustitución de pensamientos negativos por frases funcionales. 3. Cada estudiante escribe en fichas sus estrategias favoritas y las guarda en una caja/sobre decorado. 4. Reflexión grupal sobre la importancia de la preparación y la confianza en sí mismos.
Tiempo	40 minutos
Recursos	Fichas, cajas o sobres, cartulinas, marcadores.
Metodología	Taller cognitivo-conductual, donde los estudiantes aplican actividades de afrontamiento en escenarios simulados, fortaleciendo la autonomía y la capacidad de resolución de problemas.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a
Participantes	Estudiantes de bachillerato.
Fundamentación teórica	La teoría de la autoeficacia de Bandura enfatiza que la confianza en la propia capacidad influye en el afrontamiento de situaciones académicas. Diseñar estrategias de autocontrol permite que los estudiantes se sientan más competentes frente a los exámenes y tareas, reduciendo la ansiedad académica (Díaz y De la Iglesia, 2019, citando a Bandura, 1982).
SESIÓN 5 "Pensamientos que aumentan la ansiedad"	
Factor	Académico.
Actividad	“Atrapa al pensamiento negativo”.
Objetivo	Reconocer y transformar pensamientos negativos automáticos.
Técnica utilizada	Reestructuración cognitiva.
Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación breve sobre pensamientos automáticos negativos y su efecto en la ansiedad. 2. Cada estudiante escribe un pensamiento negativo en un papel y lo coloca en una caja. 3. Extracción de los papeles y reflexión grupal para transformar cada pensamiento en una alternativa positiva (ej. de “voy a fallar en el examen” a “me he preparado y haré lo mejor que pueda”). 4. Elaboración de un registro personal de pensamientos alternativos.
Tiempo	40 minutos
Recursos	Papeles, caja, plumones, fichas de registro.
Metodología	Enfoque reflexivo y colaborativo, integrando role-playing para explorar y modificar patrones de pensamiento disfuncionales mediante discusión y retroalimentación grupal.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a

Participantes	Estudiantes de bachillerato.
Fundamentación teórica	El modelo de Clark y Beck permite cuestionar pensamientos disfuncionales y sustituirlos por otros más adaptativos. Mediante la identificación y reestructuración cognitiva, los estudiantes aprenden a cuestionar estas ideas disfuncionales y sustituirlas por interpretaciones más realistas y adaptativas (Díaz y De la Iglesia, 2019, citando a Clark y Beck, 2012; Avalo, 2023).
SESIÓN 6 "Juegos para afrontar la ansiedad"	
Factor	Social.
Actividad	“Juego de retos y soluciones”.
Objetivo	Promover el afrontamiento mediante actividades lúdicas.
Técnica utilizada	Juegos educativos y actividades lúdicas de gestión emocional.
Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de retos ansiógenos (ej. exposición inesperada, nota baja, quedarse en blanco). 2. Organización en equipos; cada uno recibe tarjetas con estrategias de afrontamiento (respiración, autoinstrucciones, pedir apoyo, etc.). 3. Selección de la estrategia más adecuada y dramatización breve. 4. Puesta en común sobre las soluciones y aprendizajes.
Tiempo	40 minutos
Recursos	Tarjetas con retos y estrategias, espacio amplio.
Metodología	Aprendizaje cooperativo, mediante dinámicas de juego, promoviendo la interacción social, la negociación de soluciones y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento compartidas.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a
Participantes	Estudiantes de bachillerato.
Fundamentación teórica	Vygotsky señala que el aprendizaje y la regulación emocional se potencian en contextos sociales y dinámicos. Los juegos permiten a los estudiantes ensayar respuestas de afrontamiento en un entorno seguro, promoviendo la cooperación y la disminución de la ansiedad (Caro, 2022).
SESIÓN 7 "El valor del apoyo en el aula"	
Factor	Acompañamiento docente.
Actividad	“Círculo de apoyo”.
Objetivo	Potenciar el acompañamiento docente y entre pares.
Técnica utilizada	Dinámica de compromisos mutuos.

Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formación de un círculo mixto entre estudiantes y docentes. 2. Explicación del papel del apoyo docente como factor protector frente a la ansiedad. 3. Los estudiantes expresan situaciones en las que necesitan apoyo (ej. antes de un examen, en la entrega de tareas, al exponer). 4. Los docentes responden con estrategias y compromisos concretos. 5. Elaboración de un cartel grupal con frases de apoyo y compromisos mutuo.
Tiempo	40 minutos
Recursos	Cartulinas, marcadores, cinta adhesiva.
Metodología	Participativa y colaborativa, con interacción directa entre estudiantes y docentes para consolidar el acompañamiento mutuo y reforzar el soporte social en el aula.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a
Participantes	Estudiantes de bachillerato y docentes del grupo.
Fundamentación teórica	Desde la perspectiva sociocultural de Vygotsky, el acompañamiento social y docente brinda soporte en la zona de desarrollo próximo del estudiante. Dinámicas grupales de apoyo fortalecen el sentido de pertenencia y reducen la sensación de aislamiento vinculada con la ansiedad (Caro, 2022).
SESIÓN 8 "Construyendo un aula positiva"	
Factor	Clima escolar.
Actividad	“Mural de la convivencia”.
Objetivo	Fomentar relaciones sanas y un clima escolar positivo.
Técnica utilizada	Trabajo creativo y colaborativo.
Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexión inicial sobre cómo el clima escolar influye en la ansiedad. 2. En equipos, los estudiantes y docentes proponen compromisos de convivencia en el aula (ej. evitar burlas, respeto en exposiciones). 3. Integración de todas las propuestas en un mural colectivo. 4. Decoración con frases, dibujos y colores. 5. Colocación del mural en el aula como recordatorio de los compromisos.
Tiempo	40 minutos
Recursos	Cartulina grande, marcadores, témperas, cinta adhesiva.
Metodología	Enfoque creativo y grupal, donde los participantes construyen colectivamente normas y compromisos, fomentando un clima escolar positivo y la cooperación entre pares.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a
Participantes	Estudiantes de bachillerato y docentes del grupo.

Fundamentación teórica	De acuerdo con Goleman (1999, citado en Vassallo, 2024), un entorno positivo y colaborativo favorece el bienestar emocional. El mural de convivencia fomenta la construcción colectiva de normas y valores, lo que contribuye a prevenir la ansiedad asociada a la conflictividad escolar.
SESIÓN 9 "Mi caja de herramientas contra la ansiedad"	
Factor	Integrador.
Actividad	“Caja personal de recursos”.
Objetivo	Integrar las estrategias aprendidas durante el proceso.
Técnica utilizada	Síntesis reflexiva con creación de material tangible.
Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de la actividad como síntesis final de aprendizajes. 2. Cada estudiante decora su caja o sobre personal. 3. Elaboran fichas con recursos aprendidos en las sesiones que irán dentro de la caja (respiración, pensamientos alternativos, apoyo docente, mural de convivencia). 4. Socialización breve de los recursos que cada uno considera más útiles.
Tiempo	40 minutos
Recursos	Cajas o sobres, cartulinas, fichas, marcadores.
Metodología	Reflexiva y práctica, centrada en la integración de aprendizajes previos mediante síntesis y autoevaluación, fortaleciendo la autonomía y la confianza en el manejo de la ansiedad.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a
Participantes	Estudiantes de bachillerato.
Fundamentación teórica	Bandura resalta que la autoeficacia se fortalece mediante la práctica y el uso de recursos personales. Integrar en una caja simbólica las estrategias aprendidas refuerza la confianza del estudiante en su capacidad para manejar la ansiedad en distintos contextos (Díaz y De la Iglesia, 2019, citando a Bandura, 1982).
SESIÓN 10 "Evaluación y retroalimentación de la experiencia"	
Factor	Personal (autorreflexión).
Actividad	“Línea de emociones: antes y después”.
Objetivo	Valorar los logros alcanzados y reflexionar sobre el proceso vivido.
Técnica utilizada	Línea de emociones con contraste visual.

