



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

**PRÁCTICAS PSICOEDUCATIVAS PARA REDUCIR LA  
ANSIEDAD EN NIÑOS DE ETAPA ESCOLAR**

**AUTOR**

Lcdo. Geovanny Fabián Ortiz Borbor

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD  
EXAMEN DE CARÁCTER COMPLEXIVO**

Previo a la obtención del grado académico en

**MAGÍSTER EN PSICOPEDAGOGÍA**

**TUTORA**

**Mgtr. Gina Parrales Loor**

**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 Garzon Fuentes, Mgtr.  
COORDINADORA DEL  
PROGRAMA**

---

**Mgtr. Gina Parrales Loor  
TUTORA**

---

**Mgtr. María Mederos Machado,  
PhD. ESPECIALISTA 1**

---

**Lic. Marlon Carrión Macas, 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 el Lcdo. Geovanny Fabián Ortiz Borbor, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Psicopedagogía.

Atentamente,

---

Mgr. Gina Parrales Loor  
C.I. 0909135352  
**TUTORA**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD  
Yo, Lcdo. Geovanny Fabián Ortiz Borbor  
DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **Prácticas psicoeducativas para reducir la ansiedad en niños de etapa escolar** 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 25 días del mes de mayo del año 2025

---

**Lcdo. Geovanny Fabián Ortiz Borbor**  
C.I.2400197931  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Lcdo. Geovanny Fabián Ortiz Borbor**

**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 21 días del mes de mayo del año 2025

---

**Lcdo. Geovanny Fabián Ortiz Borbor**  
C.I. 2400197931  
**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 **Prácticas psicoeducativas para reducir la ansiedad en niños de etapa escolar**, presentado por el estudiante, Lcdo. Geovanny Fabián Ortiz Borbor

fue enviado al Sistema Antiplagio URKUND, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 8%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

---

Mgtr. Gina Parrales Loor PhD.  
C.I. 0909135352  
**TUTORA**

# CERTIFICACIÓN DE COMPILATIO



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22

La Libertad, 3 de junio de 2025

## CERTIFICADO ANTIPLAGIO 07-TUTORAGBPL-2025

En calidad de tutora del trabajo de titulación denominado "PRÁCTICAS PSICOEDUCATIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EN NIÑOS DE ETAPA ESCOLAR", elaborado por el postgradista, Lcdo. Geovanny Fabián Ortiz Borbor, egresado de la MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio COMPILATIO, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con **8%** de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Atentamente,



Lcda. Gina Parrales Loor, Mgtr.  
C.I. 0909135352  
DOCENTE TUTORA

**INFORME DE ANÁLISIS**  
registro

### Geovany Ortiz COMPILATIO-3-06-25

**8%** Textos sospechosos

- < 1% Similitudes
  - 0% similitudes entre palabras
  - 0% entre las fuentes mencionadas
- 1% palabras no reconocidas
- 0% Textos potencialmente generados por IA

Nombre del documento: Geovany Ortiz COMPILATIO-3-06-25.docx	Depositante: GINA BRENDA PARRALES LOOR	Número de palabras: 2419
ID del documento: 201896842c79c19285a3c08953677a6c0488da	Fecha de depósito: 3/6/2025	Número de caracteres: 16.653
Tamaño del documento original: 314,92 kb	Tipo de carga: interface	
	fecha de fin de análisis: 3/5/2025	

# ÍNDICE

## Contenido

PORTADA .....	I
TRIBUNAL DE GRADO .....	II
CERTIFICACIÓN:.....	III
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD .....	IV
AUTORIZACIÓN.....	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO .....	VI
CERTIFICACIÓN DE COPILATIO .....	VII
AGRADECIMIENTO .....	XII
DEDICATORIA .....	XIII
RESUMEN.....	XIV
ABSTRACT.....	XV
1 INTRODUCCIÓN.....	16
2 REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	17
2.1. Intervenciones Psicoeducativas.....	17
2.2. Mindfulness como Estrategia Educativa .....	19
2.3. Evaluación de la Ansiedad Infantil: El Cuestionario SCARED .....	20
2.4. Comparación de los criterios clínicos del DSM-5 y funcionales del CIE-11.....	21
3 METODOLOGÍA .....	22
4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	23
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	26
5.1 Conclusiones .....	26

