



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DEL TRABAJO

PRÁCTICA PSICOPEDAGÓGICA PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES

AUTOR

Joselin Janina Castro Villamar

TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD

EXAMEN DE CARÁCTER COMPLEXIVO

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN PSICOPEDAGOGÍA**

TUTORA

Lic. Lianet Alonso Jiménez, PhD.

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Ing. Michell Garzón Fuentes, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Lic. Lianet Alonso Jiménez, PhD.
TUTORA**

**Lic. Marcia Ullauri Carrión, PhD.
ESPECIALISTA 1**

**Lic. Joseph Taro, PhD.
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Joselin Janina Castro Villamar, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Psicopedagogía.

Atentamente,

Lic. Lianet Alonso Jiménez PhD.
C.I. 0959359902
TUTORA



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Joselin Janina Castro Villamar

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, “Práctica psicopedagógica para reducir la ansiedad en adolescentes” previo a la obtención del título en Magíster en Psicopedagogía., ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 18 días del mes de marzo del año 2025



Firmado electrónicamente por:
**JOSELIN JANINA
CASTRO VILLAMAR**

Joselin Janina Castro Villamar
C.I. 0930873302
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Joselin Janina Castro Villamar

Derechos de autor:

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 18 días del mes de marzo del año 2025



Firmado electrónicamente por:
**JOSELIN JANINA
CASTRO VILLAMAR**

Joselin Janina Castro Villamar
C.I. 0930873302
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado práctica psicopedagógica para reducir la ansiedad en adolescentes, presentado por la estudiante, Joselin Janina Castro Villamar fue enviado al Sistema Antiplagio URKUND, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 5%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

Lic. Lianet Alonso Jiménez, PhD.
C.I. 0959359902
TUTORA

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Problema	2
1.2 Objetivo general.....	2
1.2.1 Objetivos específicos	2
2. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	3
2.1 Ansiedad.....	3
2.2 Práctica psicopedagógica	5
2.3 Adolescencia.....	6
2.4 Teorías	7
2.5 Investigaciones empíricas	8
6. 3. DISEÑO METODOLÓGICO	11
3.1. Enfoque y tipo de investigación.....	11
3.2. Diseño de investigación	11
3.3. Población y muestra	12
3.4. Instrumentos y técnicas de exploración	12
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	14
4.1. Fase diagnóstica	14
4.2. Fase de diseño o planificación	15
1.3 4.3. Fase de implementación.....	15
4.4. Evaluación.....	19
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	26
5.1. Conclusiones	26
5.2. Recomendaciones.....	27
6. REFERENCIAS	28
7. ANEXOS.....	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Capacitación - técnica de respiración (continua).....	15
Tabla 2 . Capacitación -técnica de los sentidos	17
Tabla 3 Capacitación -Técnica de distracción	18
Tabla 4 Causas de la ansiedad	20
Tabla 5 Técnicas para reducir la ansiedad	21
Tabla 6 Beneficios obtenidos al emplear técnicas de contención emocional	22

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Ficha de observación aplicada a estudiantes.....	32
Anexo 2 . Entrevista semiestructurada aplicada a estudiantes.	33
Anexo 3 Acuerdos y compromisos para padres	34

AGRADECIMIENTO

La culminación de este trabajo de titulación es el resultado del esfuerzo, dedicación y apoyo de personas que han sido mi fortaleza pese a dificultades de salud que se presentaron en mi camino.

Mi más profundo agradecimiento a mis queridos estudiantes por ser la principal inspiración. A mi familia por su amor genuino y apoyo incondicional en todo momento. A mis amigos y compañeros de estudio, les agradezco por sus palabras de aliento y trabajo en equipo.

A mis maestros quienes transmitieron conocimientos y pasión, gracias por ser guía en esta etapa de formación académica.

Un agradecimiento especial a mi tutora de trabajo de titulación Lic. Lianet Alonso, Dra. por su empatía, apoyo, paciencia, ética y profesionalismo.

Esta meta fue posible gracias a Uds., mi más sincero agradecimiento.

Joselin Janina Castro Villamar

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación esta dedicado a mis padres y a mi tía mamá; Grecia Villamar, Oswaldo Castro y Alicia Villamar, agradezco por sus sacrificios constantes, por siempre estar, por su amor incondicional y tener fe en mí. Este logro no sólo es mío, sino de Uds. Los amo profundamente con mi mente y mi corazón.

Joselin Janina Castro Villamar

RESUMEN

La adolescencia es una etapa crítica caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos, sociales y culturales, que pueden desencadenar estrés y ansiedad. Según la OMS (2024), el 5.5% de los adolescentes de 15 a 19 años presentan ansiedad, afectando negativamente su salud física y mental. Este problema se observa en la U.E. San Benildo La Salle de Guayaquil, especialmente en estudiantes de 1° BGU. El objetivo del estudio es analizar cómo una práctica psicopedagógica integradora de técnicas de contención emocional puede reducir la ansiedad en estos adolescentes. Los objetivos específicos incluyen fundamentar teóricamente la contribución de estas prácticas, caracterizar el estado actual de la ansiedad y sus causas, y definir la ansiedad como una respuesta natural del cuerpo ante situaciones estresantes. Se realizó un análisis fenomenológico de las experiencias y percepciones de la ansiedad en adolescentes, utilizando técnicas de contención emocional exploradas mediante entrevistas semiestructuradas. El diseño de esta investigación es no experimental y descriptivo, buscando comprender y describir la ansiedad en adolescentes y explorar su reducción a través de prácticas psicopedagógicas. La investigación cualitativa se llevó a cabo con 41 estudiantes, utilizando observación y entrevistas para profundizar en las manifestaciones conductuales y vivencias personales de los estudiantes. Los resultados revelan que la ansiedad en adolescentes tiene múltiples causas, incluyendo factores psicológicos, sociales y socioeconómicos. Factores académicos, familiares y problemas de autoestima contribuyen a la ansiedad. Además, problemas socioeconómicos como la extorsión y dificultades económicas también son relevantes. La práctica psicopedagógica, definida como un conjunto de acciones intencionales y

sistémicas basadas en conocimientos teóricos y técnicos, se mostró efectiva en la reducción de la ansiedad. Las técnicas de contención emocional permitieron a los adolescentes manejar mejor su ansiedad, destacando la necesidad de una intervención integral y contextualizada.

Palabras clave: adolescencia, ansiedad, , práctica psicopedagógica.

ABSTRAC

Adolescence is a critical stage characterized by profound biological, psychological, social and cultural changes, which can trigger stress and anxiety. According to the WHO (2024), 5.5% of adolescents aged 15 to 19 years present anxiety, negatively affecting their physical and mental health. This problem is observed at the U.E. San Benildo La Salle in Guayaquil, especially in 1st BGU students. The objective of the study is to analyze how an integrative psychopedagogical practice of emotional containment techniques can reduce anxiety in these adolescents. The specific objectives include theoretically substantiating the contribution of these practices, characterizing the current state of anxiety and its causes, and defining anxiety as a natural response of the body to stressful situations. A phenomenological analysis of the experiences and perceptions of anxiety in adolescents was carried out, using emotional containment techniques explored through semi-structured interviews. The design of this research is non-experimental and descriptive, seeking to understand and describe anxiety in adolescents and explore its reduction through psychopedagogical practices. The qualitative research was carried out with 41 students, using observation and interviews to delve into the students' behavioral manifestations and personal experiences. The results reveal that anxiety in adolescents has multiple causes, including psychological, social and socioeconomic factors. Academic, family factors and self-esteem problems contribute to anxiety. In addition, socioeconomic problems such as extortion and economic difficulties are also relevant. Psychopedagogical practice, defined as a set of intentional and systemic actions based on theoretical and technical knowledge, was shown to be effective in reducing anxiety. Emotional containment techniques allowed adolescents to better manage their anxiety, highlighting the need for a comprehensive and contextualized intervention.