Explicación de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboración de una línea de emociones en una cartulina larga. 2. Cada estudiante coloca post-it con palabras o colores que reflejen cómo se sentía al inicio del proceso (miedo, nerviosismo, inseguridad). 3. En el otro extremo, colocan cómo se sienten ahora (confianza, calma, etc.). 4. Se genera un espacio de diálogo para compartir cambios percibidos y aprendizajes adquiridos. 5. Redacción grupal de conclusiones sobre la experiencia vivida.
Tiempo	40 minutos
Recursos	Cartulina larga, post-it, marcadores, stickers.
Metodología	Reflexiva y participativa, promoviendo la autoevaluación y la consolidación de aprendizajes a través del análisis comparativo de experiencias personales antes y después del proceso.
Responsable	Profesional: Psicopedagogo/a
Participantes	Estudiantes de bachillerato.
Fundamentación teórica	Goleman (1999, citado en Vassallo, 2024) subraya que la autorreflexión es esencial para evaluar el manejo de las emociones. Revisar cómo han variado las emociones antes y después del proceso permite a los estudiantes reconocer sus progresos y consolidar aprendizajes en la prevención de la ansiedad.

Recomendaciones:

Se sugiere que la estrategia psicopedagógica pueda ampliarse en el tiempo en caso de ser necesario, considerando que, al estar planificada en una sesión por semana, resulta pertinente flexibilizar el calendario en función a las necesidades de los estudiantes. Lo cual dará espacio a la práctica, reflexión y consolidación de los aprendizajes, evitando que se vean como actividades aisladas.

Así mismo, las actividades que se plantean tienen un carácter abierto y adaptable, lo que posibilita modificarla, simplificarlas o enriquecerlas según el número de participantes, el nivel académico y la dinámica de cada grupo. En este sentido, algunas sesiones pueden ser retomadas o repetidas cuando se identifique la necesidad de reforzar los aprendizajes o de afianzar determinadas habilidades emocionales y cognitivas.

También se recomienda que la estrategia no sea vista como un proceso único o puntual, sino como una propuesta replicable a lo largo del año escolar, esta se puede aplicar en diferentes momentos del año lectivo, especialmente en etapas de mayor presión académica, como antes de exámenes o entregas de proyectos finales.

Anexo 7. Matriz de validación de la propuesta por expertos

UTEQ
UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

"Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa República Nicolás Infante Díaz"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Hania Betty Pantoja
Fecha de Evaluación: 10/19/2025
Especialidad: Psicología educativa y O.

Instrucciones:
Lea detenidamente la propuesta de estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.
Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:
1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterio	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real en el aula de la institución.	10%	5	

dinámicas lúdicas, reflexivas y participativas como estrategia para la prevención de la ansiedad.			5	
---	--	--	---	--

Total de Puntuación 45 / 45

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador:

Criterio	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados y se relacionan directamente con la prevención de la ansiedad a través de sesiones psicopedagógicas.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta se sustenta en teorías actualizadas relacionadas con la psicopedagogía y la ansiedad.	10%	5	
Pertinencia de las estrategias	Las acciones planteadas en las sesiones son apropiadas y factibles para el contexto escolar de bachillerato.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales necesarios para desarrollar las acciones planificadas.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen mecanismos claros para valorar el impacto de las sesiones en la prevención de la ansiedad.	10%	5	
Sostenibilidad de la propuesta	Se plantean recursos y dinámicas que permitan prevenir y manejar la ansiedad incluso después de finalizada la estrategia.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, organizado y con un estilo académico adecuado.	10%	5	
Innovación	La propuesta integra	10%		

UTEQ
UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

"Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa República Nicolás Infante Díaz"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Mariana Solís García
Fecha de Evaluación: 22-09-2025
Especialidad: Psicología educativa

Instrucciones:
Lea detenidamente la propuesta de estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.
Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:
1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterio	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real en el aula de la institución.	10%	5	

dinámicas lúdicas, reflexivas y participativas como estrategia para la prevención de la ansiedad.			5	
---	--	--	---	--