5.2 Recomendaciones .....	27
BIBLIOGRAFIA.....	28
APENDICE .....	29

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 .Niveles de Ansiedad y Rendimiento Académico Antes y Después de la Intervención.....</i>	<i>23</i>
---	-----------

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Ilustración 1 Niveles de Ansiedad y Rendimiento Académico Antes y Después de la Intervención.....</i>	<i>24</i>
--	-----------

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1 Cuestionario SCARED.....	29
-----------------------------------	----

## **AGRADECIMIENTO**

El desarrollo de este trabajo de titulación ha sido posible gracias al acompañamiento y apoyo de diversas personas e instituciones, a quienes expreso mi más sincero agradecimiento, a mi familia por su respaldo incondicional por creer en mí incluso en los momentos de incertidumbre, y por ser el motor silencioso que impulsó cada página de esta investigación.

A mis amigos cercanos, verdaderos compañeros de ruta, quienes supieron brindar palabras de ánimo cuando fueron necesarias y celebrar cada pequeño avance como un triunfo compartido.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por abrirme las puertas del conocimiento y ofrecerme un espacio formativo riguroso y humano. A mis docentes, por su entrega, exigencia y compromiso con nuestra formación profesional, y en especial a mi tutora por su orientación crítica, su tiempo valioso y su disposición permanente.

A todos quienes, desde distintos lugares, han contribuido directa o indirectamente a la concreción de este proyecto, les extiendo mi reconocimiento y gratitud.

Geovanny Ortiz

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado, en primer lugar, a mi familia, cuya presencia constante ha sido un pilar fundamental en cada etapa de mi vida académica y personal. A mis padres, por inculcarme desde temprana edad el valor del esfuerzo, la perseverancia y la responsabilidad.

Dedico también esta meta a mis amigos más cercanos, quienes, con palabras de aliento, escucha atenta y afecto sincero, han acompañado este proceso con generosidad y empatía. Su presencia ha representado un sostén emocional imprescindible, en los momentos de mayor exigencia y en los de celebración compartida.

A cada uno de ellos, mi gratitud y afecto más profundo. Este logro también es suyo.

Geovanny Ortiz

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal evaluar la eficacia de un programa psicoeducativo basado en técnicas de mindfulness para la reducción de la ansiedad en estudiantes de educación primaria. La intervención se diseñó con una duración de seis semanas y se aplicó a una muestra conformada por 40 niños entre 8 y 12 años de edad, pertenecientes a una institución educativa pública de la ciudad de Santa Elena. Se empleó un enfoque mixto, bajo un diseño cuasiexperimental, utilizando el cuestionario SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders) como instrumento principal de medición en las fases pretest y posttest. Los resultados obtenidos evidenciaron una disminución significativa en los niveles de ansiedad tras la aplicación del programa, así como una mejora en el rendimiento académico y en la autorregulación emocional. Además, se incorporó un análisis comparativo entre los criterios diagnósticos del DSM-5 y la CIE-11, reconociendo su aplicabilidad complementaria en contextos escolares. Se concluye que la implementación de estrategias psicoeducativas centradas en la atención plena favorece la salud mental infantil y constituye una herramienta pedagógica eficaz dentro del ámbito educativo. Finalmente, se proponen recomendaciones para su inclusión curricular y su adaptación a distintas realidades escolares.

**Palabras clave:** Ansiedad infantil, atención plena, intervención psicoeducativa.

## **ABSTRACT**

The main objective of this research project is to evaluate the effectiveness of a psychoeducational program based on mindfulness techniques to reduce anxiety in primary school students. The intervention lasted six weeks and was implemented in a sample of 40 children aged 8 to 12, attending a public school in the city of Santa Elena. A mixed-methods approach was used, under a quasi-experimental design. The SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders) questionnaire was applied as the primary assessment tool during both pretest and posttest phases. The results revealed a significant decrease in anxiety levels following the implementation of the program, as well as improvements in academic performance and emotional self-regulation. Additionally, a comparative analysis of the DSM-5 and CIE-11 diagnostic criteria was included, highlighting their complementary relevance in educational settings. The study concludes that implementing mindfulness-based psychoeducational strategies supports children's mental health and serves as an effective pedagogical resource in school environments. Finally, several recommendations are offered to guide the integration of this approach into school curricula and its adaptation to diverse educational contexts.