Keywords: adolescence, anxiety, techniques, psychopedagogical

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa que merece un abordaje minucioso ya que existen profundos cambios en los cuales hay una interacción entre factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales o socioeconómicos que son desencadenantes del estrés y la ansiedad. Clemente et al., (2024) mencionan que existe gran vulnerabilidad emocional en la etapa de la adolescencia y que esta a su vez está influenciada por factores internos y externos, lo cual repercute en la ansiedad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) el 5.5% de los adolescentes de 15 a 19 años presentan ansiedad, lo cual tiene un impacto negativo en su salud física y mental.

Según World Vision Ecuador (2023) en una encuesta “Tu voz, Tus Derechos” dirigida a más de 274000 niñas, niños, adolescentes y jóvenes de 24 provincias el “20% de las niñas, niños y adolescentes en el país presentan síntomas de ansiedad o depresión y el 10% había considerado o intentado suicidarse”.

A nivel local esta problemática se presenta en contextos educativos como en la U.E San Benildo La Salle ubicada en la Prosperina, calle cuarta y Av. 12, Guayaquil, conformada por niveles de Inicial 2 hasta Bachillerato, donde específicamente en los estudiantes de 1ero BACH paralelo C conformado por 41 estudiantes de 15 y 16 años, se manifiestan niveles de ansiedad lo cual ocasiona dificultades en el rendimiento escolar e interacción social.

De acuerdo con Jiménez (2021) para reducir la ansiedad existen técnicas las cuales pueden ser ejecutadas de forma autónoma y otros ejercicios deben ser guiados por personal profesional enfocadas en que mejoren su estado de relajación.

Es fundamental entender cómo la ansiedad afecta a los estudiantes en su entorno escolar específico. Las técnicas de contención emocional son herramientas para canalizar emociones como la ansiedad. Cuando los estudiantes logran reducir sus niveles de ansiedad logran tener un impacto significativo en su bienestar físico y emocional.

1.1 Problema

- ¿Cómo reducir la ansiedad en los adolescentes de 15 años del 1° BGU en la U. E. San Benildo La Salle de Guayaquil?

1.2 Objetivo general

- Analizar la contribución de una práctica psicopedagógica integradora de técnicas de contención emocional para reducir la ansiedad en los adolescentes de 15 años del 1° BGU en la U. E. San Benildo La Salle de Guayaquil.

1.2.1 Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente la contribución de la práctica psicopedagógica en la reducción de la ansiedad en población adolescente.
- Caracterizar el estado actual de la ansiedad y sus posibles causas en los adolescentes de 15 años del 1° BGU en la U. E. San Benildo La Salle de Guayaquil.
- Diseñar una práctica psicopedagógica integradora de técnicas de contención emocional para reducir la ansiedad en los adolescentes de 15 años del 1° BGU en la U. E. San Benildo La Salle de Guayaquil.
- Aplicar la práctica psicopedagógica integradora de técnicas de contención emocional para reducir la ansiedad en los adolescentes de 15 años del 1° BGU en la U. E. San Benildo La Salle de Guayaquil.

2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

Quevedo et al (2023) han desarrollado investigaciones con el fin de atender a la ansiedad entre adolescentes, esfuerzos a los que se suman otras investigaciones como los autores Castro et al. (2021), Oliva et al. (2022) y Jiménez (2021). Retomando a Quevedo et al. (2023); éste hace énfasis en que la ansiedad se reconozca como una respuesta propia del organismo frente a situaciones de estrés, sin embargo; esta misma puede convertirse en un estado crónico y desbordante de manera que incida desfavorablemente en la vivencia educativa de los estudiantes.

Se destaca la coincidencia de los autores en la preocupación por la ansiedad en adolescentes y resalta la perspectiva de Quevedo et al. (2023) sobre la necesidad de abordar la ansiedad desde una postura integral en el contexto educativo.

2.1 Ansiedad

Para empezar, sobre la ansiedad existen varias definiciones. Entre ellas, se entiende como “una respuesta natural del cuerpo ante situaciones estresantes o desafiantes, con la presencia de síntomas como palpitaciones cardiacas, sudoración, perturbaciones respiratorias, tensión muscular; es decir las diversas sensaciones corporales, pensamientos, sentimientos y conductas” (Quevedo et., al 2023, p.3)

En este orden de ideas se ha indicado que la ansiedad es una reacción y estado que surge ante diversas situaciones, pero que, si se presenta de manera exacerbada y prolongada se puede convertir en patológica y repercutir en la salud. (Castro et., al 2021).

Como indica Oliva et., al (2022) la problemática de la ansiedad es comprendida como una respuesta habitual, cuando sobrepasa la intensidad y se convierte en patológica surge malestar afectando diversas áreas: física, psicológica y conductual en los individuos.

Al respecto, Jiménez (2021) menciona que existen niveles de ansiedad que se miden utilizando el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA): estas pueden ser de tres niveles: cognitivo, fisiológico y motor.

El nivel cognitivo se refiere a los pensamientos de preocupación e inseguridad que experimentan los estudiantes. El nivel fisiológico: abarca los síntomas físicos relacionados con la activación del sistema nervioso autónomo, como molestias en el estómago, sudoración, temblores, tensión y palpitaciones. El nivel motor: involucra las conductas de agitación que pueden interferir con el desempeño del estudiante.

En este estudio se considera que la ansiedad es una problemática que debe ser abordada en los contextos educativos, y para ello, el concepto que más se ajusta es el de Quevedo et al. (2023).

Esta definición proporciona un marco más completo para abordar la ansiedad en el contexto educativo, ya que incluye: El reconocimiento de la ansiedad como una respuesta natural ante situaciones estresantes, la identificación de los síntomas físicos, psicológicos y conductuales asociados con la ansiedad, la comprensión de que la ansiedad se convierte en un problema cuando es crónica y desproporcionada y el reconocimiento del impacto negativo de la ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes.

Permite abordar la ansiedad desde una perspectiva integral, considerando tanto sus aspectos fisiológicos como psicológicos y conductuales. Además, al enfocarse en el impacto de la ansiedad en el proceso educativo se puede diseñar estrategias psicopedagógicas específicas para ayudar a los adolescentes a reducir la ansiedad.

2.2 Práctica psicopedagógica

La práctica psicopedagógica puede ser definida como un conjunto de acciones intencionales y sistémicas, basadas en conocimientos teóricos y técnicos, lo cual implica un proceso de investigación diagnóstica y de intervención; está dirigida a un sujeto que aprende en donde el escenario principal es la institución educativa (Garay, 2016).

En este sentido, la práctica psicopedagógica también se define como una intervención que busca transformar la realidad educativa y enfocarse en el bienestar de los actores principales en una institución educativa (Tenreiro et al., 2020).

Es preciso mencionar que ambas posturas de los investigadores ya mencionados ofrecen elementos valiosos en la construcción de una práctica psicopedagógica integral y efectiva, se centra en la importancia de un análisis crítico, importancia del contexto situacional y la necesidad de una evaluación diagnóstica enfocados en el bienestar.

Algunas de las características centrales de prácticas psicopedagógicas según Filidoro (2018) son las siguientes:

- Surgen de la relación entre la posición profesional y las intervenciones.
- Establecen vínculos entre las conceptualizaciones teóricas y las prácticas
- Generan interrelaciones entre las intervenciones dirigidas a niños, adolescentes, familias, docentes y escuela.

Las prácticas psicopedagógicas no consisten en una mera aplicación entre teorías, sino que emergen de la interacción entre conceptualizaciones y lo singular de cada situación, comprendiendo lo singular como factor impredecible, desafía la aplicación de manuales establecidos.