Total de Puntuación 45 / 45

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador:

Criterio	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados y se relacionan directamente con la prevención de la ansiedad a través de sesiones psicopedagógicas.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta se sustenta en teorías actualizadas relacionadas con la psicopedagogía y la ansiedad.	10%	5	
Pertinencia de las estrategias	Las acciones planteadas en las sesiones son apropiadas y factibles para el contexto escolar de bachillerato.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales necesarios para desarrollar las acciones planificadas.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen mecanismos claros para valorar el impacto de las sesiones en la prevención de la ansiedad.	10%	5	
Sostenibilidad de la propuesta	Se plantean recursos y dinámicas que permitan prevenir y manejar la ansiedad incluso después de finalizada la estrategia.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, organizado y con un estilo académico adecuado.	10%	5	
Innovación	La propuesta integra	10%		



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA

"Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ráplica Nicolás Infante Díaz"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE ESTRATEGIA PSICOPELAGÓGICA

Nombre del Evaluador: *Karina María Cejudo Echevarría*

Fecha de Evaluación: *11-09-2025*

Especialidad: *Maestría en Psicología Clínica*

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real en estudiantes de	10%	5	

dinámicas lúdicas, reflexivas y participativas como estrategia para la prevención de la ansiedad.	5		
---	---	--	--

Total de Puntuación *43 / 45*

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Retornar la palabra "impacto" de los cuestionarios ya que el proyecto se realiza en propuesta y no en aplicación

Firma del Evaluador: *[Firma]*

bachillerato, vinculada a la prevención de la ansiedad.			
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados y se relacionan directamente con la prevención de la ansiedad a través de sesiones psicopedagógicas.	10%	5
Fundamentación teórica	La propuesta se sustenta en teorías actualizadas relacionadas con la psicopedagogía y la ansiedad.	10%	5
Pertinencia de las estrategias	Las acciones planteadas en las sesiones son apropiadas y fáciles para el contexto escolar de bachillerato.	15%	5
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales necesarios para desarrollar las sesiones planificadas.	15%	5
Indicadores de evaluación	Se incluyen mecanismos claros para valorar el impacto de las acciones en la prevención de la ansiedad.	10%	5
Sostenibilidad de la propuesta	Se plantean recursos y dinámicas que permitan prevenir y manejar la ansiedad incluso después de finalizada la estrategia.	10%	5
Redacción y presentación	El documento es claro, organizado y con un estilo académico adecuado.	10%	5
Innovación	La propuesta integra	10%	



UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA

"Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Ráplica Nicolás Infante Díaz"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE ESTRATEGIA PSICOPELAGÓGICA

Nombre del Evaluador: *Alexandra Condado León*

Fecha de Evaluación: *11/09/2025*

Especialidad:

Lic. Alexandra Condado León - Psicopedagogía

Instrucciones:

Lea detenidamente la propuesta de estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.

Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:

1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real en estudiantes de	10%	5	

dinámicas lúdicas, reflexivas y participativas como estrategia para la prevención de la ansiedad.	5		
---	---	--	--

Total de Puntuación *42 / 45*

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Esta propuesta está apta para ser aplicable en Proyecto de Innovación

Firma del Evaluador: *[Firma]*

bachillerato, vinculada a la prevención de la ansiedad.			
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados y se relacionan directamente con la prevención de la ansiedad a través de sesiones psicopedagógicas.	10%	4
Fundamentación teórica	La propuesta se sustenta en teorías actualizadas relacionadas con la psicopedagogía y la ansiedad.	10%	5
Pertinencia de las estrategias	Las acciones planteadas en las sesiones son apropiadas y fáciles para el contexto escolar de bachillerato.	15%	5
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales necesarios para desarrollar las sesiones planificadas.	15%	4
Indicadores de evaluación	Se incluyen mecanismos claros para valorar el impacto de las acciones en la prevención de la ansiedad.	10%	4
Sostenibilidad de la propuesta	Se plantean recursos y dinámicas que permitan prevenir y manejar la ansiedad incluso después de finalizada la estrategia.	10%	5
Redacción y presentación	El documento es claro, organizado y con un estilo académico adecuado.	10%	5
Innovación	La propuesta integra	10%	