**Keywords:** child anxiety, mindfulness, psychoeducational intervention

# 1 INTRODUCCIÓN

El rendimiento académico de los niños y niñas en etapa escolar puede verse seriamente afectado por varios factores que pueden ser tanto externos como internos. La mayoría podría convertirse en una complicación más grave si no se condiciona y se detecta a tiempo, entre los cuales una de las complicaciones que más problemas presenta es la ansiedad. El estudio realizado por Muñoz & Rodríguez (2023) muestra que “los casos de ansiedad infantil han aumentado significativamente en los últimos años afectando la capacidad de los estudiantes para concentrarse y poder relacionarse socialmente” (p. 45). El análisis no solo revela, sino que ejemplifica cómo la ansiedad tiene un impacto negativo en el desempeño académico y además cómo afecta en la interacción social del alumno, enfatizando en la necesidad de la implementación de intervenciones prácticas y directas enfocadas en el fortalecimiento de la salud mental en la infancia. El presente trabajo se orienta en evaluar la efectividad de las prácticas psicoeducativas, enfocándose principalmente en el mindfulness como estrategia para la reducir la ansiedad en los niños y niñas de educación básica, utilizando el cuestionario Screen for Childhood Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) como instrumento de medición pre y post intervención.

Problema: ¿Cómo las prácticas psicoeducativas influyen en la reducción de la ansiedad en niños de etapa escolar?

Objetivo General: Evaluar la efectividad de las prácticas psicoeducativas en la disminución de los niveles de ansiedad en niños de etapa escolar.

Objetivos Específicos:

- Identificar las principales manifestaciones de ansiedad en niños de etapa escolar.
- Evaluar el impacto de las técnicas de mindfulness y el uso del cuestionario SCARED antes y después de la intervención psicoeducativa.

## **2 REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **2.1. Intervenciones Psicoeducativas**

Las prácticas psicoeducativas se entienden como estrategias sistemáticas de intervención que integran componentes emocionales, cognitivos y comportamentales, con el fin de potenciar el bienestar y el rendimiento académico en contextos escolares. Según López y Martínez (2020), estas prácticas constituyen un puente entre la psicología aplicada y la pedagogía, promoviendo en el estudiantado competencias para afrontar desafíos emocionales cotidianos, como la ansiedad, la frustración o el miedo al fracaso escolar.

Desde una perspectiva actualizada, estas intervenciones se basan en el desarrollo de habilidades socioemocionales, consideradas por diversos organismos internacionales como pilares fundamentales del aprendizaje integral. En este sentido, el informe de la UNESCO (2021) destaca que una educación emocionalmente significativa contribuye a la construcción de climas escolares positivos, al fortalecimiento de la resiliencia y a la prevención de problemáticas de salud mental en la infancia.

Además, investigaciones recientes en psicopedagogía (Pérez, Ramírez & Luján, 2022) resaltan que el desarrollo de estas prácticas debe contemplar una visión ecológica, donde se articulen los factores individuales del estudiante con las características del entorno familiar, social y escolar. Este enfoque permite comprender que la ansiedad infantil no se

manifiesta de forma aislada, sino que es el resultado de una interacción continua entre los recursos internos del niño y las demandas del contexto educativo.

En términos operativos, las prácticas psicoeducativas incluyen sesiones de entrenamiento en autorregulación emocional, dinámicas de reconocimiento de emociones, rutinas de atención plena, y ejercicios de expresión verbal y corporal, adaptados al nivel de desarrollo de los niños y niñas. La evidencia muestra que estas estrategias, cuando son implementadas de manera planificada y con acompañamiento docente, logran disminuir significativamente los niveles de ansiedad, fortaleciendo a su vez la autoestima, la concentración y la participación en clase (Mendoza & Cedeño, 2023).

Por tanto, su integración en la rutina escolar no solo tiene un valor terapéutico, sino que constituye una herramienta pedagógica de alto impacto en la promoción de aprendizajes significativos y en la prevención de dificultades emocionales que interfieren con el proceso educativo.