2.3 Adolescencia

Para cerrar, en cuanto a la adolescencia, etapa en la que se encuentran los sujetos de estudio, conviene considerar que:

La adolescencia como menciona Oliva et al., (2022) es un periodo de transición del desarrollo humano entre la niñez y la adultez, caracterizado por cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales que transita en diferentes escenarios culturales, sociales y económicos.

De manera similar, Borrás (2014) define la adolescencia como una etapa del ciclo vital que se caracteriza por una transición entre la niñez y la edad adulta, donde ocurren cambios significativos a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Además, destaca que este periodo se caracteriza por la búsqueda de identidad, en el cual los adolescentes exploran su independencia, relaciones interpersonales y valores.

Por su parte Jiménez (2021) menciona que la adolescencia es una etapa de transición vital, donde existen cambios marcados y acelerados. En este proceso influyen factores biológicos, psicológicos y sociales generando dificultades en los adolescentes, entre ellas la ansiedad.

En la misma línea Clemente et al., (2024) afirma que en la adolescencia hay varios factores desencadenantes de la ansiedad que interactúan de forma sinérgica, tales como factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales o socioeconómicos. En los factores biológicos surgen cambios hormonales, desequilibrios neuroquímicos que aumentan los niveles de ansiedad.

También influyen factores psicológicos como el tipo de personalidad, estilos de afrontamiento y cogniciones negativas Aspectos sociales como el contexto académico, la familia, como también la cultura o condición económica con la obtención de oportunidades.

Para este estudio, los bajos recursos económicos limitan las oportunidades de acceder a vivencias académicas de mayor calidad, lo cual se refleja en la barrera económica de la pobreza.

La actual situación de violencia que se vive en el contexto ecuatoriano, en particular la extorción de la que los padres suelen ser víctimas se convierte en otro factor que genera ansiedad y miedo, lo cual afecta en detrimento del desempeño educativo de los estudiantes.

Por tanto, la violencia en sus diversos niveles afecta el bienestar de los estudiantes, como también, les hace percibir el ambiente académico con hostilidad y poco seguro, por lo cual, no pueden responder debidamente a nivel cognitivo para sus estudios.

Por consiguiente, las condiciones de pobreza son el cultivo idóneo para que los adolescentes sorteen una serie de dificultades que aumentan la ansiedad, que en definitiva incide a nivel educativo, es decir que la ansiedad que presentan los estudiantes en la etapa escolar es evidente. Por lo tanto, los adolescentes al experimentar ansiedad pueden ver afectado su rendimiento académico, bienestar emocional, relaciones interpersonales.

2.4 Teorías

Luterek et al. (2003) menciona que la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) como un tipo de terapia, la cual se centra en identificar y cambiar los esquemas de pensamiento y comportamiento negativos o disfuncionales. Se basa en la idea de que nuestros pensamientos, sentimientos y acciones están interconectados, y que al cambiar nuestros pensamientos podemos influir en cómo nos sentimos y actuamos.

Por su parte, Luna y Morán (2024) indican que para reducir la ansiedad en adolescentes diversas teorías pueden servir de marco de referencia. Entre ellas, la teoría humanista de Maslow enfatiza que los adolescentes tengan acceso a un entorno seguro y apoyo emocional.

Asimismo, la teoría del aprendizaje social de Bandura destaca la necesidad de promover modelos positivos, enseñar estrategias de afrontamiento y fortalecer la autoeficacia. Estas teorías ofrecen un enfoque integral ya que promueven la reducción de la ansiedad, además el desarrollo personal y emocional de los adolescentes.

2.5 Investigaciones empíricas

En el contexto internacional, específicamente en Chile, Castro et al. (2021) investigaron el manejo de la ansiedad y el estrés en adolescentes mediante la práctica del mindfulness. La muestra de la población estudiantil reveló los siguientes resultados: ante el manejo de la ansiedad, pudieron relajarse y desarrollar sus actividades, de manera que esta práctica tuvo un impacto positivo en más de la mitad de la población participante.

En México, Quiñonez Tapia et al. (2015) investigaron la ansiedad en adolescentes de bachillerato de la región norte de Jalisco. Con una muestra de 331 adolescentes, realizaron una evaluación cuantitativa utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados indicaron que el 34.1% (113) presentó ansiedad: de leve (23.9%), moderado (6,0%), grave (3.9%) y severa (0,3%). Esta investigación no desarrolló alguna intervención, sí permitió conocer más sobre las dificultades de esta población.

En Ecuador, en la Provincia de Santa Elena, Clemente González et al. (2024) llegaron a investigar sobre aquellas estrategias en pedagogía que favorecieran la regulación emocional en la población adolescente, como también su efectividad para reducir los efectos de la ansiedad. Los resultados de dicha investigación permitieron conocer que la educación emocional, la práctica del mindfulness, y el acudir a las terapias cognitivo-conductuales (TCC) como también en las de aceptación y compromiso (ACT) han sido efectivas para los efectos esperados sobre la ansiedad.

Jiménez Tamayo (2021) investigó estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar en una muestra de 17 estudiantes de segundo año de bachillerato. Su propuesta de intervención fue basada en el empleo de una selección de estrategias psicoeducativas que implementó talleres diseñados para reducir la ansiedad en el ambiente escolar y para la mejora del rendimiento académico. Los resultados del estudio permitieron conocer que los estudiantes en su totalidad mostraron una auténtica preocupación frente a situaciones ansiógenas en el entorno escolar que tienen que ver con exposiciones verbales y pruebas escritas, en los que se vivencian síntomas de ansiedad de orden cognitivo, fisiológico y motor.

En definitiva, las investigaciones a nivel nacional e internacional han permitido evidenciar que el uso de estrategias psicopedagógicas para la reducción de la ansiedad en adolescentes dentro del ambiente académico, suelen ser eficaces. Los estudios revisados resaltan la importancia de intervenciones tempranas, el uso de técnicas como mindfulness y TCC, y la necesidad de adaptar las estrategias a las características específicas de cada población.

En este estudio se considera que es preciso establecer prácticas psicopedagógicas que influyan en reducir la ansiedad de los adolescentes, entre esas prácticas, las técnicas de contención emocional cobran gran relevancia. Castro et al. (2021) mencionan la importancia de implementar técnicas de respiración ya que contribuye a una adecuada oxigenación, alivio de la sintomatología y relajación de la musculatura.

Además, como indica Jiménez (2021) existen técnicas como la técnica de los sentidos, técnicas de distracción que favorecen la reducción de ansiedad que experimentan los adolescentes.

En resumen, la ansiedad es un estado de alerta constante en la vida de los adolescentes, incidiendo en su vida personal, social e incluso a nivel del desempeño académico. Sin embargo, Schmidt y Shoji Muñoz (2018) mencionan que existen casos en los que la ansiedad posibilita la obtención de buenos resultados académicos en aritmética, como ocurrió con el estudio de Hansen y Demel (1969, citado en Bertoglia, 2005, p. 8).

Por tanto, es conveniente profundizar en estudios donde la ansiedad de los adolescentes sea entendida como un factor adaptativo dentro del contexto académico y si responde a un rasgo de la personalidad o a un estado de la experiencia de su ciclo vital.

5. 3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque y tipo de investigación

La metodología de investigación empleada en este estudio tiene un enfoque cualitativo, por tanto, no se realizó una medición numérica del fenómeno estudiado, tal como plantean Hernández, et al (2010, p.7) Por ello, se usó instrumentos de recolección como la entrevista y la observación.