UTEQ
UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

"Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Rápica Nicolás Infante Díaz"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Pedro Maldonado Casano
Fecha de Evaluación: 11/09/2015
Especialidad: Psicología Clínica

Instrucciones:
Lea detenidamente la propuesta de estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.
Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:
1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real en estudiantes de	10%	5	

	bachillerato, vinculada a la prevención de la ansiedad.			
Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados y se relacionan directamente con la prevención de la ansiedad a través de sesiones psicopedagógicas.	10%	5	
Fundamentación teórica	La propuesta se sustenta en teorías actualizadas relacionadas con la psicopedagogía y la ansiedad.	10%	5	
Pertinencia de las estrategias	Las acciones planteadas en las sesiones son apropiadas y factibles para el contexto escolar de bachillerato.	15%	5	
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales necesarios para desarrollar las acciones planificadas.	15%	5	
Indicadores de evaluación	Se incluyen mecanismos claros para valorar el impacto de las sesiones en la prevención de la ansiedad.	10%	5	
Sostenibilidad de la propuesta	Se plantean recursos y dinámicas que permitan prevenir y manejar la ansiedad incluso después de finalizada la estrategia.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, organizado y con un estilo académico adecuado.	10%	5	
Innovación	La propuesta integra	10%		

	dinámicas lúdicas, reflexivas y participativas como estrategia para la prevención de la ansiedad.		5	
--	---	--	---	--

Total de Puntuación 45 / 45

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador: [Firma]

UTEQ
UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

"Estrategia psicopedagógica para la prevención de la ansiedad en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Rápica Nicolás Infante Díaz"

RÚBRICA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA

Nombre del Evaluador: Lirando Vera Aguillo
Fecha de Evaluación: 19/09/2015
Especialidad: Intervención en Docencia y Gestión de Educación Básica

Instrucciones:
Lea detenidamente la propuesta de estrategia psicopedagógica y evalúe cada criterio en función de su claridad, pertinencia y viabilidad.
Asigne una puntuación del 1 al 5 donde:
1: Muy deficiente 2: Deficiente 3: Aceptable 4: Bueno 5: Excelente

Criterios de Evaluación

Criterios	Descripción	Ponderación	Puntuación (1-5)	Observaciones
Relevancia del problema	La propuesta responde a una necesidad real en estudiantes de	10%	5	

Claridad y coherencia de los objetivos	Los objetivos están bien formulados y se relacionan directamente con la prevención de la ansiedad a través de sesiones psicopedagógicas.	10%	4	haber el objetivo general
Fundamentación teórica	La propuesta se sustenta en teorías actualizadas relacionadas con la psicopedagogía y la ansiedad.	10%	5	
Pertinencia de las estrategias	Las acciones planteadas en las sesiones son apropiadas y factibles para el contexto escolar de bachillerato.	15%	4	Condiciones que se dan en los niveles.
Viabilidad de la implementación	Se consideran los recursos materiales, humanos y temporales necesarios para desarrollar las acciones planificadas.	15%	4	Condiciones de tiempo.
Indicadores de evaluación	Se incluyen mecanismos claros para valorar el impacto de las sesiones en la prevención de la ansiedad.	10%	4/5	
Sostenibilidad de la propuesta	Se plantean recursos y dinámicas que permitan prevenir y manejar la ansiedad incluso después de finalizada la estrategia.	10%	5	
Redacción y presentación	El documento es claro, organizado y con un estilo académico adecuado.	10%	5	
Innovación	La propuesta integra	10%		

	dinámicas lúdicas, reflexivas y participativas como estrategia para la prevención de la ansiedad.		5	
--	---	--	---	--

Total de Puntuación 42 / 45

Conclusión y Recomendaciones del Evaluador

Firma del Evaluador: [Firma]