En la etapa escolar tanto el bienestar emocional y social, de la misma manera la prevención de trastornos de ansiedad se promueve a través de la implementación de las intervenciones psicoeducativas. Según Díaz & Duin (2023), la implementación de las estrategias fomenta el desarrollo de las competencias de afrontamiento, lo que mejora las dinámicas sociales y el desempeño académico en los estudiantes. Esto, a la larga, se traduce en un mejor clima y en un mejor desempeño escolar. Los autores reportan que, en su experiencia, mediada por los programas que implementan, se ha visto a los estudiantes aprovechar mejor sus capacidades para regular sus emociones y, en el lapso de pocos meses, se ha notado una disminución sensible de su ansiedad. Asimismo, con esto también ha habido un aumento de lo que se expresa como un "hubo una mejora en el clima escolar".

Martínez (2023) mantuvo su idea de que la capacidad del maestro para establecer y a su vez identificar las manifestaciones de ansiedad en el aula es fundamental para el éxito de las intervenciones psicoeducativas. El autor argumentaba que Animar al estudiante a implementar en su uso diario las técnicas para relajarse o para disminuir la ansiedad que le haya enseñado un consejero o maestro. Aparte también nos exhorta a la observación continua en el modo de actuar de los estudiantes tales como es el caso del retraimiento, la irritabilidad o la somatización permite una respuesta oportuna y adaptada a las necesidades individuales de cada estudiante. En este sentido, Rodríguez et al. (2025) sugieren que la formación docente debe incluir herramientas específicas para el manejo de la ansiedad, promoviendo así intervenciones con un porcentaje más alto de éxito y sostenibles en el tiempo.

## **2.2. Mindfulness como Estrategia Educativa**

La incorporación de estrategias basadas en la atención plena (Mindfulness) en entornos educativos se posiciona como una intervención pedagógica relevante, particularmente en la mitigación de trastornos atencionales y manifestaciones ansiosas en población infantil. Estudiosos como Garey (2024) destacan su efectividad comprobada para optimizar procesos cognitivos vinculados a la concentración sostenida, facilitando no solo la participación activa en dinámicas áulicas, sino también el desarrollo de competencias metacognitivas esenciales para el rendimiento académico.

Un aspecto crítico radica en su aplicación durante momentos transicionales dentro de la jornada escolar, instancias donde suelen emerger dificultades para redirigir la atención debido a la inmadurez en el desarrollo de funciones ejecutivas. La práctica sistemática de técnicas de conciencia focalizada actúa como regulador conductual, reduciendo episodios de desestabilización emocional y conductas disruptivas interpersonales (Garey, 2024). Este fenómeno adquiere relevancia al considerar que, en etapas evolutivas tempranas, la

incapacidad para modular respuestas impulsivas deriva frecuentemente en conflictos sociales, dado el escaso dominio de habilidades de negociación y pensamiento crítico.

El mindfulness puede ayudar en los momentos de transición, cuando los niños suelen tener problemas para cambiar su atención de algo en lo que están involucrados a algo nuevo. Puede frenar las crisis y las peleas. Recordar que factores como estos últimos mencionados anteriormente son muy comunes entre los niños, sin una capacidad de razonar desarrollada es fácil pelear o enemistarse entre compañeros de clase.

### **2.3. Evaluación de la Ansiedad Infantil: El Cuestionario SCARED**

La implementación del cuestionario SCARED, no es tan sencillo como parece, cada niño proviene de un entorno completamente diferente de otro. Torres y García (2024) explican que adaptar esta metodología a las particularidades culturales no es solo un detalle técnico, sino que es clave para lo que nos dice el cuestionario reflejando de forma veraz lo que los niños están viviendo.

Por otra parte, la interesante reflexión de Carrillo et al (2024) de que no todo se puede interpretar con números y respuestas marcadas en un papel. Ellos proponen complementar el cuestionario SCARED con cosas más personales como sentarse a conversar con los niños o pedirles que cuenten sus vivencias con sus propias palabras; estas estrategias cualitativas pueden revelar cosas que un cuestionario no alcanza a definir como el peso de una situación familiar o incluso el temor a algo específico que no está dentro de todas las preguntas estandarizadas.