En consecuencia, se realizó un análisis fenomenológico de las experiencias y percepciones de la ansiedad en adolescentes. Este análisis se llevó a cabo a través de técnicas de contención emocional, exploradas en profundidad mediante entrevistas semiestructuradas. Como menciona Hernández Sampieri (2014), el proceso es dinámico y circular, moviéndose entre los datos y su interpretación, con el objetivo de descubrir y refinar las preguntas de investigación más importantes. Esta flexibilidad y complejidad hacen que el proceso sea único para cada estudio.

3.2. Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es no experimental orientado a un alcance descriptivo ya que busca comprender mediante la descripción un fenómeno complejo como la ansiedad en adolescentes, identificar posibles causas y explorar la reducción de la ansiedad a través de una práctica psicopedagógica integradora de técnicas de contención emocional.

En este sentido Hernández Sampieri (2014) indica que el alcance descriptivo consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos, detallando su naturaleza y manifestaciones, su finalidad es únicamente medir o recopilar información, ya sea de forma independiente o conjunta, sobre los conceptos o variables involucrados, sin establecer relaciones entre ellos.

La experiencia práctica se desarrolló desde julio a través de observaciones realizadas en la Unidad Educativa San Benildo La Salle, específicamente en 1ero Bach C de la jornada matutina, especialidad Electricidad, con quienes se observó manifestaciones de ansiedad como temblores, taquicardias, dificultad para respirar, entre otros, que por consecuencia afectaban su desempeño académico, dado que una de las actividades del departamento DECE es brindar talleres sobre bienestar emocional, se solicitó el permiso respectivo al rector para llevar a cabo la investigación y por consiguiente las intervenciones, por tanto, no fue necesario solicitar un consentimiento informado a los padres de familia, ya que ellos autorizan este tipo de actividades al matricular a sus representados en la institución.

3.3. Población y muestra

La presente investigación cualitativa se realizó con una población de 41 estudiantes de 1ero Bach. de entre 15 y 16 años de la Unidad Educativa San Benildo La Salle, ubicada en la Prosperina, calle cuarta y Av. 12, Guayaquil. La selección de los participantes se realizó con el fin de explorar las percepciones y experiencias frente a la ansiedad y la reducción de la misma a través de las técnicas de contención emocional.

No se menciona la muestra ya que se trabajó con los 41 estudiantes del grupo que corresponde a toda la población.

3.4. Instrumentos y técnicas de exploración

La recolección de datos se realizó a través de dos técnicas y sus respectivos instrumentos: la observación y la entrevista para evaluar las manifestaciones de ansiedad de los adolescentes profundizando en las vivencias y conductas de ellos dentro del contexto educativo.

La técnica de observación permitió obtener información en situaciones reales. Esta técnica consiste en recoger datos de manera abierta y flexible en un entorno natural, como

el aula. Se aplicó con el objetivo de identificar síntomas de ansiedad en los estudiantes a nivel físico, psicológico y conductual (ver anexo 1).

En cuanto a la entrevista, esta fue semiestructurada y constó de cinco preguntas. Su objetivo fue obtener información detallada sobre la experiencia de los estudiantes con la ansiedad, identificar sus causas, conocer sus estrategias de afrontamiento y los beneficios que obtienen al aplicar técnicas de contención emocional (ver anexo 2).

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados se presentan a partir de cuatro fases: fase diagnóstica, fase de diseño, fase de implementación y fase de evaluación. Primero se estableció un diagnóstico para identificar la ansiedad a nivel físico, psicológico y conductual que experimentan los estudiantes, luego se realizó el diseño de la práctica psicopedagógica, seguido de su implementación enfocada en las técnicas de contención emocional.

Finalmente, los resultados se evaluaron a través de una entrevista semiestructurada que permitió analizar la contribución de una práctica psicopedagógica integradora de técnicas de contención emocional para reducir la ansiedad en los adolescentes de 15 años del 1° BGU en la U. E. San Benildo La Salle de Guayaquil. La discusión de los resultados se realizó en función de los resultados obtenidos contrastado con los aportes teóricos revisados y orientados a la práctica psicopedagógica, la caracterización de la población adolescente con respecto a la ansiedad, el diseño y la implementación de un programa de prácticas psicopedagógicas para atender a los adolescentes con manifestaciones de ansiedad.

4.1. Fase diagnóstica

En la primera etapa de la investigación, mediante la observación realizada se evidenció que 30 estudiantes presentaban síntomas de ansiedad a nivel físico, psicológico y conductual. A nivel físico se observó que los estudiantes presentaban respiración agitada, sudoración y tensión muscular. A nivel psicológico se evidenció que experimentaban preocupación, irritabilidad, inseguridad. A nivel conductual se evidenció movimientos repetitivos, evitación entre compañeros. Estos datos fueron de gran relevancia para diseñar la práctica psicopedagógica dirigida a todos los estudiantes de 1ero Bach “C” a través de técnicas de contención emocional para reducir la ansiedad que experimentaban.

4.2. Fase de diseño o planificación

La fase de diseño estuvo integrada por tres capacitaciones dirigidas a los estudiantes cada dos semanas, desde el 15 de agosto hasta el 11 de septiembre, con una duración de 1 hora 25 minutos, estas capacitaciones se realizaron en horas de clase con el permiso respectivo del tutor encargado. Los contenidos fueron técnicas de contención emocional para reducir la ansiedad: técnicas de respiración, técnica de los sentidos, técnicas de distracción. Cada capacitación incluyó actividades prácticas y reflexivas. Los métodos empleados fueron explicación teórica, modelado y ejercicios guiados permitiendo a los estudiantes apropiarse de las técnicas para reducir la ansiedad.

1.3 4.3. Fase de implementación

Se implementaron tres capacitaciones dirigidas a estudiantes las cuales fueron realizados 15 de agosto de 2024, 29 de agosto de 2024, 11 de septiembre de 2024. Se culminó con la aplicación de una entrevista semiestructurada el 10 de octubre de 2024.

Tabla 1. Capacitación - técnica de respiración (continua)

Actividad	Descripción	Recursos	Horas
Oración	Nos ponemos ante la Santa presencia de Dios	Laptop Cable Hdmi Tv	7:00 am – 7:10 am
Dinámica “Mi animalito favorito”	Indicar el nombre de su animalito favorito y explicar por qué lo eligen.	Laptop Cable Hdmi Tv	7:10 – 7:30 am
Técnica de respiración	Socialización de la técnica, la cual consiste en que deben inhalar durante 4 segundos, retiene la respiración durante 7 segundos y exhala durante 8 segundos.	Laptop Cable Hdmi Videos Tv	7:30 am – 7:45 am

Continuación

Actividad	Descripción	Recursos	Horas
Mi ruleta de actividades gratificantes	Realiza una ruleta de actividades gratificantes con palabras o dibujos y da una puntuación del 1 al 10 indicando lo que te genera más calma	Hojas Colores	7:45 am – 8:15 am
Cierre	¿Qué aprendí hoy? ¿Cuáles mi compromiso?	Humano Pelota	8:15 am – 8:25 am

Nota: Las técnicas de respiración profunda suelen ser usadas con mucha frecuencia para producir estados de calma.

Los adolescentes participaron activamente, inicialmente se generó una cohesión grupal al inicio tuvieron dificultad al tener que realizar una respiración consciente, sin embargo, al final se logró satisfactoriamente, por otro lado, en la actividad ruleta de actividades gratificantes la realizaron con facilidad mencionando actividades para la calma como dormir, compartir con amigos, mascotas, escuchar, música, leer, entre otras. En la actividad de cierre algunos estudiantes manifestaron que les pareció muy interesante las actividades realizadas y que pondrán en práctica la técnica de respiración.

Tabla 2 . Capacitación -técnica de los sentidos

Actividad	Descripción	Recursos	Horas
Oración	Nos ponemos ante la Santa presencia de Dios	Laptop Cable Hdmi Tv	7:00 am – 7:10 am
Dinámica “La pelota preguntona”	En una serie de fichas se escriben diferentes preguntas. Por ejemplo Comida favorita, animal favorito, género musical favorito	Laptop Tarjetas Música	7:10 – 7:30 am
Técnica de los sentidos	Socialización de la técnica 1 cosa que puedas saborear, 2 cosas que puedas oler y conectar con el aroma, 3 cosas que puedas tocar y sentir a través del tacto. 4 cosas que puedas escuchar para concentrarte en esos sonidos. 5 cosas que puedas ver en ese momento y nombrarlas en voz alta.	Laptop Cable Hdmi Videos Tv	7:30 am – 7:45 am
Hecho – Pensamiento – acción	Se plantean situaciones escritas en una cartilla y los estudiantes identifican los pensamientos que tienen en su mente y las acciones que realizarían en determinada situación.	Laptop Cable HDMI Tv Fichas Pelota	7:45 am – 8:15 am
Cierre	Indicar lo positivo, negativo e interesante de la actividad.	Humano	8:15 am – 8:25 am

Nota. La técnica de los sentidos forma parte de las prácticas del mindfulness como forma de atender el aquí y el ahora, necesario en la atención de la ansiedad.

Los adolescentes fueron participativos en esta actividad. Al realizar la técnica de los sentidos todos se mostraron muy atentos y participativos. Al realizar la actividad “Hecho – pensamiento – acción” algunos tuvieron dificultad para expresar en palabras, sin embargo, pudieron ser conscientes de sus pensamientos, actitudes y emociones ante determinadas situaciones. Con la guía adecuada y la cohesión grupal, la actividad pudo cumplirse de manera satisfactoria para los estudiantes. En la actividad de cierre algunos estudiantes indicaron que lo positivo fue poderse centrar en el presente,

Tabla 3 Capacitación -Técnica de distracción

Actividad	Descripción	Recursos	Horas
Oración	Nos ponemos ante la Santa presencia de Dios	Laptop Cable Hdmi Tv	7:00 am – 7:10 am
Dinámica “Adivina adivinador”	Los estudiantes a través de mímicas deben expresar algo que aman hacer, sus compañeros deben adivinar.	Laptop Cable Hdmi Tv	7:10 – 7:30 am
Técnicas de distracción	Socialización de la técnica: contar ascendente y descendente, pensar en las vocales y elegir nombres de personas, animales, países, pensar en frases positivas.	Laptop Cable Hdmi Tv	7:30 am – 7:45 am
Mi círculo de entretenimiento	Los estudiantes forman equipos por afinidad y deben escribir en post – it lo que les genera bienestar y relajación	Post – it Bolígrafos Cajita del bienestar Pizarra digital Laptop, música	7:45 am – 8:15 am
Cierre	Escribir compromisos	Humano Post – it Bolígrafos	8:15 am – 8:25 am

Nota: las técnicas de distracción son empleadas como técnicas conductuales en la TCC para atender los pensamientos intrusivos ocasionando que la persona focalice su atención de manera voluntaria.

La actividad fue muy amena para el grupo de estudiantes, debido a los resultados obtenidos en las sesiones anteriores, el grupo se mostró más dispuesto y colaborador. Al realizar las técnicas de distracción disfrutaron mucho ya que asociaban la actividad con un juego llamado chanton chanton, Cuando se ejecutó “Mi círculo de entretenimiento” tuvieron la oportunidad de socializar y formar grupos por afinidad. Finalmente se culminó con los compromisos que los estudiantes realizarán de todo lo aprendido en las diversas actividades.

4.4. Evaluación

Al final de la fase de intervención, se aplicó una entrevista semiestructurada para determinar las causas de la ansiedad y los beneficios de las técnicas de contención emocional socializadas dentro de la práctica psicopedagógica para reducir la ansiedad en adolescentes.

Conforme a al análisis de las respuestas de los participantes, puede constatar con Clemente et al (2024), la ansiedad puede tener diversas causas, entre ellos, aspectos académicos, familiares, psicológicos, sociales y económicos.

Factores Académicos

En el ámbito académico, cuando no se cumplen con las responsabilidades académicas o se entregan fuera del límite de tiempo, la procrastinación y acumulación de tareas son elementos que indican una presión significativa en el ámbito educativo, contribuyendo a la ansiedad de los estudiantes.

Factores Familiares

También se observaron causas relacionadas con situaciones familiares, como separaciones y pérdidas familiares. Estos eventos pueden generar un ambiente emocionalmente inestable, aumentando los niveles de ansiedad en los adolescentes.

Factores Psicológicos

Entre los factores psicológicos, se destacaron problemas de autoestima, la sensación de no ser suficiente para ser amado, la soledad y los comentarios negativos sobre el aspecto físico. Estos factores afectan profundamente el bienestar emocional de los adolescentes, incrementando su ansiedad.

Factores Socioeconómicos

Además, se identificaron factores socioeconómicos, como problemas de extorsión y dificultades económicas. Estas situaciones generan un estrés adicional que contribuye a la ansiedad de los estudiantes.

En conjunto, estos elementos sugieren que la ansiedad en adolescentes proviene tanto de exigencias académicas como de desafíos emocionales y sociales (ver Tabla 4).

Tabla 4 Causas de la ansiedad

Causas	Desencadenantes
Psicológicas	Problemas en su autoestima, estilos de afrontamiento emocional
Sociales	Presiones académicas, problemas familiares, estilo de crianza
Socioeconómicas	Problemas económicos, extorsión

Por otro lado, Se pudo constatar que la técnica más utilizada es la técnica de la respiración, 15 estudiantes la emplean de manera individual. Por otro lado, las técnicas de los

sentidos la emplean 5 estudiantes y las técnicas de distracción la utilizan 7 estudiantes, lo cual indica que hay menor preferencia al usarlas de manera aislada.

Un grupo 14 estudiantes optaron por el uso de combinaciones de técnicas. En este sentido, 7 estudiantes utilizaron técnicas de respiración junto con técnicas de distracción, mientras que 4 combinaron la técnica de los sentidos con la distracción.

Además, catorce estudiantes integraron las tres técnicas enseñadas, lo que resalta la posibilidad de que la combinación de técnicas genere un impacto más significativo en la reducción de ansiedad, con forme a lo mencionado hasta este punto, se presenta a modo resumen la siguiente tabla (ver tabla 5).

Tabla 5 Técnicas para reducir la ansiedad

Escalas	Frecuencia	Porcentaje
Técnica de respiración	15	36%
Técnica de los sentidos	5	12%
Técnica de distracción	7	17%
Técnicas combinadas	14	35%
Total	41	100%

Los estudiantes al realizar técnicas de contención emocional obtuvieron beneficios que no solo están relacionados con la reducción de la ansiedad, sino que también abarcan mejoras en el bienestar emocional, el rendimiento académico y social.

Los síntomas físicos asociados a la ansiedad como el temblor de las manos y una hiperventilación, fueron notablemente reducidos en pro de la regulación emocional, alternando de polo de ansiedad al extremo de la tranquilidad, alivio y paz mental, claridad suficiente para asumir sus responsabilidades cotidianas.

Gracias a la práctica de las estrategias, se orientó a los adolescentes a vivir más plenamente el presente, elemento clave para el bienestar emocional, lo cual les permitió ver

con mayor claridad el cómo ordenarse para sus actividades académicas e incluso saborear el presente en momentos de recreación.

Otra mejora significativa estriba en favor de la inteligencia emocional, ya que los estudiantes pudieron ser más conscientes de sus emociones y sensaciones, lo cual a nivel de lenguaje les permitió expresar de mejor manera y por tanto a tener relaciones interpersonales de mayor calidad.

Un análisis significativo de lo indicado hasta este punto permite entender que las prácticas psicopedagógicas inciden en el desarrollo integral de los adolescentes, porque generan un impacto positivo en el ámbito personal, social, familiar y académico. (ver tabla 6).