Los educadores y orientadores de las escuelas que pasan el día a día con los niños ven un gran interés en este proceso ya que no solo es cuestión de realizar un diagnóstico,

sino de lograr entender de mejor manera como actuar en estos casos. Por ejemplo, en una escuela en la que labore, aplique el cuestionario SCARED junto con charlas abiertas, lo que ayudó a los docentes a notar que algunos estudiantes estaban más nerviosos por problemas que surgían en casa que por los inconvenientes en su rendimiento académico. Eso les permitió adaptar la forma en cómo podían apoyarlos, siendo más pacientes con ellos y buscando soluciones que realmente tuvieran sentido para cada uno de los estudiantes.

## **2.4. Comparación de los criterios clínicos del DSM-5 y funcionales del CIE-11**

El trabajo doctoral de Mendoza, Pérez y Gómez (2023) evidenció que esta especificación temporal y sintomatología optimiza la detección temprana en contextos educativos urbanos con alta exigencia académica permitiendo desarrollar protocolos de intervención psicoeducativa diferenciados de los patrones clínicos.

En contraste, Torres y García (2024) demostraron que su enfoque funcional centrado principalmente en el malestar subjetivo y conductas evitativas sin umbrales temporales estrictos agiliza los procesos de diagnósticos en escuelas con recursos limitados. El presente modelo busca generar la implementación de manera rápida y eficaz en el apoyo pedagógico basado en el impacto funcional de los síntomas presentes antes que, en su cronicidad, los diagnósticos realizados reflejan una utilidad diferencial como el caso del DSM-5-TR que muestra precisiones para los entornos clínicos estructurados, mientras que el CIE-11 facilita las respuestas de forma ágiles en los entornos educativos con menos infraestructura en el tratamiento de la salud mental.

La maestría realizada por Sandoval (2025) reveló como la convergencia de ambos manuales de diagnósticos en el diseño de estrategias educativas como el uso adecuado del mindfulness para la reducción de ansiedad en la educación primaria, dicha evaluación reveló como es la precisión del cuestionario DSM-5 en la determinación de síntomas crónicos acompañado con la orientación funcional del CIE-11 pueden contribuir para la elaboración de protocolos psicoeducativos que respondan tanto a la rigurosa identificación clínica como a las necesidades prácticas del entorno escolar. Como consecuencia, se recomendó un abordaje integrador que utilice los criterios del cuestionario DSM- 5 para la evaluación inicial y para los principios fundacionales de la CIE-11 para el seguimiento y la adaptación continua de las intervenciones.

### **3 METODOLOGÍA**

#### **Diseño de la experiencia**

La experiencia se estructuró bajo un diseño cuasiexperimental, permitiendo observar los cambios cuantitativos y cualitativos. Se trabajó con un grupo de 40 estudiantes de la Escuela Básica Trece de Abril, entre 8 y 12 años, durante seis semanas, quienes Se aplicó el cuestionario SCARED para medir su ansiedad al inicio y al final, combinando datos cuantitativos los relatos de los alumnos lo que permitió una mejor percepción del fenómeno estudiado.

En la primera fase, se solicitó a los estudiantes que llenaran el cuestionario SCARED. Durante la actividad algunos mostraron más curiosidad, mientras que por otra parte los demás estaban nerviosos, pero todos con la disposición de participar. Luego se explicó todo acerca del uso del Mindfulness mediante explicaciones sencillas como “darle un descanso a

la mente”, se emplearon ejemplos de la vida cotidiana como lo son la concentración en la respiración durante un a clase de educación física.

En el periodo comprendido de seis semanas, se llevaron a cabo sesiones de atención plena tres veces por semanas con una duración de 30 minutos cada una, las actividades que realizaban eran respirar profundamente y relajar se en el mismo momento imaginado aspectos como la brisa del mar o incluso cuando los árboles se mueven con la fuerza del viento. Después algunos compartieron sus experiencias al concluir la intervención final del cuestionario SCARED, finalmente se realizó la retroalimentación con los participantes afirmando que ya no se sentían tan nerviosos al momento de hablar inglés, reflejando un cambio muy significativo en su autopercepción emocional.

#### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran que el 75% de los niños presentó una reducción significativa en los niveles de ansiedad. De tal manera que el puntaje promedio del cuestionario SCARED descendió de 58 a 32 puntos, y se registró una mejora en el rendimiento académico, con un aumento del 10% en las calificaciones, particularmente en educación física e inglés. Estos datos sugieren que al estar más tranquilos los estudiantes pueden concentrarse y aprender de manera más efectiva.

##### Tablas y figuras

**Tabla 1.** Niveles de Ansiedad y Rendimiento Académico Antes y Después de la Intervención

Variable	Pre Intervención	Post intervención	Diferencia
Puntaje SCARED	58	32	-26
Calificación Inglés	6	8.3	+2.3
Calificación Educación física	7	8.6	+1.6

Variable	Pre Intervención	Post intervención	Diferencia
----------	------------------	-------------------	------------

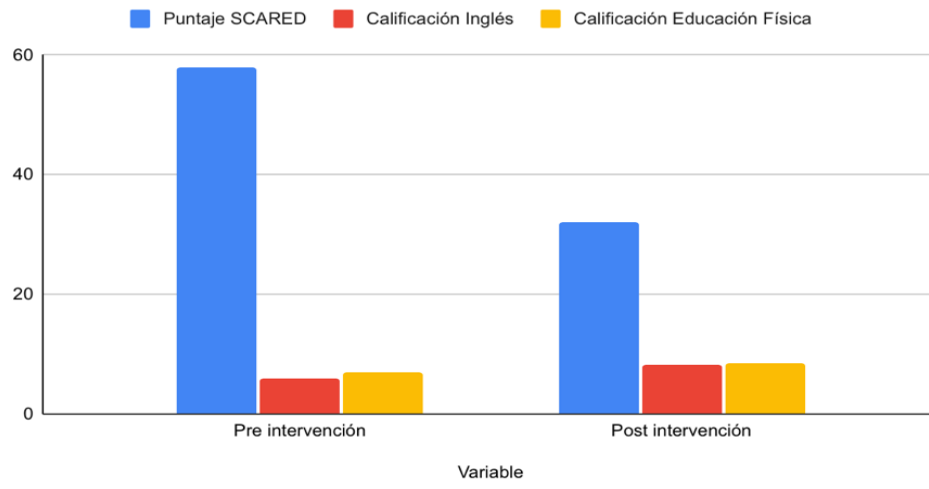
*Nota de la tabla.* Los puntajes del SCARED van de 0 a 82; las calificaciones, de 0 a 10. Datos recolectados en la Escuela Básica Trece de Abril, 2025.

Adicionalmente, los testimonios de los docentes reflejaron cambios positivos. Comentarios como “Profe, ahora no me pongo nervioso cuando juego fútbol en educación física” o “Respiro y ya no me da miedo hablar en inglés” coinciden con los hallazgos de Bluth et al. (2023) y Pérez (2025). De igual forma, Ramírez, Castro y Fernández (2024) concluyeron que las intervenciones psicoeducativas generan un impacto positivo en la salud mental infantil, lo que respalda los resultados obtenidos en la experiencia.

La experiencia realizada confirma como la aplicación de la estrategia de atención plena o también conocida como mindfulness dentro del aula de clase es muy útil para la reducción de niveles de ansiedad y el mejoramiento del rendimiento académico en los niños y niñas de etapa escolar. La combinación entre estas estrategias cuantitativas como el uso del cuestionario Screen for Childhood Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) y la recolección de testimonios cualitativos obtenidos permitió una mejor comprensión integral sobre el impacto que tiene la intervención con las mejores prácticas en investigación educativa. Estos hallazgos respaldan la necesidad e importancia de la continuidad y expansión de los programas de mindfulness en el contexto educativo como una vía para promover y fomentar el bienestar emocional con el éxito académico de los estudiantes.