Tabla 6 Beneficios obtenidos al emplear técnicas de contención emocional

Categorías	Beneficios
Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción de la ansiedad • Sensación de tranquilidad, relajación, paz mental, felicidad
Rendimiento académico	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor capacidad para organizarse en las tareas • Mejora en el rendimiento académico
Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para centrarse en el presente • Mayor autoconocimiento
Bienestar social	<ul style="list-style-type: none"> • Disfrute de actividades recreativas • Mejores relaciones interpersonales

Un primer resultado de esta investigación reveló que la ansiedad en adolescentes de 15 años del 1° BGU en la Unidad Educativa Particular San Benildo La Salle de Guayaquil tiene múltiples causas, lo cual es consistente con lo señalado por diversos autores en el marco teórico.

Entre ellos, Quevedo et al. (2023) hacen énfasis en la naturalidad de la ansiedad como respuesta ante situaciones estresantes, pese a ello, puede desembocar en un estado crónico, de modo que incida negativamente en la vida de las personas. Dentro de esta investigación se identificaron factores ansiógenos a nivel familiar, personal, económico y académico.

En segundo lugar, a nivel académico, se puede encontrar el incumplimiento de deberes a tiempo, la procrastinación de tareas y el estrés por las responsabilidades escolares, se sustenta en una presión significativa en el ámbito educativo. Esto coincide con lo mencionado por Castro et al. (2021) y Oliva et al. (2022), quienes señalan que la ansiedad puede surgir de situaciones estresantes y convertirse en patológica si se prolonga.

Por otro lado, en cuanto a los factores familiares y psicológicos, las situaciones familiares, como separaciones y pérdidas, y los problemas de autoestima, la sensación de no ser suficiente para ser amado, la soledad y los comentarios negativos sobre el aspecto físico, también fueron identificados como causas de ansiedad. Jiménez (2021) menciona que la ansiedad puede medirse en niveles cognitivo, fisiológico y motor, y este estudio encontró que los adolescentes experimentan pensamientos de preocupación e inseguridad (nivel cognitivo), síntomas físicos como sudoración y palpitaciones (nivel fisiológico), y conductas de agitación (nivel motor).

En relación con los factores socioeconómicos, los problemas de extorsión y dificultades económicas también contribuyen a la ansiedad, lo cual es consistente con lo señalado por Clemente et al. (2024), quienes afirman que factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales y socioeconómicos interactúan de forma sinérgica para desencadenar la ansiedad.

Un tercer resultado, sobre la práctica psicopedagógica y su contribución a la reducción de la ansiedad en adolescentes, mostró que la práctica psicopedagógica, definida

como un conjunto de acciones intencionales y sistémicas basadas en conocimientos teóricos y técnicos (Garay, 2016; Tenreiro et al., 2020), se mostró efectiva en la reducción de la ansiedad. Además, las técnicas de contención emocional socializadas dentro de la práctica psicopedagógica permitieron a los adolescentes manejar mejor su ansiedad, lo cual es consistente con la necesidad de una intervención integral y contextualizada, como sugieren Filidoro (2018) y otros autores.

Asimismo, se confirmó que en la adolescencia, como etapa de transición caracterizada por cambios significativos a nivel físico, cognitivo, emocional y social (Oliva et al., 2022; Borrás, 2014), estos cambios pueden generar dificultades, incluyendo la ansiedad, y que es crucial abordar estos problemas desde una perspectiva integral que considere todos los factores involucrados.

Con respecto a la falta de recursos y oportunidades, cuando los recursos económicos son bajos, puede disminuir la posibilidad de vivencias educativas de mayor provecho, de modo que el éxito académico se vuelven una desventaja socioeconómica. Tomando en cuenta a Luna y Morán (2024), es importante contar con un entorno seguro y apoyo emocional que incidan en la percepción de bienestar de los adolescentes para reducir la ansiedad

En cuanto al entorno social inmediato como el barrio y la ciudad, puede contener aspectos psicosociales que también inciden en la presencia de ansiedad de los adolescentes, como ocurre cuando se evidencian casos de extorsión. Es así que en ideas de Clemente et al. (2024), aspectos sociales y culturales también pueden incidir en los síntomas de ansiedad. El fenómeno de la violencia puede afectar la salud mental de los adolescentes incluso al interior de las aulas, de modo que la motivación al estudio puede medirse mediante el rendimiento académico, aunque no es la única variable.

En ese orden de ideas, el contexto socioeconómico de los adolescentes puede ser un predictor de ansiedad en los mismos, conforme a Castro et al. (2021) y Quiñonez Tapia et al. (2015), siendo así los contextos de pobreza los más desfavorables, del cual, el rendimiento académico, el bienestar emocional y la relación con los pares los espacios de afectación.

Es así como la terapia cognitiva conductual (TCC). Abordado por Luterek et al (2003), que se explica cómo las intervenciones permiten modificar los sistemas de pensamiento distorsionados por unos más saludables en aras de reducir la ansiedad; como complemento de ello, la teoría de aprendizaje social de Bandura (Luna y Morán, 2024) sirve para establecer modelos de conducta para ser emulados por los pacientes. Por tanto, estas posturas dan un abordaje integral para el tratamiento de la ansiedad.

Además, las investigaciones de Castro et al. (2021) en Chile y Clemente González et al. (2024) en Ecuador permitieron entender que el mindfulness también es una herramienta que puede complementarse con la TCC de manera eficaz para la reducción de la ansiedad.

Finalmente, cuando se emplea la práctica de estrategias psicopedagógicas integrados para la contención emocional como la distracción y respiración, en línea con Castro et al (2021) y Jiménez (2021), es necesario tener en cuenta las características de cada persona o grupo humano para conseguir una mejora del bienestar emocional y por ende, reducción de los síntomas de ansiedad.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

La implementación de una práctica psicopedagógica integradora de técnicas de contención emocional, como la respiración, las técnicas de los sentidos y las técnicas de distracción, ha demostrado ser efectiva en la reducción de síntomas físicos, psicológicos y conductuales de la ansiedad. Estas técnicas han permitido a los adolescentes centrarse en el presente, redirigir su foco de atención y tomar control de sus pensamientos y emociones, lo cual es consistente con lo señalado por Quevedo et al. (2023) y otros autores en el marco teórico. •

Conforme a las investigaciones de Castro et al (2021) y Clemente González et al (2024) los adolescentes lograron identificar como causas de su ansiedad, aspectos personales como su autoestima, como también su capacidad para regular sus emociones, a su vez, presiones sociales y académicas, conflictos a nivel familiar en relación con sus padres, de manera que la intervención psicopedagógica no busca cambiar esta realidad pero les permitió gestionar sus emociones y hablar de lo que otros no están dispuestos a escuchar, su congoja y preocupaciones.

En consecuencia, cuando las intervenciones se realizaron en su conjunto, los adolescentes experimentaron mayor bienestar con respecto a sus relaciones entre pares, percepción del entorno académico y familiar; demostrando lo que Luterek et al. (2003) y Luna y Morán (2024) ya señalaban, la necesidad de abordar la ansiedad mediante enfoques integrales de intervención.

Por consiguiente, **cuando se usaron las intervenciones de la terapia Cognitivo Conductual** como la distracción; hecho, pensamiento y acción; el uso de los sentidos;

como también respiración profunda para el mindfulness y otras técnicas de regulación emocional como la ruleta de actividades gratificantes, la ansiedad fue abordada desde distintos ángulos, facilitando una atención integral ya que se abordó aspectos afectivos, cognitivos y conductuales en los adolescentes.

Por último, esta investigación indica que el proceso de atención de la ansiedad en adolescentes implica: identificar los causantes de la ansiedad para luego, seleccionar y aplicar, acorde al caso; una serie de técnicas de contención emocional cuyo repertorio es amplio gracias a la terapia cognitivo conductual, combinado con la práctica del mindfulness. Es así como en el caso de los adolescentes de 15 años del 1° BGU en la U. E. San Benildo La Salle de Guayaquil, las prácticas psicopedagógicas han aportado a una reducción significativa de los estados de ansiedad que dificultan su proceso académico de aprendizaje, relación entre pares y con sus familias.

5.2. Recomendaciones

- Promover el trabajo en red entre la institución educativa y el ministerio de salud para la atención en salud mental para los adolescentes y sus familias tanto en consultas particulares como en charlas y talleres para la atención de la ansiedad y resolución de conflictos.
- Realizar evaluaciones constantes del impacto de las intervenciones realizadas, permitiendo ajustar las prácticas psicopedagógicas según resultados obtenidos y garantizar que las técnicas de contención emocional sigan siendo efectivas en la reducción de la ansiedad.

6. REFERENCIAS

- Borrás Santisteban, Tania. (2014). *Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad*. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=pt.
- Castro Urrutia, M., Allar Morales, A., Riquelme Ibarra, C., Lobos Chávez, M., González Obregón, E., & Herrera Castillo, G. (2021). *Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas*. *Revista Confluencia*, 4(1), 110-115.
<https://doi.org/10.52611/confluencia.num1.2021.569>
- Clemente González, J. L., Flores López, D. L., González Flores, O. G., & Tomalá Panchana, J. 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>
- Contreras Andrade, M. L. (2021). *Efectividad de estrategias psicoeducativas para superar la ansiedad escolar en alumnos de 3° básico de un colegio urbano de la comuna de Chillán* (Tesis de maestría). Universidad del Bío-Bío, Facultad de Educación y Humanidades, Departamento de Ciencias de la Educación, Programa de Magíster en Educación, Chillán, Chile.
- Filidoro, N. (2018). *Prácticas psicopedagógicas, conceptualizaciones teóricas, posición profesional*. *Sección Psicopedagogía* 15(1), 42-50.
<http://revele.uncoma.edu.ar/htdoc/revele/index.php/psico/article/view/1916/pdf>

- Garay, L. (2016). *Las prácticas psicopedagógicas ante los desafíos educativos de las nuevas infancias y nuevas juventudes. Sección Psicopedagogía • Vol. 13 N° 2*, 72-801.... Recuperado de <http://www.curza.net/revistapilquen/index.php/Psico>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). **Metodología de la investigación** (5ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, María del Pilar. *Metodología de la Investigación Científica*. 6ta edición. Mc Graw Hill. 2014. ISBN: 9781456223960. Disponible en Biblioteca de Ciencias y General: 001.42 HERm.
- Jiménez Tamayo, 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* (Tesis de licenciatura, Universidad de Loja).
- Luna Chacón, E. R., & Moran Alvarado, R. B. (2024). *Motivación en el proceso enseñanza aprendizaje en los estudiantes de segundo de Bachillerato Ciencias de la Unidad Educativa Babahoyo*. Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo, Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, Carrera de Psicología.
- Luterek, J., Eng, W., & Heimberg, R. G. (2003). *Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno de ansiedad social: Teoría y práctica. Psicología Conductual*, 11(3), 563-581

Oliva Agama, E. C., & Quevedo Fuentes, M. P. (2022). Presencia de depresión y ansiedad en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 26-34. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3468

Organización Mundial de La Salud (2025). *La Salud mental de los adolescentes* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Quevedo Calva, Y. M., Tapia Peralta, S. R., & Alulima Palacios, V. M. (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

Schmidt, V. P., Shoji Muñoz, A. D. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años [en línea]*. Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”, Paraná. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=ansiedad-estado-rasgo-rendimiento> [consultado el 2 de marzo de 2025.] Pontificia Universidad Católica A

Tenreiro Capote, I. D., López Rodríguez del Rey, M. M., & Pérez Egües, M. A. (2020). *Investigación y prácticas psicopedagógicas: sistematización de experiencias de aprendizajes*. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(3), 126-132

World Vision Ecuador (2023). *2da Edición: Salud mental de niñas, niños, adolescentes y jóvenes*. <https://worldvisionamericalatina.org/ec/sala-de->

prensa/salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-ecuador-7-de-cada-10-se-sienten-felices-pero-el-20-enfrenta-dificultades-para-identificar-tristeza-y-estres

7. ANEXOS

Anexo 1 Ficha de observación aplicada a estudiantes

FICHA DE OBSERVACIÓN DE INDICADORES DE ANSIEDAD			
DATOS			
Nombre:	Asignatura:		
Curso:	Hora de inicio:		
Fecha:	Hora de finalización:		
Objetivo:			
Identificar signos de ansiedad en adolescentes mediante la observación de síntomas físicos, psicológicos y conductuales			
Síntomas físicos			
Indicador	Si	No	Observación
Respiración agitada			
Sudoración excesiva			
Temblores en manos o piernas			
Tensión muscular			
Fatiga			
Síntomas psicológicos			
Indicador	Si	No	Observación
Tristeza			
Preocupación excesiva			
Dificultad para concentrarse			
Miedo constante			
Irritabilidad			
Síntomas conductuales			
Indicador	Si	No	Observación
Movimientos repetitivos			
Evitación de situaciones sociales			
Aislamiento entre compañeros			
Dificultad para hablar en público			
Se levanta constantemente			

Anexo 2 . Entrevista semiestructurada aplicada a estudiantes.

1.- ¿Has sentido ansiedad estos últimos meses? Encierre

Si

No

2. ¿Qué síntomas experimentas al tener ansiedad?

.....

.....

.....

3. Si su respuesta es afirmativa explique la causa de la ansiedad

.....

.....

.....

4. ¿Qué actividades realizas para reducir la ansiedad?

.....

.....

.....

5. ¿Qué técnicas conoces y usas para reducir la ansiedad? (Encierre)

Técnica de respiración: Inhala durante 4 segundos, retiene la respiración durante 7 segundos y exhala durante 8 segundos.

Técnica de los sentidos: 1 cosa que puedas saborear, 2 cosas que puedas oler y conectar con el aroma, 3 cosas que puedas tocar y sentir a través del tacto.

4 cosas que puedas escuchar para concentrarte en esos sonidos.

5 cosas que puedas ver en ese momento y nombrarlas en voz alta.

Técnica de distracción: Contar ascendente y descendente, pensar en las vocales y elegir nombres de personas, animales, países, pensar en frases positivas.

6. ¿Al realizar estas técnicas qué beneficios en tu vida has obtenido?

.....

.....

.....

.....

Anexo 3 Acuerdos y compromisos para padres



ACUERDOS Y COMPROMISOS ESTIPULADOS EN EL CÓDIGO DE CONVIVENCIA DE LA U. E. SAN BENILDO LA SALLE

Yo, con cédula de identidad No representante legal del (de la) estudiante.....delgrado/curso, paralelo/especialidad....., me comprometo a cumplir los siguientes acuerdos y compromisos:

ACUERDOS Y COMPROMISOS

1. Padres de Familia

A más de las que establece el artículo 13 de la LOEI y 76 de su Reglamento General:

- ✓ Organizarse entre sus pares en Comité Central.
- ✓ Colaborar estrechamente con las autoridades, los docentes, para lograr una educación integral de los estudiantes.
- ✓ Asistir puntualmente a las reuniones convocadas y atender oportunamente al llamado que realicen las autoridades, DIECE, docentes, comité central, comisiones de participación. Si por alguna causa no pudiera asistir, debe justificar, por escrito, ante quien lo convocó, máximo en los dos días laborables siguientes.
- ✓ Justificar personalmente las ausencias del representado, hasta por 2 días posteriores a las mismas y dejar constancia por escrito ante el inspector o coordinadores; recibir una certificación que permita al estudiante presentar tareas, lecciones y evaluaciones solicitadas en su ausencia.
- ✓ Responsabilizarse de la buena presentación y uso correcto del uniforme por parte del/la estudiante.
- ✓ Concurrir al plantel, para informarse sobre el proceso educativo, en el horario de atención a padres de familia.
- ✓ Dirigirse, con respeto, a las autoridades, profesores, y personal administrativo y de apoyo, para cualquier sugerencia, información o aclaración.
- ✓ Responder por los daños, que el/la estudiante cause a la Institución, compañeros, docentes y demás integrantes de la comunidad educativa, tanto en la integridad personal en cuanto a las pertenencias materiales, debidamente comprobadas.
- ✓ Autoriza se requiera la mochila a mi representado cuando la Institución lo considere necesario.