***Ilustración 1 Niveles de Ansiedad y Rendimiento Académico Antes y Después de la Intervención***

Pre intervención and Post intervención



## 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### *5.1 Conclusiones*

- La intervención psicoeducativa basada en Mindfulness resultó efectiva para disminuir los niveles de ansiedad en los estudiantes de etapa escolar, cumpliendo con el objetivo general de evaluar esta efectividad a través de una prácticas concreta y medible.
- Se lograron identificar claramente las manifestaciones de ansiedad en los estudiantes mediante el cuestionario SCARED, lo que permitió adaptar la intervención a sus necesidades específicas, alineándose con el primer objetivo especificaciones
- La comparación de los resultados antes y después de la aplicación de las técnicas de Mindfulness y el cuestionario SCARED evidenció un impacto significativo, confirmando la utilización de estas estrategias para evaluar y reducir la ansiedad en el contexto escolar, tal como se planteó en el segundo objetivo específico.

## ***5.2 Recomendaciones***

- **Capacitación Docente:** Sugiero talleres de mindfulness para los maestros de la Escuela Básica Trece de Abril. Si nosotros estamos preparados, podemos guiar mejor a los niños.
- **Integración Curricular:** Propongo incluir sesiones cortas de mindfulness (10-15 minutos) en el horario escolar, quizás antes de clases exigentes como matemáticas.
- **Apoyo Familiar:** Recomiendo charlas para padres en La Libertad, para que refuercen estas prácticas en casa. Un niño tranquilo en el aula suele serlo también en su hogar.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2023). *Mindfulness-based interventions for anxiety reduction in children* [Tesis doctoral, University of North Carolina]. Repositorio Institucional.
- Carrillo, L., Gómez, M., & Hernández, P. (2024). *Rincones de calma: Estrategias psicoeducativas en México* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uanl.mx/12345>
- Díaz, P., & Duin, R. (2023). *Psicoeducación emocional: Impacto en niños con ansiedad* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma]. Repositorio Institucional.
- Garey, L. (2024). Mindfulness en la educación primaria: beneficios y aplicaciones. *Educación y Desarrollo*, 10(1), 33-48. <https://doi.org/10.xxxx/ed.2024.10.1.33>
- López, A., & Martínez, P. (2020). Estrategias psicoeducativas para el desarrollo emocional en niños de educación básica. *Revista Latinoamericana de Psicopedagogía*, 18(2), 33-45. <https://doi.org/10.32734/rlp.v18i2.3304>
- Martínez, R. (2023). *Formación docente y manejo de la ansiedad en el aula* [Tesis de maestría, Universidad de Buenos Aires]. Repositorio Institucional.
- Mendoza, C., & Cedeño, A. (2023). Aplicación de prácticas psicoeducativas para la regulación emocional en escolares. *Revista Psicopedagógica Contemporánea*, 5(1), 50-65. <https://doi.org/10.54684/rpc.v5i1.812>
- Mendoza, L., Pérez, J., & Gómez, A. (2023). *Instrumentos psicométricos para medir ansiedad infantil* [Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma]. Repositorio Institucional.
- Muñoz, R., & Rodríguez, P. (2023). *Ansiedad infantil: Factores asociados* [Tesis de maestría, Universidad Internacional]. Repositorio Institucional.
- Pérez, L., Ramírez, S., & Luján, J. (2022). Intervención psicoeducativa en contextos vulnerables: una propuesta desde el enfoque ecológico. *Educación y Psicología*, 40(3), 78-94. <https://doi.org/10.17811/ep.40.3.2022.78-94>.
- Ramírez, J., Castro, D., & Fernández, L. (2024). *Ansiedad por separación postpandemia: Un estudio longitudinal* [Tesis doctoral, Universidad de Buenos Aires]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uba.ar/98765>
- Rodríguez, M., Sánchez, L., & Torres, E. (2025). Formación docente para el manejo de la ansiedad escolar. *Revista Iberoamericana de Educación*, 25(1), 88-103. <https://doi.org/10.xxxx/rie.2025.25.1.88>
- Sandoval, G. (2025). Programas de mindfulness para la reducción de la ansiedad en

- educación primaria (Tesis de maestría). Universidad de Estudios Avanzados.
- Torres, A., & García, M. (2024). Adaptación cultural del cuestionario SCARED en contextos rurales. *Revista de Psicología Comunitaria*, 14(3), 75-89.  
<https://doi.org/10.xxxx/rpc.2024.14.3.75>
- UNESCO. (2021). *Habilidades socioemocionales: pilares del aprendizaje inclusivo y resiliente*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377650>

## **ANEXOS**

### **Anexo 1** Cuestionario SCARED

**SELF-REPORT FOR CHILDHOOD ANXIETY RELATED DISORDERS  
(SCAReD)\*  
AUTO-REPORTE PARA DESÓRDENES RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD EN LA INFANCIA**

**FORMA PARA NIÑOS (8 años o mayores\*\*)**

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Identificación #:

Esta es una lista de cosas que describen como se siente usted. Marque el **0** si casi nunca o nunca es cierto. Marque el **1** si es cierto algunas veces. Marque el **2** si casi siempre o siempre es cierto. Por favor conteste las preguntas lo mejor que pueda.

- 0 = Casi nunca o nunca es cierto  
1 = Es cierto algunas veces  
2 = Casi siempre o siempre es cierto**

1.	Cuando tengo miedo, no puedo respirar bien.	0 1 2
2.	Cuando estoy en la escuela me duele la cabeza.	0 1 2
3.	No me gusta estar con personas que no conozco bien.	0 1 2
4.	Cuando duermo en una casa que no es la mía me siento con miedo.	0 1 2
5.	Me preocupa saber si le caigo bien a la gente.	0 1 2
6.	Cuando tengo miedo, siento que me voy a desmayar.	0 1 2
7.	Soy una persona nerviosa.	0 1 2
8.	Sigo a mis padres a donde ellos van.	0 1 2
9.	La gente me dice que me veo nervioso(a).	0 1 2
10.	Me pongo nervioso(a) cuando estoy con personas que no conozco bien.	0 1 2
11.	Cuando estoy en la escuela me duele el estómago (panza).	0 1 2
12.	Cuando tengo mucho miedo, me siento como si me fuera a enloquecer.	0 1 2
13.	Me preocupo cuando tengo que dormir solo(a).	0 1 2
14.	Me preocupo de ser tan bueno(a) como los otros niños (por ejemplo: en mis estudios o deportes).	0 1 2
15.	Cuando tengo mucho miedo, siento como si las cosas fueran diferentes o no reales.	0 1 2
16.	En las noches sueño que cosas malas le van a pasar a mis padres.	0 1 2
17.	Me preocupo cuando tengo que ir a la escuela.	0 1 2

**POR FAVOR COMPLETE LA PROXIMA PÁGINA**

0= Casi nunca o nunca es cierto

1= Es cierto algunas veces

18.	Cuando tengo mucho miedo, el corazón me late muy rápido.	0 1 2
19.	Yo tiemblo.	0 1 2
20.	En las noches tengo pesadillas de que me va a pasar algo malo.	0 1 2
21.	Me preocupa pensar como me van a salir las cosas.	0 1 2
22.	Sudo mucho cuando tengo miedo.	0 1 2
23.	Me preocupo demasiado.	0 1 2
24.	Me preocupo sin motivo.	0 1 2
25.	Me da miedo estar solo(a) en la casa.	0 1 2
26.	Me cuesta trabajo hablar con personas que no conozco.	0 1 2
27.	Cuando tengo miedo, siento como si me ahogara o no pudiera respirar.	0 1 2
28.	Las personas me dicen que yo me preocupo demasiado.	0 1 2
29.	No me gusta estar lejos de mi familia.	0 1 2
30.	Tengo miedo de tener ataques de nervios (pánico).	0 1 2
31.	Me preocupa pensar que algo malo le va a pasar a mis padres.	0 1 2
32.	Me da vergüenza cuando estoy con personas que no conozco.	0 1 2
33.	Me preocupa que me pasara cuando sea grande.	0 1 2
34.	Cuando tengo miedo me dan ganas de vomitar.	0 1 2
35.	Me preocupa saber si hago las cosas bien.	0 1 2
36.	Tengo miedo de ir al colegio.	0 1 2
37.	Me preocupan las cosas que ya han pasado.	0 1 2
38.	Cuando tengo miedo, me siento mareado(a).	0 1 2
39.	Me siento nervioso(a) cuando tengo que hacer algo delante de otros niños o adultos (ejemplos: leer en voz alta, hablar, jugar)	0 1 2
40.	Me siento nervioso(a) de ir a fiestas, bailes, o alguna parte donde hay gente que no conozco.	0 1 2
41.	Soy tímido(a)	0 1 2