1.1 Uso y tenencia de celulares

La U.E. San Benildo La Salle con el objetivo de regular y evitar la distracción de los estudiantes de su proceso de aprendizaje, promoviendo una convivencia armónica entre todos los miembros de la comunidad ha establecido la siguiente regulación:

No está permitido a los estudiantes de la U.E. San Benildo La Salle traer a la institución equipos tecnológicos (teléfono celular, Tablet, portátiles, iPad, etc.), en ningún momento de la jornada escolar, ni en ninguna circunstancia personal o familiar. De esta manera se evita el riesgo de la propagación de imágenes, videos o comunicaciones (textos, mensajes de voz o similares) que lesionen la integridad emocional o moral de compañeros y compañeras, al ser captados sin su autorización, por el simple hecho de decir que es una "broma".

Si un estudiante incumple esta disposición queda sujeto al siguiente procedimiento:

- ✓ El Profesor, Inspector, psicólogo o Directivo confisca el celular al estudiante (quien lo debe apagar antes de entregarlo).
- ✓ El celular es entregado al Inspector General, el mismo día de la confiscación, rotulado con nombre y curso del/la estudiante, donde quedan bajo custodia hasta su retiro por parte únicamente del representante.
- ✓ El representante puede acercarse a retirar el equipo tecnológico, 24 horas laborables después de la confiscación (tiempo necesario para el registro respectivo), presentando:
 - Solicitud de devolución del equipo tecnológico.
 - Firmar Acta de compromiso de NO TRAER equipos tecnológicos a la institución.



Para el retiro del celular en Inspección General o Coordinación, se debe considerar:

- ✓ Si es la primera vez que se ha confiscado al estudiante el equipo tecnológico, el representante, registrado en acta de matrícula, puede retirarlo a partir del siguiente día laborable de la confiscación.
- ✓ Si se trata de la segunda vez, el celular podrá ser retirado por el representante, después de 5 días, en horario laborable, y el/la estudiante deberá realizar un trabajo reflexivo sobre el uso adecuado del celular.
- ✓ Si se trata de la tercera vez, el celular podrá ser retirado por el representante al final del quimestre en curso, previa cita con la Inspección General o Coordinación, y el/la estudiante deberá realizar una actividad formativa.
- ✓ El mismo procedimiento se aplicará en el caso de otros "Objetos confiscados" (reproductores de música, videojuegos, revistas, ropa que no corresponde al uniforme, entre otros).

2. Estudiantes.

- ✓ Los estudiantes asistirán a la Institución Educativa con el uniforme correctamente presentado, se evitará las vestimentas y cualquier tipo de complementos (piercing, uñas largas y pintadas, maquillaje, otros accesorios, corte y colores de cabello) o instrumentos no acordes con las actividades escolares.

Los estudiantes de la Institución de Inicial 2 hasta 3ero de Bachillerato, utilizarán los siguientes uniformes:

- ✓ **Uniforme Diario:**
Varones: pantalón verde oliva, chompa del colegio, camiseta polo institucional, medias oscuras y zapatos negros.
Mujeres: falda o pantalón institucional, chompa de colegio, camiseta polo institucional, medias color verde institucional y zapatos negros.
- ✓ **Uniforme Deportivo:** terno deportivo institucional (camiseta, chompa, calentador, medias color blanco y zapatos deportivos blancos).

NOTA: Todos los uniformes de los estudiantes de primaria deberán tener el nombre y apellido bordados en el lado superior izquierdo, mientras que en el colegio deberán ir bordado por dentro de la camiseta y chompa.

- ✓ **Uniforme de parada:**
1ero y 2do de Bachillerato:
Varones: Camisa beige, pantalón institucional, corbata institucional, zapatos negros.
Mujeres: Camisa beige, falda o pantalón institucional, corbatín institucional, medias grafito, zapatos negros.

3ero de Bachillerato:

Varones: Saco color verde, camisa beige, corbata institucional, pantalón institucional, zapatos negros.

Mujeres: Chaleco institucional, Camisa beige, falda o pantalón institucional, corbatín institucional, medias grafito, zapatos negros.

2.1 Disciplina. -

- ✓ Disciplinarse conforme a las buenas costumbres, dentro y fuera del establecimiento educativo, siendo responsables con el deber de hacer respetar la identidad de la Unidad Educativa San Benito La Salle.
- ✓ Asistir puntualmente a todas las actividades curriculares y extracurriculares que programe la Institución.
- ✓ Procurar la excelencia educativa, mostrar integridad y honestidad académica en el cumplimiento de las tareas y obligaciones.
- ✓ Informar, oportunamente, a docentes o directivos de situaciones que puedan resultar irregulares o que amenacen a su seguridad.



- ✓ Cuidar los bienes personales e institucionales.
- ✓ Entregar oportunamente a sus padres o representantes los documentos o convocatorias enviados por la institución y presentar el recibido.
- ✓ Promover la conservación de una sana convivencia, dentro o fuera de la institución.

2.2 Metodologías del proceso de enseñanza y aprendizaje

- ✓ Las tareas atrasadas se aceptarán hasta 48 horas laborables (2 días) de no ser entregadas a tiempo se les pondrá la mínima nota equivalente a 2.
- ✓ Las tareas atrasadas tendrán una calificación máxima de 7, solo si cumple con todos los parámetros establecidos por el profesor.
- ✓ Si el/la estudiante no ha cumplido su tarea por alguna calamidad doméstica, deberá ser justificado únicamente por el representante legal con la evidencia respectiva.
- ✓ A los representantes legales se les enviará Correos Electrónicos con la finalidad de informar el rendimiento y el comportamiento del representado (Se les pide actualizar datos).
- ✓ Si el/la estudiante es reincidente en el incumplimiento de las tareas y los padres no han respondido desde los correos, se los citará a la Institución para que firmen un acta de compromiso.
- ✓ Se utilizará la plataforma Moodle como agenda virtual donde los profesores subirán las tareas, talleres, foros y lecciones con una semana de anterioridad.
- ✓ Queda prohibido el uso del celular para fotografiar las presentaciones de clases (PowerPoint, Prezi).

3.- Compromisos con el Departamento DECE (Dpto. de Consejería Estudiantil):

- ✓ Presentar los informes actualizados de casos NEE asociados y no asociados a la discapacidad cuando lo soliciten dentro del plazo establecido.
- ✓ Los Psicólogos del DECE pueden realizar talleres, capacitaciones, aplicación de técnicas e instrumentos, acorde a las necesidades que presenten los estudiantes con la finalidad de fomentar su bienestar integral.

Para constancia se firma en Guayaquil, hoydía.....mes.....año 2024

Nombres y apellidos del representante legal (Padre o madre):

.....

Dirección domiciliaria del representante legal (Padre o madre):

.....

C. I. representante legal..... Teléfono celular:.....

Correo Electrónico:.....

Firma del representante legal como está en la cédula: