

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR

(Estudio realizado con los alumnos de 4°. a 6°. del Colegio Canaán del municipio de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

MILDRED INDARA PAREDES MAZARIEGOS
CARNET 2962-00

QUETZALTENANGO, JUNIO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR

(Estudio realizado con los alumnos de 4°. a 6°. del Colegio Canaán del municipio de
Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

MILDRED INDARA PAREDES MAZARIEGOS

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, JUNIO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: LIC. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
DRA. ILEANA JUDITH ARMAS GORDILLO DE RONQUILLO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
MGTR. LETICIA BEATRIZ LÓPEZ TELLO

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTORA ACADÉMICA: MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN

SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN
UNIVERSITARIA: MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala

Quetzaltenango, 9 de noviembre de 2017.

Ingeniera Msc.
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Campus de Quetzaltenango
Universidad Rafael Landívar
Su despacho

Respetable Ingeniera Calderón

Al saludarle atentamente, le informo que en su oportunidad fui nombrada asesora del trabajo de tesis Ansiedad y su relación con el rendimiento escolar (Estudio realizado en el Colegio Cristiano Canaán de la ciudad de Quetzaltenango) elaborado por la estudiante Mildred Indara Paredes Mazariegos, previo a conferírsele el título de Licenciada en Psicología General.

Me permito informarle que esta tesis es producto de una amplia investigación bibliográfica y trabajo de campo, lo que constituye un valioso aporte para todos los profesionales tanto de psicología como de otras disciplinas por su contenido. A mi juicio el trabajo está concluido y cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, por lo tanto solicito se designe al revisor de fondo para esta investigación, para que emita el dictamen correspondiente.

Atentamente



Dra. Ileana Armas de Ronquillo
Asesora



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052718-2018

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MILDRED INDARA PAREDES MAZARIEGOS, Carnet 2962-00 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051859-2018 de fecha 6 de junio de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR
(Estudio realizado con los alumnos de 4°. a 6°. del Colegio Canaán del municipio de Quetzaltenango)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 18 días del mes de junio del año 2018.

LIC. ANA ISABEL LUCAS-CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

- A Dios:** Por su infinito amor, fuerza, paz y sabiduría.
- A mis Padres:** Por su amor y apoyo incondicional.
- A mi Abuelita:** Por sus enseñanzas, cariño y dedicación.
- A mis Hermanos:** Porque sin ellos el camino hubiese sido más difícil, gracias por su apoyo incondicional.
- A mi Hijo:** Por la paciencia, amor y ser mi motivación.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Ansiedad.....	6
1.1.1 Definición.....	6
1.1.2 Causas que generan ansiedad en niños.....	8
1.1.3 Síntomas de ansiedad en niños.....	8
1.1.4 Clasificación de los trastornos de ansiedad.....	9
1.1.5 Técnicas para disminuir los síntomas de ansiedad.....	14
1.2 Rendimiento Escolar.....	19
1.2.1 Definición.....	19
1.2.2 Factores que influyen en el rendimiento escolar.....	19
1.2.3 Aprendizaje.....	20
1.2.4 Motivación y rendimiento escolar.....	22
1.2.5 Rol del docente y rendimiento escolar.....	23
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	29
2.1 Objetivos.....	30
2.1.1 Objetivo General.....	30
2.1.2 Objetivos específicos.....	30
2.2 Variables o elementos de estudio.....	30
2.3 Definición de variables.....	30
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudios.....	31
2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio.....	31
2.4 Alcances y límites.....	31
2.5 Aporte.....	31
III. MÉTODO.....	33
3.1 Sujetos.....	33
3.2 Instrumento.....	33
3.3 Procedimiento.....	34

3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	35
IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	37
V.	DISCUSIÓN.....	39
VI.	CONCLUSIONES.....	44
VII.	RECOMENDACIONES.....	45
VIII.	REFERENCIAS.....	46
	ANEXOS.....	49

Resumen

La investigación que a continuación se presenta hace referencia a la ansiedad y su relación con el rendimiento escolar, dentro de este proceso educativo el rendimiento se puede ver afectado al momento en que los niños presentan niveles de ansiedad elevados y éstos pueden ser por diversas razones como por ejemplo separación de los padres de familia, porque van a un lugar que no conocen o les hacen cambios en las rutinas que ya tienen establecidas, al presentar exámenes, exposiciones, y por obtener un buen promedio durante el ciclo escolar; los síntomas se pueden presentar en diversas etapas, si los síntomas tienen más de seis meses es necesario que ellos reciban la atención psicológica adecuada.

El objetivo de esta investigación es establecer la relación de la ansiedad con el rendimiento escolar de los niños de 4to a 6to primaria del Colegio Cristiano Canaán de la ciudad de Quetzaltenango, se trabajó con 45 niños, el test utilizado para este proceso fue IDAREN que mide ansiedad estado y rasgo, y los promedios de las primeras tres unidades de cada estudiante, y esto para relacionar las variables de estudio. Se concluye que la ansiedad se relaciona con el rendimiento escolar ya que interviene en el proceso de aprendizaje en los niños, y los síntomas se hacen presentes durante el ciclo escolar porque buscan obtener buenos resultados por lo que se recomienda que el centro educativo apoye actividades de relajación en los niños a través de un orientador o maestros guías para que puedan proporcionar a los estudiantes técnicas adecuadas para que se sientan cómodos y se puedan desenvolver.

I. INTRODUCCIÓN

La ansiedad en niños es una emoción que se presenta constantemente y por diversas razones en la que ellos se sienten amenazados o inseguros dentro del entorno en el que se encuentran, inicialmente se ejerce una función protectora ante el peligro, es normal que el niño sienta esta emoción al momento de iniciar la escuela, o que la madre lo deje al cuidado de otra persona, la emoción es difícil de controlar por él y se vuelve un trastorno de ansiedad que necesita de ayuda profesional para poder manejarlo, los padres de familia deben estar atentos a los cambios que surjan y de esa manera se podrá proporcionar el tratamiento adecuado.

La ansiedad se manifiesta con nerviosismo, angustia ante un estresor real o imaginario, es un sentimiento de miedo, confusión, para los niños y es desagradable, los síntomas se hacen presentes con frecuencia los niños no saben cómo actuar. El niño puede presentar síntomas somáticos como: palpitaciones, dolor de estómago, sudoración, inquietud, malestar estomacal, hiperventilación. Se menciona que la ansiedad patológica se hace presente muchas veces sin que haya un desencadenante o estresor.

El rendimiento escolar sirve para observar el avance educativo de los estudiantes, de acuerdo a las notas que ellos reciban se puede conocer si su rendimiento es alto, o bajo un buen estudiante presenta una excelente capacidad a los estímulos que esté reciba en su clase, se encuentran diferentes factores que influyen en rendimiento académico, estos pueden ser el exceso de tareas o evaluaciones y como se mencionaba la falta de técnicas adecuadas, el factor psicológico influye de gran manera en este proceso ya que no reciben la motivación necesaria, tienen muchas distracciones, hay desinterés por parte de los alumnos, la manera de calificar del docente interviene de gran manera en el desarrollo de los alumnos en el rendimiento escolar ya que algunos cursos deben ser explicados ampliamente, el bajo rendimiento escolar no es que tengan poca capacidad de retener información o que no sean buenos estudiantes ya que cada estudiante responde a una manera diferente esto basado en estímulos que pueda recibir dentro del aula y en el hogar.

La ansiedad y el rendimiento escolar están relacionados ya que este trastorno puede influir en el desenvolvimiento escolar en el rendimiento de los niños. Actualmente en la sociedad guatemalteca se ve que estas emociones se hacen presentes en los niños de una manera recurrente y afecta notablemente en su círculo familiar.

Para argumentar la investigación se presenta una síntesis de los estudios relacionados con el tema:

Aguilera y Wetsell (2007) en el artículo La ansiedad en niños hospitalizados que aparece en la Revista Latinoamérica de Psicología, de la Red de Revistas Científicas de América Latina y del Caribe, España y Portugal, volumen 7, No. 2, mencionan que el objetivo es determinar el nivel de ansiedad en niños mexicanos de 7 a 11 años, el estudio se basó en el modelo de adaptación de Roy, el diseño utilizado fue el descriptivo correlacional y el muestreo fue probabilístico sistemático con inicio aleatorio, la muestra fue de 155 niños con una significación de 0.05 para una diferencia de media de 1.6 y un efecto de potencia de 80. El instrumento utilizado fue STAIC que presenta un Alpha de Cronbach de .94 y Anova para mediciones repetidas que tuvo la significación $F_{13.27.09}$, $p < 0,0001$, el 54% corresponde al sexo masculino y el 49.3% al sexo femenino señaló haber tenido admisión previa hospitalaria. El estudio se basó en estudiar la ansiedad con la que permanecen los niños que son hospitalizados, se menciona que la hospitalización en niños produce ansiedad es el proceso en la cual los niveles son muy altos ya que su capacidad no puede resolver su estado de salud así también al tiempo que se encuentren en el centro hospitalario, el estudio se concluye que a mayor edad en niños es menor el nivel de ansiedad.

Crane y Campbell (2010) en el artículo Comparación transcultural de síntomas de la ansiedad entre niños colombianos y australianos que aparece en la Revista Latinoamérica de Psicología, de la Red de Revistas Científicas de América Latina y del Caribe, España y Portugal, volumen 8, No. 21, mencionan en el estudio que el objetivo del mismo es comparar los síntomas de ansiedad y el grado de severidad en niños colombianos y australianos, se trabajó con una muestra de 516 niños comprendidos en las edades de 8 a 12 años de ellos (253 son australianos y 263 son colombianos) para dicho estudio se utilizó la Escala de Ansiedad para

niños de Spence, y para medir los síntomas y niveles de ansiedad se realizó un análisis factorial confirmatorio para comparar las muestras. Se concluyó con una muestra significativa en como los niños reportan los síntomas y niveles de ansiedad, en este estudio los niños colombianos reportan puntajes mayores de los síntomas en comparación con los niños australianos, aunque no se encontraron diferencias en los tipos de síntomas de ansiedad que presentan.

Gómez, Durán, Cabra, Pinzón y Rodríguez (2012) en el artículo Musicoterapia en el control de la Ansiedad durante el tratamiento odontológico preventivo en pacientes con Síndrome de Down, que aparece en la Revista Latinoamérica de Psicología, de la Red de Revistas Científicas de América Latina y del Caribe, España y Portugal, volumen 17, no. 2, cuyo objetivo es verificar la eficacia de la musicoterapia en el proceso odontológico, el objetivo principal es verificar como la música ayuda en mantener el control en niños con síndrome de Down. El estudio es experimental y se realizó con una muestra de 30 niños comprendidos entre 5 y 14 años de edad, seleccionados de tres instituciones educativas de Villavicencio y Acacias, se formaron dos grupos el grupo control y el grupo expuesto a la música con 15 niños cada uno, se evaluó el grado de ansiedad odontológica por medio de la Escala de Corah, los antecedentes de comportamiento en consulta, edad, sexo, frecuencia de visita y sensibilización musical previa durante y después del procedimiento se utiliza la Escala analógica de Caras, el comportamiento durante la consulta se evaluó con la Escala de Frankl. Se concluyó que el uso de la musicoterapia disminuyó significativamente los niveles de ansiedad en el grupo expuesto a la música.

Arreaga (2012) en la tesis titulada Ansiedad en escolares que habitan en zona de riesgo de deslizamiento de tierra y escolares sin este riesgo, cuyo objetivo planteado es determinar si existe diferencia en los niveles de ansiedad que manifiestan los escolares que habitan en zona de riesgo de deslizamiento y los que no habitan este tipo de zonas, el estudio se realizó con niños de 9 a 13 años de la Escuela Oficial Rural Mixta del Caserío Ojo de Agua y con los niños de la Escuela Oficial Urbana Mixta José Ramón Gramajo, del Municipio de San Pedro, San Marcos. El test utilizado fue IDAREN, estudio fue comparativo, descriptivo. El estudio se concluyó que si existe una diferencia estadística significativa en ansiedad y se compara con

los escolares que habitan en zona de riesgo y escolares que no habitan esas áreas. Recomienda que los padres de familia tengan en consideración el área en la que viven y así evitaren que los niños generen ansiedad.

Salanic (2014) en la tesis titulada Ansiedad infantil y comportamiento en el aula, dice que el objetivo para la realización de este estudio es el de diseñar un programa de intervención del docente para manejar el comportamiento de los niños ansiosos del nivel primario, estudio realizado con 120 sujetos los cuales se tomó como muestra a 92 en las edades comprendidas entre los 6 y 8 años de edad de varios establecimientos del municipio de Cantel, Quetzaltenango, se utilizó el cuestionario de ansiedad infantil CAI, el diseño utilizado fue el descriptivo, ex post-factum, esta concluye en que la edad infantil influye de una manera negativa en el comportamiento de los niños en el aula ya que se puede notar alteración , y la conducta no es aceptada por los niños que están a su alrededor, se hace la recomendación adecuada a los docentes, tutores, padres de familia, que identifiquen y acepten el problema que afecta al niño y así e tomar el tratamiento adecuado para ellos y así poder mejorar su calidad de vida en el medio en el que se desenvuelven.

García y Martínez (2013) en el artículo ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico?, dice que se conoce poco en relación al tema, en éste estudio se analizó la relación que existe entre ansiedad escolar y rendimiento académico, el mismo fue realizado con una población de 520 estudiantes de 12 a 18 años de distintos establecimientos de la localidad de Alicante, el modelo estadístico fue el de Wald, y el instrumento utilizado en el estudio fue el Inventario de Ansiedad Escolar IAES y el inventario de ansiedad estado y ansiedad rasgo STAI, los resultados revelaron que los estudiantes con alto rendimiento en lenguaje y literatura presentaron puntuaciones altas de una manera significativa de ansiedad por miedo al fracaso, castigo, ansiedad conductual psicofisiológica. De igual manera los estudiantes con alto rendimiento en matemáticas presentaron puntuaciones altas en ansiedad ante el fracaso, castigo escolar, ansiedad ante la agresión, conducta y éxito académico. Finalmente la ansiedad ante el fracaso y castigo escolar fu predictor significativo del alto rendimiento en las asignaturas.

Camacho (2013) en la tesis titulada Escuela de padres y Rendimiento escolar, menciona que es importante verificar como la escuela contribuye en el rendimiento escolar de los estudiantes de 6to grado del Centro educativo, Santo Hermano Pedro, Santa Cruz del Quiche, el estudio se realizó con 43 personas 17 padres de familia, 17 alumnos, 9 docentes, se utilizó una escala del Likert y una entrevista con la directora y cuadros (PRIM) de los años 2009, 2010, y 2011 los cuales facilitaron el logro de objetivos el estudio fue descriptivo- comparativo. Se concluye con la confirmación que la escuela de padres proporciona a las familias herramientas metodologías para orientar la educación de los hijos, además crear conciencia de la responsabilidad de formar familias unidas que apoyen a los estudiantes a que tengan un mejor rendimiento académico, recomienda que los padres de familia brinden un acompañamiento durante la etapa de crecimiento, inculcándoles valores morales y cristianos, así mismo brindándoles tiempo de calidad y ambiente adecuado para que su desarrollo y rendimiento escolar sea bueno.

Vargas (2014) en la tesis titulada Dosificación de tareas y rendimiento escolar, menciona que el objetivo principal verificar la influencia de la dosificación de tareas en el rendimiento escolar de los estudiantes, el estudio pretende hacer conciencia en el momento de dosificar tareas a los niños. El estudio se realizó con 20 alumnas de 5to bachillerato del Colegio Teresa Martin de Quetzaltenango con un estudio cuantitativo y diseño cuasi experimental y se utilizó un pre-test y un post- test elaborados por la estudiantes para la verificación y dosificación de tareas, el mismo concluyó que la no dosificación de tareas es una razón de peso por la cual los estudiantes tienen un rendimiento escolar bajo y que al tener un balance en la dosificación de tareas el rendimiento escolar mejora de una manera considerable debido a que experimentan menos cansancio y que se equilibra el horario entre clases y trabajo en casa, recomienda que los docentes tengan una dosificación de tareas adecuada a los estudiantes y no dejarlas en exceso para trabajar en casa ya que esto crea malestar a los estudiantes.

Escobedo (2015) en la tesis titulada Relación entre inteligencia emocional y Rendimiento académico, menciona que el objetivo principal es establecer la relación que existe entre la inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos de nivel básico de un colegio en Santa Catarina Pínula, así mismo proporcionar herramientas necesarias para que los docentes tengan un manejo adecuado de la inteligencia con técnicas adecuadas. El estudio se

realizó con 53 alumnos de ambos sexos comprendidos entre 15 y 16 años , el test utilizado es TMSS, basado en Trait Meta- Mood Scale el método estadístico es cuantitativo de tipo correlacional, el estudio se concluyó que el 62% de los estudiantes no piensan en darse cuenta de sus emociones en la prueba el 41% tienen habilidades para moderar sus emociones, según el resultado en la sub escala de estrategia para regular emociones, se aceptó únicamente la hipótesis alterna la cual indica que existe una correlación estadísticamente significativa a un nivel de confianza 0.05 entre rendimiento académico y las estrategias para regular las emociones que presentan los alumnos, recomienda que los padres de familia se involucren emocionalmente con sus hijos y brindarles apoyo en las adversidades que puedan presentar a lo largo de la adolescencia.

Marroquín (2016) en la tesis titulada Desintegración familiar y rendimiento escolar en adolescentes, cuyo objetivo es establecer la incidencia de la desintegración familiar en el rendimiento escolar de los adolescentes de Instituto Básico por Cooperativa de Aldea Tuichil, Comitancillo San Marcos, con la realización de este estudio busca brindar una visión general de la desintegración familiar en adolescentes y como esta influye en su rendimiento escolar y la conducta. Se trabajó con adolescentes de 12 a 14 años en un total de 250 estudiantes, se utilizaron dos boletas de encuesta con opción múltiple que permitieron obtener información necesaria. El estudio fue cuantitativo-descriptivo y se concluyó que la mayoría de estudiantes viven con otros familiares ya que los padres se divorciaron o emigraron para obtener una mejor calidad de vida, así también se menciona que la totalidad de ellos no tiene orientación psicopedagógica y esto hace que el rendimiento escolar sea bajo. Recomienda que se deban ofrecer talleres de crecimiento personal a los estudiantes aquejados por la desintegración familiar y que realicen actividades para mejorar el interés en el proceso de enseñanza aprendizaje.

1.1 Ansiedad infantil

1.1.1 Definición

Glen (2010) define la ansiedad como un mecanismo de adaptación al medio, como una señal de alarma que pone a los padres de familia en alerta a posibles peligros presentes en el entorno

y los prepara para emitir una conducta adecuada de evitación vivida o de afrontamiento, esta se presenta con una amplia variedad de síntomas que comprenden desde ligeras preocupaciones, hasta presentar un malestar abrumador estos síntomas varían tanto en niños como en adolescentes los padres deben estar alertas a los cambios que los niños presenten.

Csóti (2014) menciona que la ansiedad en los niños puede ser útil si es moderada, debido a la adrenalina que secreta el cuerpo esto hace que funcione al máximo ante situaciones que les provoquen estrés, de igual manera la ansiedad puede ayudar a que este sea competitivo en ciertas disciplinas físicas ya que serán útiles para que los músculos funcionen de una mejor manera. En situaciones de peligro en las que pueda encontrarse será utilizada como mecanismo de defensa ya que al sentirse amenazado puede huir o luchar por salir ileso de la situación, si la crisis no puede resolverse con pelea o huida del peligro los síntomas pueden intensificarse y esta se convierte en “Retroalimentación positiva” lo que quiere decir es que se produce más ansiedad en los niños y pierden el control, se debe estar atentos a los cambios que ellos presenten y así poderles brindar la ayuda necesaria ya que si no se rompe con el círculo puede volverse difícil y el niño va a llegar a tener un ataque de pánico y puede ser más complicado sacarlo del estado, es importante estar atentos a cada uno de los estresores o situaciones en las que él ponga de manifiesto el estado de ansiedad.

Schlatter (2014) comenta que la ansiedad se hace presente como una sensación subjetiva en situaciones de amenaza o peligro, las reacciones que se presentan son en su mayoría automáticas y otras se hacen de manera consciente, la ansiedad normal y la patológica, la normal es la que acompaña el crecimiento de las personas durante los cambios, experiencias que a lo largo de la vida se viven, también en las diferentes etapas como lo son el crecimiento, la adolescencia el primer trabajo, la universidad, el matrimonio, desempleo, jubilación o alguna enfermedad. La ansiedad patológica es la que aparece de manera excesiva sin razón o motivo aparente. También se mencionan los estados de ansiedad psíquica y la somática, la psíquica es la preocupación excesiva, miedo, y demasiada obsesividad, esto hace que la persona no logre concentrarse y es donde surge un cambio notable en el aprendizaje. La ansiedad somática es la que se manifiesta con palpitaciones, ritmo cardíaco acelerado, temblor de cuerpo, escalofríos boca seca, sudoración e inestabilidad.

1.1.2 Causas que generan ansiedad en niños

Csóti (2014) explica que un niño que tiene predisposición a manejar ansiedad se preocupa por cosas mínimas, cambia el comportamiento con sus padres, compañeros y personas que le rodean, se debe estar atentos a los cambios que presenten y así tomar las medidas necesarias, y entre las causas que la generan se pueden mencionar: Separación de los padres, asistir a la escuela, cambios en la rutina que ya tiene establecida por ejemplo ellos están acostumbrados a esperar a que pasen por él y regularmente se va en bus, les cambian el horario de hacer deportes, estar fuera de su hogar por mucho tiempo, necesidad de complacer a los demás, se debe estar atento a los cambios de comportamiento que manifiesta y realizar los necesarios dentro del entorno en el que ellos se desenvuelven.

1.1.3 Síntomas de ansiedad en niños

Csóti (2014) explica que los síntomas se presentan de una manera temprana y son los indicios de que algo no está bien con ellos y que se encuentra en una situación de angustia los padres de familia deben buscar la causa, los niños que presentan síntomas de ansiedad no disfrutan de las actividades ni de la compañía de los demás ya que se preocupan demasiado por el desenvolvimiento que puedan presentar, hay posibilidad de que se sientan menospreciados o que las demás personas no tienen afecto hacia ellos, si los síntomas ya llevan presentándose en ellos por mucho tiempo deben buscar ayuda profesional, presentan sudoración, temblor corporal, boca seca, aceleración en ritmo cardiaco, llanto.

A continuación el autor describe los síntomas de ansiedad que presentan los niños

Tabla núm. 1

Síntomas de ansiedad

<ul style="list-style-type: none">• Síntomas motores	<ul style="list-style-type: none">• Tensión muscular• Dificultad para relajarse• Dolor de cabeza• Cansancio excesivo
<ul style="list-style-type: none">• Síntomas fisiológicos	<ul style="list-style-type: none">• Sudoración• Boca seca

	<ul style="list-style-type: none"> • Diarrea
<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas fisiológicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Hipervigilancia o alerta • Insomnio • Temores • Irritabilidad

Fuente: Csóti (2014) *Fobia escolar. ataques de pánico y ansiedad en niños*, pag. 54.

1.1.4 Clasificación de los trastornos de ansiedad

El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V (2014) refiere que estos trastornos son:

- Trastorno de ansiedad por separación: Csóti (2014) menciona que este trastorno es común en niños y adolescentes, pero es más común en niños de seis a ocho meses ya que empiezan a conocer a las personas que están a su alrededor, se hace fuerte y los niños no se encuentran con las personas con las que están más allegados, al inicio de la escuela, esta situación hace que sean incapaces de ir a la escuela o de realizar cualquier actividad o estar separados de sus padres, personas que los cuidan, en algunos casos se hace presente este padecimiento o los niños presentan algún déficit de atención, discapacidad, o enfermedad que haya requerido que se mantenga en casa por mucho tiempo, después de un periodo de vacaciones extensas al iniciar con sus actividades ya no sienten la misma seguridad que les proporcionaba estar con sus padres, los niños con trastorno del espectro autista tienden a sufrir de ansiedad ya que no saben cómo reaccionaran las personas que se encuentran a su alrededor o como es que deben tratarlos .

Síntomas que presentan los niños con ansiedad por separación: Nerviosismo al saber que serán separados de sus padres o se quedaran solos, no se despegan de sus padres o de las personas que los cuidan, temen a que los dejen solos, o que ya no lleguen por ellos, no quieren asistir a la escuela, se les dificulta conciliar el sueño, rechazo a dormir fuera de casa dolor de cabeza, nausea. No es normal que el niño presente síntomas de ansiedad si

su padre sale a comprar, a dejar una carta, o que la mamá vaya a tender ropa, es donde se debe poner atención y con la frecuencia que los niños presentan la sintomatología.

- **Mutismo selectivo:** El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V (2014) explica que el mutismo selectivo se manifiesta en los niños y ellos deciden no hablar o hacerlo solo con personas que a ellos les generen confianza, este trastorno se da igual en niñas y niños es más recurrente en niños de dos a cuatro años, y si se presenta en niños que asisten a la escuela primaria si ya se debe realizar la investigación del porque esto sucede, los niños presentan los siguientes síntomas: miedo a hablar en público o en actividades familiares, obstruye los logros educativos de los niños, la alteración generalmente se manifiesta por un período de un mes, el miedo que presentan puede ser porque no se sienten capacitados en sus habilidades o por miedo a burlas que puedan sufrir.
- **Fobia específica:** Cárdenas et al. (2010) explica que la fobia específica es el miedo irracional, intenso y continuo provocado por el miedo a exponerse a alguna situación u objeto, entre ellas se encuentran las fobias a los animales, fobias ambientales, de tipo situacional, el miedo que manifiestan es patológico, se debe identificar cual es la fobia que el paciente padece. Las fobias no tienen una causa específica, entre los aspectos que se relacionan se pueden mencionar: Biológicos, psicosociales y genéticos.

En cuanto a los aspectos biológicos la vulnerabilidad se asocia por los altos niveles de estrés que vive la persona, hay pacientes que son más resistentes a los niveles de estrés, así como también los modelos familiares, si no se tiene el control de cada uno de los patrones que se han aprendido en el hogar la situación se puede tornar más complicada para los niños y van a perder el control de manera rápida, siempre se debe codificar cual es la fobia que sufre el paciente, entre los síntomas que presentan regularmente los niños son los siguientes:

Gráfica núm. 1



Fuente: Cárdenas et. al. (2010) *Guía clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. pag.2

- Fobias específicas. La guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-V (2014) menciona otras fobias que están clasificadas como: fobia de tipo animal, de tipo ambiental, tipo situacional y de tipo médico, están clasificadas de esta manera ya que el niño presenta un miedo extremo a cada situación, estas suelen aparecer ya en la adolescencia y se manifiestan de una manera más persistente que en la niñez, en la mayoría de los casos lo superan con el tratamiento adecuado o desaparecen por sí solas.

Csóti (2014) menciona otras fobias específicas, en las cuales se manifiesta un miedo excesivo y son:

- Acrofobia (miedo excesivo a las alturas)
- Aerofobia (miedo excesivo a volar)
- Opibofia (miedo excesivo a las abejas)
- Claustrofobia (miedo excesivo a lugares cerrados)
- Dentofobia (miedo excesivo a los dentistas)
- Emetofobia (miedo excesivo a sonrojarse)
- Ofidiofobia (miedo excesivo a los ofidios)

- Ornitofobia (miedo excesivo a las aves)
- Tripanofobia (miedo excesivo a las inyecciones)

A continuación se hace referencia de otros trastornos de ansiedad que pueden afectar a los niños.

- Trastorno de ansiedad social (fobia social). La fobia social es algo que los niños viven frecuentemente ya que no es grato para ellos por ejemplo presentarse en público, hablar, comer, asistir a la escuela o cualquier actividad donde estén expuestos, los niños que sufren fobia social tienden a aislarse por miedo a ser criticados o que no los acepten, son muy sensibles les cuesta interactuar con maestros, alumnos y demás personas que se encuentren al pendiente de los niños. El entorno también puede ser el causante del estrés y los niños se sienten incómodos si les realizan preguntas, al tener que hablar en público, o en cualquier actividad en la que se sientan expuestos.

Síntomas de la fobia social según el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V (2014) menciona que los niños presentan esta sintomatología si sufren de fobia social, lo manifiestan con rabietas, llanto y no se sienten capaces de presentarse ante un público en su entorno escolar e incluso dentro de su círculo familiar ya que tienen vergüenza la mayoría de ellos se quedan paralizados y se aferran a personas como sus padres o las que estén al cuidado de ellos, no les gusta mostrar signos de ansiedad ante los demás por eso evitan cualquier situación que pueda exponerlos.

- Trastorno de pánico. Csóti (2014) lo define como un miedo excesivo a un episodio de ansiedad regularmente seguido por una fobia, un episodio de ataque de pánico puede durar unos minutos hasta horas, los ataques de pánico en los niños pueden iniciarse por exceso de estrés.

Los ataques de pánico se dan más por miedos imaginarios que por miedos reales, ya que los pensamientos negativos se hacen presentes porque el niño ya ha estado en el lugar o situación que genera los miedos. Si el niño no es capaz de abandonar el lugar, objeto o situación que le provoque este miedo los pensamientos negativos se hacen más persistentes y es donde el confirma que sus turbaciones son reales, los síntomas que se hacen presentes en un ataque de

pánico son: Temor a morir, siente volverse loco, se siente fuera de control, ajeno al entorno que lo rodea y se siente despersonalizado.

Algunos niños son más propensos a sufrir este tipo de ataques y esto se debe a el entorno y la personalidad que cada uno de ellos tenga, son más vulnerables a sufrir el trastorno los niños que tiene familiares que lo padecen, el ambiente puede conseguir que la ansiedad se dispare de una manera tan fuerte, el diagnóstico del mismo se da si los niños han presentado por largos periodos los síntomas antes mencionados.

- Agorafobia. El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V (2014) describe la agorafobia como el miedo excesivo o ansiedad al encontrarse en lugares abiertos, encontrarse en lugares con demasiadas personas los pacientes se resisten a asistir a estos lugares porque saben que será muy difícil escapar, necesitan de una persona que los acompañe o evitan salir de su casa, la ansiedad que presentan es desproporcionada y eso hace que sus relaciones sociales se deterioran. La agorafobia también puede diagnosticarse conjuntamente con los ataques de pánico. Los síntomas que presentan los pacientes son: Uso de automóviles, autobuses, trenes, barcos y aviones, estar en lugares abiertos como supermercados, estacionamientos, parques, estar en medio de un grupo grande de personas, en sitios cerrados como tiendas, cines teatros, hacer cola o estar en medio de una multitud, salir de casa sin compañía.
- Trastorno de ansiedad generalizada. Cárdenas, Feria, Palacios y de la Peña (2010) afirman que este trastorno presenta un grado de ansiedad elevada por diversas situaciones de la vida diaria, ya sea por presión, miedo a no responder ante el público de una manera adecuada, falla académica hay que tener en cuenta la cantidad de tiempo en que se presentan los síntomas a diario y por un período de seis meses en adelante en que los síntomas se manifiesten de manera excesiva. Es muy importante diferenciar este trastorno con los demás y tomar en cuenta la sintomatología del mismo y entre los síntomas se encuentran: sudoración excesiva, irritabilidad, dolores de cabeza, tensión muscular, inquietud, alteraciones en el sueño, dificultad para concentrarse.

De acuerdo a los criterios diagnósticos referidos por el CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades, décima edición) en los niños se puede tomar solo uno de los síntomas antes mencionados para poder catalogarlo como tal.

- Trastorno de ansiedad por otra afección médica. Este padecimiento se hace presente en pacientes que padecen alguna afección médica y depende del cuadro clínico que se presente, los niveles de ansiedad en ellos cambian al momento de ingresar o presentar la afección, entre los síntomas que presentan se pueden mencionar: Ataques de pánico o ansiedad que influyen según el cuadro clínico, las pruebas que se realizan hace que los niveles se hagan más fuertes, la alteración no se produce de una manera exclusiva dentro del cuadro clínico que presenta el paciente, el malestar que presentan es sumamente significativo durante el proceso clínico y puede afectar sus relaciones sociales, familiares, laborales.
- Trastorno de ansiedad especificado. El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V (2014) describe que en condición se presentan los síntomas propios del trastorno de ansiedad que provocan malestares clínicamente significativos, así también un quebranto en el plano laboral, social, este no cumple todos los criterios de los trastornos de ansiedad ya mencionados, en este episodio de ansiedad el medico es el encargado de informar cuales son los síntomas específicos que presentan el paciente, los síntomas que se pueden presentar son los siguientes, síntomas somáticos limitados, ansiedad generalizada por pocos días, nerviosismo.

1.1.5 Técnicas para disminuir los síntomas de ansiedad

Plummer y Rivas (2014) explican que para mejorar la calidad de vida y disminuir los niveles de ansiedad, los niños deben sentirse aceptados, amados los cumplidos deben ser sinceros ya que ellos tienen un recepción muy buena y perciben si la alabanza o el alago que reciben es dicho de buena manera, si se les dice por compromiso esto genera que su autoestima baje y llegue al punto que no crean en ellos mismos, así mismo enseñarle a tener expectativas y metas que sean alcanzables de acuerdo a la edad y actividades que ellos realicen, y se debe transmitir sentimientos de valor y comprensión tales como

- Realiza una buena presentación de la tarea debe felicitarlo
- Debes aprender a compartir con tus compañeros y hermanos
- Las tareas que se te han asignado las realizan muy bien
- Felicitarle por el buen comportamiento durante la cena

A los niños se les debe enseñar que en cada etapa de la vida se tienen dificultades, problemas que los hagan alarmarse si es normal que esto suceda, y estos mismos pueden llegar a preocuparlos más de la cuenta y esto genera ansiedad en ellos y el ambiente cada vez más se sale de control por eso mismo hay que enseñarles que no es bueno preocuparse más de lo normal, ni ser tan aprensivos con los problemas o inquietudes, estos van enfocados a las diferentes técnicas para trabajar con ellos y de esta manera poder mejorar los episodios de ansiedad que cualquier dificultad o suceso que se les presente estas ayudaran a los niños a reconocer y controlar los patrones de los sentimientos y pensamientos, investigar cuáles son las ideas que les generan preocupación y ayudarles a distinguir la magnitud de esos pensamientos que les perjudican su estado emocional y se mencionan las siguientes:

- Auto regulación de emociones. Es una de las principales tareas que se deben aplicar con los niños ya que esto les ayudará a mantener una mejor relación con su entorno, deben desarrollar la destreza de auto-regular y auto calmar sus emociones y así se le evitaran situaciones de ansiedad o agotamiento, los encargados de trabajar las emociones de los niños son los padres y si ellos consideran que no pueden o no tienen las herramientas necesarias para ayudar a los niños deben buscar apoyo de un profesional para obtener mejores resultados en el comportamiento del niño.
- Técnicas de relajación. Los niños se mueven a través del mundo por medio de los juegos y por eso es importante enseñar a los niños técnicas de relajación por medio de este ya que estas producen un bienestar emocional al momento en que se presente un cuadro de ansiedad esto les ayudará a bajar los niveles de tensión, presión arterial, y a controlar la respiración, enseñándoles las técnicas adecuadas por medio del juego se sentirán en un ambiente más ligero y beneficioso, de igual manera ellos aprenderán a controlar muy bien al momento de presentar manifestaciones de ansiedad enérgicas, los padres deben tener

conocimiento de dichas reglas para que puedan ayudar a los niños en los momentos en que se presente un episodio de ansiedad, así mismo el terapeuta debe explicar a los familiares las técnicas y los pasos a seguir para obtener mejores resultados en el tratamiento que se aplicará en los niños.

- Juegos y relajación activa. Técnica muy interesante ya que ayudan a mejorar los niveles de estrés o ansiedad que los niños presentan, en este caso manejar la bicicleta, jugar fútbol, o el deporte que a él le guste para que de esa manera el aprenda a manejar y canalizar la ansiedad o estrés que le afecta en determinadas situaciones, estos se aplicarán de acuerdo a la situación en la que ellos presenten, si un niño tiene agorafobia esta técnica es la más adecuada en el mejoramiento del problema
- Imágenes. Es una técnica que ayuda mucho ya que aquí pueden imaginar, sentir e incluso oler de acuerdo a la imagen que se les puso al o los niño a trabajar, con esto se activa la interiorización y la kinestesia ya que es una parte natural del ser humano y con las imágenes es mucho más fácil asignar un mejor sentido al mundo en el que se desenvuelven. Se les puede decir que imaginen un campo con montañas donde hay animales los que a ellos les gusten, un río y como se escucha como corre el agua, el viento suave que corre por sus mejillas, que acarician a su mascota, ayudar a los niños a que imaginen un lugar que les guste, que les produzca paz o en el que ellos se sientan cómodos y seguros, así mismo los niños pueden imaginar aromas que sean agradables para ellos o que les recuerde algo bonito y de esa manera puedan canalizar la ansiedad, dentro de este proceso de las imaginaciones hay que tomar en cuenta que para iniciar se debe tener en su cabeza historias, imágenes o formas, como les gustaría que estas fueran, la parte de ellos que consiguen lo que quieren, donde sucede lo mejor para ellos, donde no suceden cosas malas y donde guardan sus sueños. El trabajo imaginativo deben marcar objetivos y producir cambios, para realizar el compromiso se debe iniciar con una idea, que esta sea muy especial, que empiecen a surgir las imaginaciones, lo más importante dar las instrucciones correctas con un buen tono de voz, en la siguiente gráfica se mencionan los pasos para lograr un buen trabajo imaginativo.

-

Gráfica núm. 2
Soluciones imaginativa



Fuente: Plummer, Rivas (2014). *Como ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad*. pp. 35 -36.

- Pensamientos atrapados causan sentimientos de nerviosismo, intranquilidad pero no son los encargados de generar la situación, se lee el texto y por tiempos se les pide que reflexionen sobre los pensamientos que les han generado la preocupación y que los atrapen antes de que hagan travesuras en ellos. En diversas ocasiones viene a la mente pensamientos que los preocupan o los hacen sentir impacientes y es por ello que deben aprender a capturarlos con la red atrapa pensamientos negativos, ahora que este pensamiento ya se encuentra en la red se deben dar cuenta que solo es un pensamiento de preocupación, y deben quedarse dentro de la red y se concluye con la siguiente pregunta: “¿Qué se debe hacer con ese pensamiento que ha atrapado o capturado?”
- El libro mágico de la sabiduría; la mayoría de personas pasan tiempo con el malestar que les causa el problema difícil por el que atraviesan, esto les produce ansiedad y solo buscan la manera de solucionar o terminar con la preocupación, esta situación no siempre llegan a pensar y se logra encontrar la solución a la misma, puede salir a caminar, tomar la situación con calma y en ese momento en que se encuentra más tranquilo la solución o respuesta se hace presente, una manera de que esto pueda mejorar es exponer o hablar del problema se libera de la tensión que este causa, imaginar el libro de la sabiduría, para la persona que lo trabaje será muy importante tenerlo, este será muy especial ya que es el

que tenga las respuestas a todas las preguntas que se puedan formular en ese momento de confusión, y se presenten momentos de ansiedad o preocupación, y le hablen al texto siempre les escuchará y tarde o temprano dará la respuesta como hacer funcional el mismo. Se les pide que cierren los ojos en el lugar que les proporcione tranquilidad y crear un ambiente de relajación, al momento de que se sientan en la disposición empiecen a imaginar que se encuentran en el lugar que más les guste o se sientan cómodos puede ser una piscina y entran en ella sienten como su cuerpo se alivia al contacto con el agua, pero no se han dado cuenta que el fondo como un tesoro hay un libro mágico muy especial, pueden preguntarse ¿en qué momento lo encontraron?, para ustedes será el más lindo que hayan localizado porque en él están todas las respuestas que quieren saber, abren el libro ven que dice el libro de las preocupaciones, al ver la primera página se preguntan cuál es la preocupación que les afecta en ese momento y pueden decirle lo que sienten o lo que pasan en ese momento, tendrán que esperar a que el encuentre dentro de sus hojas la respuesta que necesitan, deben tener mucha paciencia las respuestas no llegan siempre con la rapidez que se quiere.

El libro de la sabiduría es tan especial que les brindará las respuestas de varias maneras, pueden aparecer, fotos e imágenes, deben ver siempre el libro y le preguntaran mentalmente ¿me informaras al tener la respuesta?, lo cerraran de una manera muy suave y le agradecerán de una manera muy especial, de esa manera logran ver si tienen alguna preocupación muy seria o que les afecte, y repetirán de acuerdo a lo que sientan o si encontraron la respuesta le dirán que volverán en una próxima ocasión.

- Caja de las preocupaciones. Se elabora una caja de manera llamativa para el niño y se le entrega, es muy funcional si el niño es demasiado ansioso, se le pide que escriba los pensamientos que le provocan ese malestar y que lo meta en la caja, una vez metidos allí no tienen por qué causarle más molestia, se le deben proporcionar sugerencias al niño, pero hay que mantenerse atentos por si en algún momento el rechaza alguna, esto ayudará a que él elija la mejor en ese momento y no se sentirá presionado con las que le incomodan.

1.2 Rendimiento escolar

1.2.1 Definición

Rodríguez (2016) define el rendimiento escolar como el proceso de enseñanza aprendizaje y la persistencia que los alumnos posean, el término ha sido bien definido pero no medido de manera adecuada y no han tomado en cuenta el contexto social, económico, cultural y así mismo la personalidad de los alumnos, se han limitado a evaluar las calificaciones. Son diversos factores que ayudan a que el rendimiento escolar sea satisfactorio, entre ellos se puede mencionar; la autoestima, motivación y voluntad que cada uno de ellos y se demuestra que esto es clave para obtener resultados favorables.

1.2.2 Factores que influyen en el rendimiento escolar

Martínez (2007) menciona que el rendimiento escolar es un factor que genera preocupación tanto en los docentes como en los padres de familia ya que las cifras que se presentan constantemente del fracaso y abandono los alumnos son alarmantes. El tema es de suma importancia y de igual manera de deben conocer los factores que influyen para que el rendimiento escolar de los alumnos se vea afectado. Dentro de factores se pueden mencionar

Tabla núm. 4

Factores que influyen en el rendimiento escolar

Inteligencia	No se basa en que los alumnos tengan puntuaciones altas en los test que miden Cociente intelectual, ya que esto no garantiza que el alumno tenga un rendimiento escolar alto, ya que los alumnos que mejor rendimiento presentan son los que tienen la aptitud verbal-lingüística alta
Personalidad	Se dice que son los cambios físicos y psicológicos que pueden tener los alumnos en su crecimiento, los docentes deben estar atentos ya que estos cambios afectan o mejoran el rendimiento de los alumnos.

Hábitos y técnicas de estudio	Tanto las técnicas como el ambiente en que el estudiante se encuentre es importante tener motivación, iluminación, ambiente agradable sin ruido y adaptado según las necesidades de cada estudiante. Es importante que tenga un horario de estudio sin que interrumpa las actividades recreativas.
Clima social escolar	Se refiere al ambiente en el que se encuentre en este proceso el docente es de suma importancia ya que de eso dependerá que los estudiantes se sientan cómodos y se tendrá un mejor rendimiento si se les proporcionan normas y reglas claras.
Ambiente familiar	Es uno de factores más importantes en este proceso, ya que en familia es donde se obtienen estímulos, intelectuales, culturales, ya que la familia es la institución más importante donde la convivencia que se tiene día a día hace que se obtenga una mejor visión intelectual de lo que se quiere lograr y es así como el rendimiento de los alumnos mejora considerablemente, pero si el entorno familiar es negativo, peleas entre los padres, gritos, y no les brindan motivación y tiempo obviamente el rendimiento escolar bajara considerablemente.

Fuente: Martínez (2007). *La buena educación* pág. 34, 35, 36, 37.

1.2.3 Aprendizaje

Winebrener (2007) define el aprendizaje como la capacidad que tienen de adquirir nuevos conocimientos y los docentes deben asegurarse de que los alumnos participen y se involucren dentro del proceso, deben mantener una participación activa ya que esto ayudará a que el rendimiento escolar sea óptimo, así mismo deben tomar en cuenta que cada alumno aprende

de una manera diferente algunos aprenden más rápido que otros por lo tanto se debe estar comprometido en todo momento con ellos.

Dentro del proceso de aprendizaje se encuentran diferentes metodologías y de esta manera obtener un mejor rendimiento escolar entre ellas se encuentran.

- La tarjeta con nombre. Esta técnica ayudará a mantener un control adecuado de los alumnos y que la participación sea más activa y de esta manera la amistad sea más sincera y se refuerce al momento de trabajar todos juntos.
- Aprendizaje cooperativo. Este paso es muy importante y se debe trabajar siempre en el aula ya que ayudara a que entre ellos mismos se animen y venzan sus miedos e inseguridades, para los alumnos con un rendimiento escolar bajo este proceso les será muy eficaz ya que entre todos los compañeros y docentes trabajarán dentro de la clase así el éxito aumentará de la misma manera se proporcionaran reglas claras y evitar que los alumnos se resistan a colaborar.
- Asignar tareas en grupo: En este paso se deben asignar tareas a los estudiantes que tengan un rendimiento bajo las mismas deben estar adecuadas a ella y tomar en cuenta que todos tienen diferentes maneras de aprender.
- Crear grupos familiares: Generalmente la creación de estos grupos les proporciona seguridad a los niños ya que es un grupo fijo en que van a permanecer se juntan al inicio de cada clase, luego se van a sus grupos de trabajo para la realización de tareas o de otras actividades en las que participen y deben regresar a su grupo familia al finaliza las actividades y cada uno de los miembros deben entender cuáles son las tareas y procedimientos de los mismos lo ideal es que el grupo familiar viva en la misma zona, así de esta manera de obtendrán mejores resultados.
- Dificultades de aprendizaje: Existen varias dificultades y los maestros deben estar atentos para la detección y saber que los niños con dificultades no aprenden de la misma manera que aprenden los otros niños para ellos se deben tener estrategias que les ayuden a mejorar

el rendimiento escolar. Para los niños con dificultades de aprendizaje es como aprender un nuevo idioma ya que el cerebro no procesa la información de la misma manera que lo hacen un niño sin problemas y entre estas dificultades se encuentran;

- Disminución de la percepción visual.
- Disminución de la percepción auditiva
- Disminución del lenguaje
- Deterioro Motriz
- Hiperactividad
- Distracción
- Abstracción.

1.2.4 Motivación y rendimiento escolar

Gómez (2016) indica que la motivación en el proceso de aprendizaje es importante para mejorar el rendimiento escolar de los alumnos. Los docentes deben tener un plan de trabajo que cuente con estrategias necesarias que motiven e impulsen a los alumnos a obtener una formación exitosa.

El docente debe realizar un correcto diagnóstico en el cual se identifique los problemas y necesidades de los estudiantes, así mismo obtendrá las fortalezas y limitaciones de esta manera tendrá un mejor perfil de cada estudiante no solo se debe basar en las calificaciones si no en aspectos como personalidad, carácter y expectativas. Hoy en día es necesario que los docentes no se limiten a proporcionar contenidos, si no deben reforzar valores, buenas conductas y comportamientos dentro del aula.

Se conocen dos formas de motivar a los alumnos:

- La motivación intrínseca: Es la que se trae de naturaleza no depende de recompensas o premios.
- La motivación extrínseca: Es la que se obtiene por medio de premios o recompensas.

En las aulas es más común ver la extrínseca ya que siempre se les motiva para que realicen bien las tareas o no sean castigados es notable en cada estudiante cuál de las dos motivaciones

maneja y así mejoran su rendimiento escolar. En este proceso de motivación los padres de familia y los docentes son clave para proporcionar la motivación adecuada y obtener los resultados esperados.

Medina (2016) establece que la motivación en el aula es de suma importancia tanto dentro como fuera de ella, e impulsa a los alumnos para llegar al objetivo planteado, para que el rendimiento escolar tenga éxito y mejoren las competencias que se tienen establecidas, dentro del salón de clases el maestro es el encargado de proporcionar una buena estimulación, debe ser un excelente motivador y facilitador debe conocer a sus alumnos para elegir las técnicas adecuadas y así obtener buenos resultados. En relación a la motivación se menciona que se deben identificar los conocimientos de los estudiantes de igual manera observar y estudiar el comportamiento que mantienen en el centro educativo, se puede dialogar para conocerlos mejor.

La motivación es muy importante mantenerla ya que estos estímulos son los encargados de que las personas realicen y logren llegar a su meta o al mejoramiento del rendimiento dentro del establecimiento. Algunos de los docentes olvidan muchas veces realizar este trabajo tan importante y es donde el rendimiento de los estudiantes se ve afectado. La motivación en el aula para que el alumno busque sus propias metas e intereses personales no debe dejarse de lado y lograr que los estudiantes se encuentren activos y así respondan a las condiciones que el maestro les plantee y mantenerles metas específicas y retadoras de esta manera ellos mantendrán toda la atención en lo que quieren lograr.

1.2.5 Rol del docente

Hernández y Olmos (2014) mencionan que el rol del docente en el proceso de enseñanza aprendizaje es el de informar, y planificar sus clases y actividades virtuales y presenciales, las más importantes son las presenciales. El docente no debe ser experto solo en contenidos debe también manejar los recursos tecnológicos y técnicas de aprendizaje que les permitan hacer una selección y uso de herramientas que el hagan más fácil el proceso de aprendizaje y los alumnos deben ser flexibles y aprovechar los recursos, foros, discusiones y exposiciones.

De igual manera el docente debe realizar un trabajo continuo en los avances que los alumnos tengan y brindarles la información precisa con reglas claras de la realización de tareas, procesos de evaluación, así también verificar el trabajo en equipo y este se realice con calidad y éxito y el docente debe tomar en cuenta tres aspectos de gran importancia que son: Planificación, transformación y resultados.

Soriano (2009) menciona que el rol del docente se trabaja de varios puntos de vista, como el social que es donde el proporciona los conocimientos adecuados a los estudiantes, el rol del maestro en esta época tiene que estar estructurado de una manera correcta con todas los lineamientos bien claro y establecidos, el maestro debe tener una vocación para que pueda proporcionar realizar su trabajo de una manera adecuada. El rol de docente busca siempre tener una acción y una buena reflexión estas están bien relacionadas dentro del campo docente, el docente debe presentar un buen desempeño de igual manera se le deben proporcionar las herramientas necesarias para lograr un avance dentro de este proceso. Cabe mencionar que tener las estrategias adecuadas simplifica el trabajo del maestro y una de las que se mencionan es la alfabetización ya que con esta se crea una visión más amplia de los que se quiere lograr, el diálogo lo debe mantener el docente tanto con alumnos y padres de familia para que la acción reflexión pueda dar resultados positivos.

Ortiz (2009) comenta que el rol del docente es de suma importancia y debe mantenerse atento al comportamiento y cambios que los niños presenten, deben acompañarlos con atención, cariño, motivación, comprensión ya que él es un canal de amor, justicia, equidad y así mismo proporcionar consejos si así se requiere.

Con respecto al papel que juega el docente dentro de este proceso es una responsabilidad la que tiene con los alumnos y debe tener una personalidad espiritual, moral y física, para lograr un proceso exitoso dentro del aula. Es necesario recalcar que el profesor día a día debe explorar las necesidades de aprendizaje como las afectivas, los niños buscan sanar sus heridas y obtener la mejor cantidad y calidad de contenidos.

El rol del docente es el de ser tutor el cual los enseña a que tengan auto control, confianza en sí mismos, responsabilidad, toma de decisiones y algo muy importante como la disciplina y que ellos aprendan a ser obedientes y aprenderán a que es el resultado de algo justo, dentro del rol del docente las competencias son muy importantes que se aprendan a manejar y aplicarlas de una manera adecuada.

1.2.5.1 Competencias docentes

Aldape (2008) menciona que es muy importante implementar las técnicas y competencias adecuadas dentro del centro educativo, así también saber elegir al recurso humano y que este se mantenga motivado, comprometido y a la vanguardia de cada uno de los cambios que el éxito de la institución se vea reflejado en el rendimiento de los estudiantes. El objetivo principal de las competencias es que los docentes aprendan a manejar las malas experiencias y que el proceso de enseñanza aprendizaje no sea tan deficiente y así evitar el fracaso de la institución.

El desarrollo en las competencias docentes, menciona que la superación, el crecimiento y fortalecimiento son bases principales para los maestros; estas se deben fortalecer en todo el proceso que ellos tengan en su vida laboral y así también perfeccionarlo para obtener mejores resultados.

- Estrategias para el desarrollo de competencias. Se menciona que los modelos que pueden ser utilizados en los docentes es que adquieran conocimientos conceptuales, y lineamientos conductuales entre las estrategias se mencionan;
- Que el docente tenga siempre los lineamientos y reglas claras de los que debe trabajar y así evitar ambigüedad, y que se rompan las reglas y las normas de cortesía entre ellos.
- Deben comprometerse e involucrarse en actividades en las que les brindaran asesoría en las funciones que tienen que desarrollar con los estudiantes.
- Recibir talleres con nuevas herramientas que les ayuden a organizar y a prepararse para brindar a los alumnos una mejor calidad de educación, nuevos conocimientos.

Es muy importante que los docentes desarrollen sus capacidades en el ámbito social, académico y administrativo, siempre se le debe brindar confianza ya que van a interactuar con

personas de diferentes edades, y las competencias tradicionales hoy en día no son suficientes todo cambia, así mismo proporcionar las estrategias adecuadas a cada maestro no tiene la misma forma de enseñar, de pensar e interactuar con los alumnos. El centro educativo debe tener como prioridad estar a la vanguardia de nuevas estrategias, técnicas y conocimientos que puedan favorecer a mejorar la calidad educativa, enfocándose en las necesidades de los estudiantes.

Ortíz (2009) menciona que las competencias dentro de este proceso son muy importantes para que ya que esta, está catalogada como una configuración neuropsicopedagógica que expresa la capacidad del ser humano de adaptación y aprendizaje en cualquier ámbito. El docente de este siglo debe estar preparado y manejar de una manera adecuada las competencias psicopedagógicas a su alcance y que las mismas sean funcionales para los alumnos y así se obtenga el éxito y así mejore el rendimiento escolar, entre ellas se pueden mencionar:

- Competencias afectivas. Son las que indican cómo trabajar con los estudiantes de una manera cooperativa y afectiva en la solución de problemas de disciplina y esto se trabaja en equipo, los docentes deben tener las habilidades de relacionarse de una manera adecuada, con valores y un buen manejo de emociones y motivarles con frases positivas y que los llene de confianza diciéndoles que ellos son capaces de realizar las actividades que se les asignan, que cumplan las metas o sueños, darles noticias positivas y hacerlos sentir importantes, mantener conversaciones de los temas que les interesen y motiven que ellos sientan que ellos tienen toda la atención, que reaccionen de una manera positiva ante sus logros y progresos así mismo que los hagan saber, respetar los puntos de vista y opiniones, darles amor, cariño y comprensión en todo momento, proporcionarles técnicas adecuadas a su edad para que la realización de sus proyectos.
- Competencias didácticas. Estas se encargan de proporcionar un lugar adecuado a los estudiantes para que ellos puedan crear un mejor nivel de aprendizaje y sean capaces de desarrollar y aplicar la metodología que sea ideal para cada uno de los grados en los que ellos cursen, al tener las competencias bien establecidas deben registrar y utilizar los conocimientos.

- Competencias científicas. Fomentar estas competencias es indispensable para que los niños manejen de una manera adecuada los campos de investigación, diseño, creatividad y aprender de una manera mecánica, el establecimiento está en la obligación de proporcionar un lugar en el cual los estudiantes puedan crear investigaciones, realicen y diseñen proyectos de acuerdo a la edad de cada uno.
- Competencias creativas. Estas son importantes para fomentar la creatividad de los alumnos y mejoramiento de la metodología, se debe mantener una organización en las escuelas o colegios, crear y organizar proyectos recreativos adecuados para los estudiantes, proporcionar y diseñar material didáctico y tener participación en proyectos internacionales para el mejoramiento de aprendizaje de los estudiantes, promover programas para las escuelas que se encuentren en abandono, asimismo para las escuelas en las que se atiendan a niños con capacidades diferentes, buscar una participación a nivel interdisciplinario para tener mejores programas de diseño e investigación.

Luego de la información teórica sustentada se concluye que la ansiedad y el rendimiento escolar son variables que tienen mucha relación entre sí, terapeutas, padres de familia y docentes aprendan a identificar cada uno de los síntomas que presentan y que se tomen medidas lo más pronto posible para que estos no se vuelvan un problema en ellos, la mayoría de los niños empiezan a tener actitudes muchas veces aprendidas en el hogar, o a consecuencia de las dificultades o problemas que surjan dentro del círculo familiar, también puede suceder o presentarse a causa de la pérdida de un ser querido, deben tomar en cuenta todas estas situaciones que pueden afectar a los niños y si en el hogar no se toman las medidas necesarias, hay probabilidad de que ellos expresen sus emociones de una manera no muy acertada en el centro educativo. Hay diferentes técnicas que se pueden aplicar a los niños, la mayoría de ellas muy sencillas que al ser explicadas a los padres y docentes las pueden trabajar con ellos y así mismo se registre una disminución en la expresión de las emociones.

1.3 Contextualización de la unidad de análisis

García (2017) en el año 1992 se inició la historia de este pequeño colegio que tenía 11 alumnos ya que solo atendían pre-primaria su nombre era CRI-CRI, en el laboraban 3

maestras y la directora, en el año de 1995 se trasladaron a otras instalaciones ya que había crecido el número de alumnos y contaban desde kínder hasta tercero primaria y en éste año contaban con 56 niños.

En el año de 1996 ya atendían de kínder a 6to primaria, y por órdenes del área regional de educación cambiaron el nombre a Colegio Cristiano Canaán, ya en el año de 1998 se trasladaron a las instalaciones donde permanecen actualmente, cuentan con todos los niveles de educación desde kínder, primaria y básico.

Básico se inició en el año de 2004 y actualmente cuenta con 18 docentes, 2 administrativos 1 operativo y 190 estudiantes, los cuales realizan actividades folklóricas, de ayuda social como visitas a orfanatos, asilos, jornadas de limpieza en el área en la que se ubica el establecimiento, actividades culturales en el colegio, campeonatos deportivos, actos cívicos, y actividades familiares que ayudan a que estén integrados en el proceso de aprendizaje de los alumnos.

Es una institución comprometida con la sociedad quetzalteca que enseña valores morales y cristianos para que los estudiantes sean un modelo y desempeñen un papel ejemplar dentro del ámbito en el que se desenvuelven

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad la ansiedad es un padecimiento que experimentan con mayor frecuencia los niños, se hace presente en la sociedad y se ve reflejado en todos los ámbitos, este se da por diversos factores como el divorcio de los padres, el nacimiento de un hermano, acoso escolar, por separación o fallecimiento de algún familiar, ante la necesidad de obtener buenas notas y excelentes resultados al final del ciclo escolar. Se mencionan dos tipos de ansiedad, a una que se le conoce como sana que es la que ayuda a enfrentar cualquier tipo de dificultad que se presente en la vida cotidiana se conoce como ansiedad estado porque es la que se presenta en los momentos en que los niños presentan un examen, una exposición, y desean obtener buen resultado, y está la que se vuelve patológica o mala esta es la que bloquea las ideas y el proceder de los niños y necesitan aprender a manejar y mejorar este padecimiento; es la ansiedad rasgo o la que está en ellos en todo momento es importante que la familia esté consciente de los cambios de conducta y comportamiento, así mismo buscar las técnicas adecuadas para el mejoramiento de los niños.

El rendimiento escolar bajo es un proceso que no se da porque los alumnos no tengan la capacidad para aprender o retener la información que se les proporciona en clases, pueden ser por falta de interés, motivación, distracción, no tener un buen sistema o técnicas de estudio adecuadas a su edad y el grado en el que estudien, psicológicamente el rendimiento escolar puede diferir de acuerdo a como su entorno se encuentre y se ve reflejado en todas las áreas.

Quetzaltenango no es ajeno a estas circunstancias y el comportamiento que en los niños se puede observar con mayor frecuencia es en su círculo familiar, social y educativo ya que la falta de interés de los familiares, hace que estos padecimientos se intensifiquen, en ocasiones los familiares confunden los síntomas con mal comportamiento, y no prestan la atención necesaria y esto perjudica a los niños.

La psicología como ciencia ayuda a entender y manejar el bienestar de los niños y de las personas que los rodean, se considera importante estudiar estos aspectos y así poder ayudar y proporcionar técnicas que ayuden a los niños a mejorar su comportamiento, por esta razón se

desea estudiar ¿Cuál es la relación de la ansiedad con el rendimiento escolar de los niños en la etapa complementaria?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

- Establecer la relación de la ansiedad y su relación con el rendimiento escolar de los niños de 4to a 6to primaria del Colegio Cristiano Canaán.

2.1.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de ansiedad que presentan los niños en la etapa escolar.
- Identificar la forma de como la ansiedad se relaciona con el rendimiento escolar
- Verificar el tipo de ansiedad en niños y si mantiene un rendimiento escolar bajo.
- Sugerir técnicas de relajación adecuadas para disminuir el nivel de ansiedad en niños de etapa escolar.

2.2 Variables o elementos de estudio

- Ansiedad
- Rendimiento escolar

2.3 Definición de variables

Ansiedad

Glen (2010) define la ansiedad como un mecanismo de adaptación al medio, como una señal de alarma que pone a los padres de familia en alerta a posibles peligros presentes en el entorno y los prepara para emitir una conducta adecuada de evitación vivida o de afrontamiento, esta se presenta con una amplia variedad de síntomas que comprenden desde ligeras preocupaciones, hasta presentar un malestar abrumador estos síntomas varían tanto en niños como en adolescentes los padres deben estar alertas a los cambios que los niños presenten.

Rendimiento escolar

Rodríguez, (2016) define el rendimiento escolar como el proceso de enseñanza aprendizaje y la persistencia que los alumnos posean, el término ha sido bien definido pero no medido de manera adecuada y no han tomado en cuenta el contexto social, económico, cultural y así mismo la personalidad de los alumnos, se han limitado a evaluar las calificaciones. Son diversos factores que ayudan a que el rendimiento escolar sea satisfactorio entre ellos se puede mencionar: la autoestima, motivación y voluntad que cada uno de ellos demuestro esto es clave para obtener resultados favorables.

2.3.1 Definición operacional de variables

Las variables se operacionalizaron por medio del test psicométrico IDAREN que mide ansiedad rasgo y ansiedad estado en niños y adolescentes y se relacionó con los resultados de las de las tres unidades obtenidas por cada uno de ellos para verificar si la ansiedad afecta en el rendimiento escolar de los estudiantes.

2.4 Alcances y límites

La investigación se orientó a evaluar los niveles de ansiedad en los niños de etapa complementaria, el estudio fue realizado con 45 alumnos entre ellos hombres y mujeres comprendidos entre las edades de 10 a 12 años del Colegio Cristiano Canaán. Una limitante al momento de realizar el trabajo decampo fue la celebración de aniversario dela institución.

2.5 Aporte

El aporte que se busca proporcionar con este estudio a la Universidad Rafael Landívar es el de facilitar las técnicas adecuadas para que los alumnos aprendan a manejar su ansiedad en el transcurso del año escolar y que el rendimiento académico sea satisfactorio.

A los docentes y padres de familia que conozcan los procesos por los que pasan los estudiantes durante el ciclo escolar y por el cual su rendimiento no es el que se espera ya que hay diversas situaciones por las cuales los estudiantes empiezan a manifestar síntomas de ansiedad.

A la sociedad en general que tomen en cuenta los cambios de comportamiento que presentan durante el ciclo de estudio y tener un balance dentro de la exigencia y consentimiento hacia ellos para que puedan mantener un adecuado manejo de sus emociones.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

El presente estudio se realizó con 45 alumnos de cuarto a sexto primaria del Colegio Cristiano Canaán, de ambos sexos, residen en el área de Quetzaltenango, en su mayoría pertenecientes a la religión cristiana evangélica, y a la etnia ladina y se puede observar que son de clase media y algunos clase baja.

3.2 Instrumentos

Para la variable ansiedad se utilizó el test psicométrico Inventario de ansiedad estado-rasgo en niños. IDAREN está conformado por dos escalas independientes que miden dos aspectos diferenciados que son la ansiedad estado y ansiedad rasgo el test puede ser aplicado de manera individual y colectiva, el tiempo de duración es de 15 a 20 minutos, las edades para ser aplicado es de niños entre 9 y 15 años, se tipifica por baremos en percentiles y puntuaciones típicas.

Las puntuaciones elevadas en el índice AE se hacen manifiestas por niños expuestos a tensión y frustración, y niños con elevadas en AR experimentan elevaciones en AE de manera más frecuente y con mayor intensidad que los que con AR baja porque ellos perciben una gama más amplia de situaciones peligrosas o amenazantes.

El material de aplicación consta de:

- Ejemplar de la prueba
- Plantilla de corrección
- Hoja de respuestas.

Las normas de corrección u puntuación como primer paso se debe verificar que el o los evaluados no hayan marcado más de una opción, generalmente los niños responden todos los cuestionamientos del test, si en alguno omitieran uno o dos elementos en AR o AE es necesario proporcionar la puntuación que hubiera obtenido si todas las preguntas ha sido respondidas esto se realiza de la manera siguiente

- Se divide la puntuación obtenida en los elementos respondidos por el número de estos.
- Se multiplica el resultado por 20
- Se redondea el producto al valor superior.

Para la evolución del rendimiento escolar se tendrá a la vista las calificaciones de los estudiantes de las primeras unidades y así realizar una correlación entre los niveles de ansiedad y su rendimiento escolar.

1.3 Procedimiento

- Elección y selección de temas a investigar.
- Elaboración de sumarios.
- Aprobación de sumarios.
- Investigación de antecedentes correspondientes a cada variable, por medio de revistas, tesis, boletines, periódicos.
- Elaboración del índice de acuerdo a las dos variables de estudio
- Desarrollo del marco teórico, con contenido de libros físicos y virtuales, enciclopedias, diccionarios.
- Planteamiento del problema enfocado en el fenómeno y el marco teórico.
- Elaboración del método, por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua al estudio, determinar el número de sujetos, el instrumento a utilizar, realizar procedimiento estadístico y el tipo de investigación.
- Aplicación de los test psicométricos para la evaluación de las variables.
- Tabulación de los resultados por medio de la calificación de los test aplicados.
- Uso de estadística con medias relacionadas y comparadas , para obtener resultados y discutirlos
- Análisis de resultados por medio de cuadros.
- Discusión etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio de cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación, relacionado con los objetivos trazados.

- Recomendaciones donde se sugieren alternativas relacionadas con el fenómeno estudiado.
- Propuesta dirigida a los sujetos de investigación.
- Referencias bibliográficas.

1.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.

Este estudio por su contenido se clasifica como investigación de tipo cuantitativo.

Achaerandio (2010) define la investigación descriptiva como aquella que estudia, interpreta y refiere los fenómenos, relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y dependientes. Abarca todo tipo de recolección científica de datos con el ordenamiento, tabulación, interpretación y evaluación de estos. La descripción de lo que es, se entiende en un sentido más confuso, que una simple descripción crédula de los datos que aparecen.

El diseño fue descriptivo, el cual examina metódicamente y analiza la conducta humana, personal y social en situaciones naturales y en los ámbitos sociales, económicos, políticos y religiosos, así como en la familia, la comunidad, el sistema educativo formal, el trabajo u otros. Busca la resolución de algún problema o se emplea para alcanzar una meta del conocimiento, suele comenzar con el estudio y análisis de la situación presente, también para esclarecer lo que necesita alcanzar (metas, objetivos, finales e intermedios) y para alertar sobre los medios o vías que se requieran alcanzar esas metas y objetivos.

Para la realización de este estudio se utilizó medias en muestras relacionadas y comparadas

Achaerandio (2010) establece que debido al tipo de investigación, se debe formar una estadística de la información obtenida, con el fin de evidenciar la relación, entre las variables de estudio.

Oliva (2000) indica que para hallar los resultados se aplica significación y fiabilidad de la media aritmética en las muestras relacionadas o comparadas.

Significación de la media aritmética en muestras relacionadas

$$No. = \frac{Z^2 * P * q}{e^2} = \frac{1.96^2 * .5 * .05}{.05} = 384.16$$

Muestra

$$N = \frac{No}{1 + \frac{No}{N}} = \frac{384.16}{1 + \frac{384.16}{100}} = \frac{384.16}{4.84} = 80 \text{ sujetos}$$

Significación de diferencia de medias relacionadas o comparadas

- Determinar el nivel de confianza N.C. = 99% → Valor Z = 2.58

- Hallar el error típico de las medias: $\sigma_d = \sqrt{\sigma_{\bar{X}_1}^2 + \sigma_{\bar{X}_2}^2 - 2r(\sigma_{\bar{X}_1} * \sigma_{\bar{X}_2})}$

$$\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

$$\sigma_{\bar{X}_2} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

- Hallar la razón crítica

$$Rc = \frac{d}{\sigma_d}$$

- Comparar razón crítica con el nivel de confianza $Rc \geq 2.58 = \text{Significativa}$

IV. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

Se realizó el trabajo de campo con estudiantes de 4to. a 6to. primaria del Colegio Cristiano Canaán del departamento de Quetzaltenango; en el estudio se utilizó el test IDAREN para medir los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo, así mismo se obtuvieron promedios de las primeras tres unidades de cada estudiante para relacionar los datos y establecer si los resultados son significativos ya que los estudiantes presentan ansiedad rasgo y estado.

Tabla núm. 5

Ansiedad rasgo vrs rendimiento escolar

No.	F	X	~	~x	d	r	Rc	Sig
45	45	78	28.60	4.36	28	.10	6.42	Si

	X1	X2	d'
N	45	45	
X	50	78	28
~	28.6	8.13	

Fuente: trabajo de campo. (2017)

El cuadro anterior muestra que el estudio es significativo ya que los estudiantes presentan ansiedad durante el ciclo escolar porque ellos desean obtener buenas calificaciones cada vez que hay oportunidad para establecer una buena base y acumulación de puntos para una zona que apoyará en el resultado que ellos quieren al finalizar el curso, la ansiedad rasgo es persistente ellos y en algunos estudiantes puede volverse patológica, se debe estar pendiente para que la situación no se salga de control. En el estudio se logró cumplir los objetivos planteados ya que se estableció la relación de la ansiedad con el rendimiento escolar, así también se identificó como se relacionan las variables y cuáles son los síntomas que se presentan en los estudiantes durante el proceso de formación durante el ciclo escolar.

Tabla núm. 6

Ansiedad estado vrs rendimiento escolar

No.	F	X	~	~X	d	r	Rc	Sig.
45	45	78	8.13	1.73	14	.42	8.09	Si

	X1	X2	d
N	45	45	
X	92	78	14
~	12.23	8.13	

Fuente: trabajo de campo. (2017)

La presentación anterior muestra que el estudio es significativo ya que los estudiantes exteriorizan la ansiedad durante el ciclo escolar porque anhelan conseguir buenas calificaciones y una buena base en la acumulación de puntos en la zona que les apoyará a tener buenos resultados. La ansiedad estado se manifiesta en los estudiantes presentan algún examen o exposición esto hace sentir palpitaciones, que les sude las manos y sientan intranquilidad. Estos síntomas se hacen presentes cada vez que llega el tiempo de la realización de actividades que a ellos les produce ansiedad, inseguridad y un malestar general que no resulta agradable ya que los puede paralizar, o que la voz sea poco audible.

V. DISCUSION

A continuación se discuten los resultados que fueron observados a través de la metodología estadística, se aplicó el test IDAREN y se tuvo a la vista los promedios de los estudiantes de 4to. a 6to. primaria del Colegio Cristiano Canaán del Departamento de Quetzaltenango de las primeras tres unidades y se relacionan dichos resultados para verificar si hay ansiedad rasgo y estado en los niños y como interviene en su desarrollo escolar.

En el trabajo de campo se puede observar que los promedios de los estudiantes se encuentran en media aritmética de 78, así mismo se encontró una media aritmética de 51 en Ansiedad Rasgo y 92 en Ansiedad estado, los resultados son significativos lo que quiere decir es que los niños presentan ansiedad en el ciclo escolar. Con este estudio se logró cumplir con los objetivos planteados como identificar si la ansiedad se relaciona con el rendimiento escolar de los niños. Al hablar de ansiedad rasgo se dice que los alumnos mantienen sus niveles de ansiedad elevados ya que desean obtener buenos resultados durante todo el año, tienen miedo a fracasar y no lograr tener un proceso de aprendizaje satisfactorio.

La ansiedad estado es la que se manifiesta en ellos al momento de presentar evaluaciones, exposiciones o en la entrega de trabajos en las que requiere toda la atención y entrega por parte de los estudiantes. Es de suma importancia estar conectados con los niños en todo momento y así poder ver si existen cambios en el comportamiento de los mismos, hacer partícipes a los padres de familia en el proceso de aprendizaje ya que muchas veces por diversas circunstancias dentro del hogar ellos empiezan a tener cambios y los síntomas de ansiedad aumentan y ya no logran realizar el trabajo asignado. Proporcionarles confianza, palabras que elogien el trabajo que realicen, motivarlos en todo momento, que ellos mismos creen sus objetivos que estos sean alcanzables.

Al momento pasar el instrumento de investigación se les explicó que era un test y que se tenían que sentir tranquilos y responder de la manera más sincera, algunos mostraron confianza y respondieron, otros se reían y hacían preguntas constantemente sobre los ítems. Se tuvo un acercamiento con los docentes y ellos refieren que la mayoría cambian su

comportamiento al momento de hacer una exposición, algunos se niegan a realizarla por miedo a que se rían o e les olvide el tema a explicar, su voz es temblorosa, el tono de voz se vuelve más débil, tienen la boca seca, se ponen a sudar, se sienten irritados si la actividad no es exitosa, el cuerpo se les ve rígido y no logran mantener una concentración total. Dentro del estudio se obtuvo una puntuación 8.09 en ansiedad estado lo cual indica que es mayor al nivel de confianza y muestra que el estudio es significativo y los niños presentan síntomas de ansiedad dentro del proceso de enseñanza aprendizaje.

Schlatter (2014) hace referencia a que los síntomas de ansiedad se presentan de una manera subjetiva o se encuentren en situaciones amenazantes y las reacciones que presentan son automáticas y otras son de manera consciente; se menciona que hay ansiedad normal y patológica. La normal es la que se mantiene durante los cambios que se presentan a lo largo de la vida o situaciones en las que sienten que no es posible lograr el propósito u objetivo. La patológica es la que se presenta de una manera excesiva tanto en niños como en adolescentes, los maestros como padres de familia deben estar atentos a esos síntomas o situaciones y buscar para cada uno de los estudiantes la mejor solución antes de que se intensifiquen tanto padres como maestros deben estar pendientes de los cambios de conducta y comportamiento.

Csóti (2014) menciona que los niños con predisposición a presentar síntomas ansiosos y reflejarlos en sus centro de estudio o en grupos en los que esté integrado, pueden ser por la separación de los padres, al llegar por primera vez al centro educativo o que tengan un cambio de rutina, esto se debe trabajar de una manera organizada y hacer cambios de una forma moderada para que los alumnos no se sientan amenazados o temerosos y así los síntomas de ansiedad se presenten y los llenen de confusión; los niños no saben identificar lo que sienten y no saben de qué manera reaccionar ante estas situaciones y los padres de familia suelen confundir esto con berrinches o malas conductas que se hacen persistentes y es donde se debe buscar ayuda profesional, para que se aminoren los síntomas y puedan dar un buen diagnóstico y tratamiento. En los centros educativos deben tener un profesional para que pueda trabajar con los estudiantes y así saber manejar su ansiedad en momentos en los que tengan que presentar exámenes o alguna exposición importante.

Dentro de los trastornos clasificados como, mencionan Cárdenas, Feria, Palacios y de la Peña (2010) se encuentra la ansiedad generalizada es la que se da en los estudiantes sobre todo al realizar una presentación, un examen, o los resultados académicos no son los deseados, para clasificar como tal se debe tener en cuenta el grado con que la misma se presente y el tiempo en estos casos la sintomatología se presenta a diario y por un periodo de 6 meses; el tiempo es clave, en el diagnóstico se debe estar pendiente en los cambios de actitudes y comportamientos de los niños para que los docentes y padres de familia busquen apoyo de un profesional, en el estudio realizado se tiene un nivel de confianza de 6.42 lo cual quiere decir que es significativo se relaciona con la ansiedad rasgo ya que permanece durante el ciclo escolar y se debe controlar y así el niño vuelva a tener un mejor rendimiento escolar.

En relación a las técnicas para mejorar la ansiedad en los niños los autores Plummer y Rivas (2014) comentan que para tener una mejora en los síntomas y comportamiento en primer lugar deben ser aceptados y amados con sus virtudes y defectos, así mismo proporcionales palabras alentadoras y sinceras para que ellos se sientan motivados y su autoestima no se verá afectada. Al sentir que las palabras y actitudes no son sinceras o se les dicen por compromiso, dejan de creer en ellos mismos y su autoestima baja y es donde se genera la ansiedad porque no se consideran capaces de realizar sus actividades. Otro punto importante es enseñarle a que tengan objetivos y metas claras y alcanzables para ellos y sobre todo apoyarles en lo que ellos deseen realizar.

Es importante enseñarles a regular sus emociones y los padres deben ser los primeros en lograrlo para que los niños tengan la guía de cómo se puede lograr y esto evitará que los síntomas de ansiedad y agotamiento se hagan presentes en la vida de ellos. Las técnicas de relajación son una herramienta importante para trabajar con los niños y manejar de una mejor manera la ansiedad.

Rodríguez (2016) comenta que al estudiar el rendimiento escolar no se han tenidos los procesos adecuados para medirlo, en este proceso se debe tener en cuenta el ambiente laboral, social y educativo, así también se debe tomar en cuenta el carácter y personalidad de los niños. En este proceso se ha delimitado a evaluar únicamente las calificaciones obtenidas durante el

ciclo escolar y esto no es conveniente porque los niños pueden estar pasando por situaciones difíciles en cualquier área mencionada y esto puede afectar su rendimiento, no solo es por falta de interés que éste sea bajo, hay diversas situaciones como niveles de comprensión, la personalidad de los estudiantes o no tengan un ambiente de estudio adecuado, lo que influye de gran manera en este proceso porque no se sienten cómodos y no le prestan el interés necesario a la realización de tareas y trabajos. Con una media aritmética de 78 se puede verificar que el rendimiento escolar se encuentra en un nivel medio dentro de los parámetros establecidos dentro del estudio realizado.

Otro punto importante es el ambiente familiar en el que ellos viven, muchas circunstancias que generan desinterés y pocas ganas de realizar las tareas que tienen asignadas, es importante realizar un diagnóstico correcto no basarse en los puntajes si no el comportamiento a los niños como se ha mencionado se les debe mantener motivados tanto en casa como en el centro educativo, y mantener un buen método y de esa manera lograr mejorar el rendimiento escolar.

En el aprendizaje hay dificultades que afectan en el desenvolvimiento y por ende el rendimiento escolar, por ejemplo si un niño o varios tienen problemas de visión, audición, problemas de habla, los síntomas de ansiedad serán más evidentes porque se sentirán avergonzados delante de los compañeros de clase al no realizar las actividades de una buena manera si se sienten nerviosos y piensan que se van a burlar de ellos y regularmente no terminan.

García y Martínez (2013) en el artículo ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico?, dicen que se conoce poco en relación al tema, en el presente estudio se analizó la relación que existe entre ansiedad escolar y rendimiento académico, el mismo fue realizado con una población de 520 estudiantes de 12 a 18 años de distintos establecimientos de la localidad de Alicante, el modelo estadístico fue el de Wald, y el instrumento utilizado en el estudio fue el Inventario de Ansiedad Escolar IAES y el inventario de ansiedad estado y ansiedad rasgo STAI, los resultados revelaron que los estudiantes con alto rendimiento en lenguaje y literatura presentaron puntuaciones altas de una manera significativa de ansiedad

por miedo al fracaso, castigo, ansiedad conductual psicofisiológica. De igual manera los estudiantes con alto rendimiento en matemáticas presentaron puntuaciones altas en ansiedad ante el fracaso, castigo escolar, ansiedad ante la agresión, conducta y éxito académico. Finalmente la ansiedad ante el fracaso y castigo escolar fue predictor significativo del alto rendimiento en las asignaturas.

Lo anterior tiene relación con la investigación realizada ya que los niños presentan niveles altos de ansiedad con una desviación típica de 28.60 ya que por temor a tener un bajo promedio así como no realizar las tareas en el tiempo estipulado, los niños se empiezan a preocupar por no alcanzar el objetivo deseado, los estudiantes presentan diferentes sintomatologías y no sienten la capacidad de realizar aun estando preparados para cumplir las metas propuestas.

Hernández y Olmos (2014) explican la importancia del docente dentro de este proceso ya que deben planificar las actividades; el maestro no debe ser experto solo en impartir contenidos debe también realizar actividades para conocer las destrezas y maneras de aprender de los alumnos que tiene a su cargo, así mismo debe entender que cada estudiante aprende de diferente manera por su estilo de aprendizaje.

Cabe mencionar que los docentes deben comprometerse de gran manera a brindar tanto conocimientos, como confianza a sus estudiantes para que de esta manera ellos puedan superar las adversidades que se les presentan durante el ciclo escolar.

Ortíz (2009) menciona que el docente no debe estar capacitado solo en temas de aprendizaje, también deben tener una buena personalidad, espiritual, moral y física de esta manera se les proporcionara confianza y que el proceso de enseñanza aprendizaje sea exitoso. Así también enseñarles auto control, responsabilidad en la toma de decisiones, y algo sumamente importante como son la disciplina, que tengan metas alcanzables dentro y fuera del aula

VI. CONCLUSIONES

- La ansiedad se relaciona con el rendimiento escolar ya que interviene en el proceso de aprendizaje en los niños, y los síntomas se hacen presentes durante el ciclo escolar porque buscan obtener buenos resultados.
- Dentro de los cuadros de ansiedad que se presentan, la ansiedad rasgo se intensifica durante el ciclo escolar, algunos de los niños están predispuestos o hay presión por parte de los padres para obtener un rendimiento escolar excelente.
- La ansiedad estado se intensifica en los estudiantes al presentar exámenes, exposiciones o presentaciones en las que desean obtener una buena calificación o aprobación, o se sienten frustrados porque no lograron su objetivo.
- El rendimiento escolar se ve afectado por problemas de visión, audición o dificultad en el habla, esto genera episodios de ansiedad ya que se sienten avergonzados por no poder realizar las tareas correspondientes o en el tiempo estipulado.
- Se demostró que el ambiente familiar juega un papel importante en el desenvolvimiento escolar de los niños porque si no tienen motivación, técnicas de estudio adecuadas y palabras positivas, no se logrará el objetivo planteado.

VII. RECOMENDACIONES

- Que los docentes proporcionen seguridad, confianza y motivación a los niños con aprobaciones verbales para que ellos realicen sus tareas apropiadamente, con entusiasmo y así mejoren su comportamiento y los niveles de ansiedad disminuyan.
- Que los padres de familia se comprometan y brinden a los niños apoyo emocional para que puedan manejar su ansiedad durante el ciclo escolar.
- Que el centro educativo apoye actividades de relajación en los niños a través de un orientador o maestros guías para que puedan proporcionar a los estudiantes técnicas de estudio adecuadas para que los niños se sientan cómodos y se puedan desenvolver.
- Proporcionar a los maestros capacitación necesaria en el conocimiento de técnicas de relajación que puedan aplicar con los niños para que éstas les ayuden a disminuir los síntomas y niveles de ansiedad.
- Sugerir a los docentes y padres de familia que brinden atención y seguridad necesaria a los niños para que ellos puedan sentirse confiados y así desenvolverse de una mejor manera y sus niveles de ansiedad se reduzcan.

VIII. REFERENCIAS

- Aguilera, P. Wetsell, M. (2007). *Revista Latinoamericana de Psicología*. Red de Revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Volumen 7, No. 2, (pp.207-218).
- Aldape, T. (2008). Desarrollo de las competencias docentes. Colección educación, libros en red.com
- Arreaga, I. (2012) *Ansiedad en escolares que habitan en zona de riesgo de deslizamiento de tierra y escolares sin este riesgo* (Tesis de licenciatura inédita), Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Campus Quetzaltenango.
- Achaerandio, (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación*, (7ª ed.) Guatemala.
- Caballeros, H., Arias, M. (2013). *Guía para realizar el trabajo de graduación*. Facultad de Humanidades, Universidad Rafael Landívar.
- Cárdenas, E., Feria, M., Palacios, L. y De la Peña, F. (2010). *Guía clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- Clarck, D. Beck, A. (2011). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad, técnica y práctica*. New York: Desclée de Brouwer
- Csóti, M. (2014). *Fobia escolar, ataques de pánico y ansiedad en niños*, (1ra. Edición), Grupo Lumen Argentina.
- Crane y Campbell. (2010). *Revista Latinoamericana de Psicología*. Red de Revistas científicas de America Latina y el Caribe, España y Portugal. Volumen 8, No. 21, (pp.497- 516).
- Escobedo, P. (2015). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico*.(Tesis de licenciatura inédita) Universidad Rafael Landivar, Campus Central.
- García, J. y Martínez, M. (2013). ¿Cómo se relaciona la ansiedad con el rendimiento académico? *Iberoamericana de psicología y salud*. Volumen 4, No.1. 63
- García, C. (2017). Entrevista a fundadora del Colegio Cristiano Canaán, Quetzaltenango.
- Glen, G.(2010). *Tratamiento de los trastornos psiquiátricos*, tomo 1, Texas Estados Unidos.
- Guía de consulta de los criterios del DSM-V (2014) Arlington Virginia.

- Gold, A. (2006). *Ansiedad en niños*. Archivo de Pediatría del Uruguay, recuperada versión online issn-1688-1249.
- Gómez, R., Durán, L., Cabra, L., Pinzón, C. y Rodríguez, N. (2012). Musicoterapia en el control de la ansiedad durante el tratamiento odontológico y preventivo en niños con síndrome de Down *Latinoamericana de Psicología. Red de Revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. Volumen 17. 2. 13-24.
- Gómez, E. (2016). *Antología de la motivación escolar*. Recuperado de <http://www.univ.edu.mex/>.
- Hernández, A. y Olmos, S. (2014). *Metodologías de aprendizaje colaborativo a través de las tecnologías*. España: Universidad de Salamanca. .
- López, G. (2016) *Ansiedad en niños víctimas de violencia intrafamiliar*, (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango.
- Martínez, V. (2007). *La buena educación*. Barcelona, España: Anthropos.
- Marroquín, K. (2016). *Desintegración familiar y rendimiento escolar en adolescentes*, (Tesis de licenciatura inédita).Universidad Rafael Landivar. Campus Quetzaltenango.
- Medina, A. (2016). *Antología de la motivación escolar*. Recuperado de <http://www.univ.edu.mex/>.
- Ortiz, A. (2009). *Educación infantil*. Cuba: Litoral.
- Pagano, R. (2011). *Estadística para las ciencias del comportamiento*. México: Cengage, Learn, Mexico
- Plummer, D. y Rivas, L. (2014). *Como ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad*, Madrid, España: Narcea
- Rodríguez, G. (2016). *Funciones ejecutivas, rasgos de personalidad y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. España: Universidad de Salamanca
- Schlatter, J. (2014). *La ansiedad un enemigo sin rostro*. España: Universidad de Navarra, Pamplona.
- Salanic, M. (2014). *Ansiedad infantil y comportamiento en el aula*. (Tesis de licenciatura inédita)
Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango.
- Soriano, D. (2009). *Los caminos de Paulo Freire en Córdoba*. Chile: EDUVIN

Vargas, B. (2014). *Dosificación de tareas y rendimiento escolar*. (Tesis de licenciatura inédita), Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango

Winebrenner, S. (2007). *Como enseñar a niños con diferencias de aprendizaje en el salón de clases*. México: PAX

ANEXOS

Anexo 1

PROPUESTA

Técnicas de relajación para disminuir los niveles de ansiedad en los niños en etapa complementaria.

Introducción

Las técnicas de relajación hoy en día pueden ser utilizadas en clase y son de gran beneficio para los niños antes de presentar un examen, una exposición; o alguna otra tarea que les genere ansiedad; el centro educativo debe contar con orientador capacitado o que el docente se involucre en el aprendizaje de la misma y pueda trabajar con los niños. El beneficio que se puede obtener al emplear las técnicas de relajación en los niños es de suma importancia para que el rendimiento escolar no se vea afectado.

Se debe tomar como una rutina dentro del establecimiento tener un momento de relajación con los estudiantes y de motivación para que ellos se sientan más confiados en las actividades que tienen que realizar; las técnicas no pueden ser utilizadas exclusivamente en el centro educativo, en casa también pueden aplicarlas los padres proporcionándoles directrices sencillas para que reciban la motivación y palabras sinceras y todo el proceso enseñanza aprendizaje el cual se verá reflejado en el rendimiento escolar para culminar el ciclo de una manera favorable.

Justificación

Las técnicas de relajación serán utilizadas dentro del aula con los niños de 4to. a 6to. primaria del Colegio Cristiano Canaán del departamento de Quetzaltenango, éstas serán utilizadas para el mejoramiento de los síntomas de ansiedad de los niños en todo momento si se toma como una rutina, por ejemplo antes de iniciar una actividad en la cual ellos sean los protagonistas, deben tener el control sobre sus emociones y que la ansiedad no se vea reflejada en ellos. Cada uno de los estudiantes tomará estas técnicas de acuerdo a su personalidad y su propio

aprendizaje, los docentes deben estar comprometidos en este proceso para que lo pueda llevar de la mejor manera.

El beneficio que se obtiene al realizar estas técnicas es suficiente para que los síntomas de ansiedad disminuyan de gran manera en los estudiantes, con el paso de tiempo y que se forme un hábito positivo en ellos, los hará sentirse más confiados, motivados para realizar sus exámenes, exposiciones o alguna actividad que tengan que presentar ante el público.

Objetivo general

Establecer técnicas de relajación adecuadas a los niños de 4to. a 6to. primaria

Objetivos específicos

- Desarrollar las técnicas más adecuadas que ayuden a disminuir la ansiedad en los niños
- Propiciar los materiales y espacios adecuados para realizar las técnicas de relajación
- Orientar a docentes y padres de familia en la realización de las técnicas de relajación para que puedan trabajarlas con los niños
- Evaluar si las técnicas de relajación funcionan en el comportamiento de los niños

Descripción del proyecto

El proyecto consiste en proporcionar al orientador o docente técnicas de relajación para que las utilicen antes del inicio de una evaluación, exposición, o clase esto para generar un ambiente más tranquilo para ellos, y así puedan obtener buenos resultados dentro del proceso enseñanza- aprendizaje.

Dentro de las técnicas que pueden utilizarse están:

- Ejercicios de respiración, antes de iniciar el ejercicio se debe tener un ambiente tranquilo y adecuado, se cierran los ojos para encontrar tranquilidad, recorrer el cuerpo mentalmente para verificar si alguna parte esta tensionada y relajarla, empezar a respirar tranquilamente de manera profunda, para que se relaje el cuerpo, posteriormente inhalar por cuatro segundos, retener por cuatro segundos el aire, para exhalar deben hacerlo en cuatro

segundos se debe contar mentalmente, y esperar cuatro segundos para volver a iniciar. Estos ejercicios mejoraran los niveles de ansiedad de los estudiantes.

- Ejercicios de meditación, para realizar estos ejercicios se debe estar en un ambiente tranquilo, sin sonidos y que la luz del espacio sea la adecuada para los niños, ya acomodados se les pregunta cómo se sienten si están tristes o felices, depende de la respuesta se les dice que expliquen el por qué del sentimiento se les puede poner como ejemplo el día o la noche para que no se sientan intimidados y no quieran responder, luego enseñarles a respirar para que encuentren tranquilidad y después crearles un mundo que ellos no conozcan y mencionarles diferentes elementos, este tipo de ejercicios ayudará a el mejoramiento de la memoria y concentración de los niños.
- Técnica del globo, para realizar este ejercicio se debe poner a los niños en círculo o recostados para que todos puedan participar, al iniciar se les explica que deben inflarse y desinflarse dándoles una señal deben ponerse la mano en el estómago para sentir como éste hincha al llenarse de aire y como se siente al salir. Este ejercicio ayudará a relajar a los niños.
- Técnica de relajación de Jacobson, ésta técnica es utilizada para relajar y proporcionar tranquilidad y en los niños, consiste en enseñarles a tensar los músculos esperar unos segundos y después destensar y así verán la diferencia se puede iniciar con los puños cerrados con fuerza y esperar luego indicarles que ya pueden relajarlos, así con cada una de las partes del cuerpo y al finalizar que expongan su experiencia en la realización del mismo.
- Técnica de la esponja, para trabajar ésta técnica se pedirá que los niños trabajen en pareja y con un pelota blanda o una esponja y que decidan quién va a iniciar, el que se recueste debe cerrar los ojos realizar unas respiraciones y luego el compañero para la pelota por todo el cuerpo de una manera lenta y que él sienta como su cuerpo se relaja después de unos minutos se le pide que abra los ojos lentamente y ya se puede iniciar con el compañero. Esta técnica proporcionará tranquilidad y bienestar a los niños.

- Visualización de imágenes, para realizar este ejercicio se debe acomodar el espacio con música relajante y aromaterapia esto es conveniente y se les pide que se recuesten o desde su escritorio pueden trabajarlo, hablándoles de manera tranquila y pausada al estar ya concentrados se les pide que se imaginen un campo donde ellos corren, allí hay animales, un río, el cielo esta azul, el día es muy agradable pueden escuchar como corre el agua del río, sienten como el suave viento rosa sus rostros así continuar con la historia, se puede utilizar cualquier escenario que prefieran y que consideren que pueden ayudar a la relajación de los estudiantes.
- Técnica de la sopa caliente, es una técnica que proporcionara a los niños a entrar en un estado de relajación profunda, esta consiste en que se imaginen que tienen un plato de sopa que está muy caliente y como sabe no se puede tomar muy caliente y se debe inhalar de manera profunda y retener el aire por unos segundos, realizar este ejercicios por unos 10 minutos será suficiente para que se relajen.
- Mandalas; es una técnica excelente para lograr la relajación, se debe tener el ambiente con música adecuada, aromaterapia y pintar mandalas proporciona relajación en los niños, se deben buscar los adecuados a la edad de ellos.

Cronograma

Actividad	Duración	Responsable
Ejercicios de respiración	10 minutos antes de iniciar la evaluación, exposición	Docente u orientador
Ejercicios de meditación	10 minutos en intermedio de las actividades que generan ansiedad	Orientador o docente
Técnica del globo	10 minutos antes de iniciar actividades	Orientador o docente
Técnicas de relajación de Jacobson	15 minutos antes de iniciar actividades	Docente y orientador
Técnica de la esponja	10 minutos antes de iniciar	Docente u orientador

Visualización de imágenes	10 minutos antes de iniciar	Docente u orientador
Técnica de la sopa caliente	10 minutos antes de iniciar	Orientador o docente
Mandalas	Media hora puede trabajar en casa o en clases en un tiempo prudente para lograr la relajación	Esto se puede mandar a casa de los niños para que puedan trabajarla en compañía de los padres.

Recursos

- Docente
- Orientador
- Alumnos
- Grabadora o computadora; con música adecuada a la edad de los niños
- Aromaterapia; para crear un ambiente agradable y apropiado para los niños
- Esponjas; para realizar la técnica de la esponja
- Alfombras para que los niños puedan acomodarse en el piso
- Hojas con mándalas
- Aromaterapia; para realizar las visualizaciones

Evaluación

Los resultados de las técnicas de relajación se observaran después de aplicarla. Se debe tener un espacio adecuado y platicar con los niños de cómo se sintieron durante el proceso de trabajo de las técnicas para mejorar la actividad en su propio beneficio. Se les debe proporcionar la información necesaria de cada técnica a trabajar para que se sientan confiados y las realicen de la mejor manera y así obtener muy buenos resultados.

Anexo 2

Ficha técnica Test psicométrico

Nombre de la prueba
IDAREN, Ansiedad estado-rasgo en niños
A quien evalúa (edades)
Evalúa a niños de 9 a 15 años
Aplicación
Se aplica de manera individual o colectiva y el tiempo en el que se aplica es 15 a 20 minutos
Objetivo de la prueba
Evaluar el nivel de Ansiedad-Estado y Ansiedad Rasgo en niños
Características
La escala A-ESTADO es la encargada de evaluar como el niño se siente de manera general. La escala AE , es la encargada de apreciar los estados transitorios de ansiedad es decir aquellos sentimientos subjetivos y conscientemente percibidos, como tensión, aprensión, tensión y preocupación La escala AR es útil para evaluar la predisposición que presentan los niños a la ansiedad.

Anexo 3

Procedimiento estadístico

Promedios

56, 61, 65, 65, 65, 70, 70, 70, 70, 71, 72, 74, 75, 75, 76, 76, 77, 77, 78, 78, 78, 78, 78, 79, 79, 79, 80, 80, 80, 81, 82, 82, 83, 83, 84, 84, 86, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 94.

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{94 - 56 + 1}{10} = 3.9 \quad R// 4$$

$$X_m = \frac{L_i + L_s}{2}$$

$$X = \frac{3,511.5}{45} = 78.03 = 78$$

Inter	f	fa	xm	$\sum f \cdot xm$	Li	Ls	d'	$\sum d' $	$\sum f \cdot d ^2$
56-59	1	1	57.5	57.5	55.5	59.5	20.5	20.5	420.25
60-63	1	2	61.5	61.5	59.5	63.5	16.5	16.5	272.25
64-67	3	5	65.5	196.5	63.5	67.5	12.5	37.5	468.75
68-71	5	10	69.5	347.5	67.5	71.5	8.5	42.5	361.25
72-75	4	14	73.5	294	71.5	75.5	4.5	18	81
76-79	12	26	77.5	930	75.5	79.5	0.5	6	3
80-83	8	34	81.5	652	79.5	83.5	3.5	28	98
84-87	5	39	85.5	427.5	83.5	87.5	7.5	37.5	262.50
88-91	4	43	89.5	358	87.5	91.5	11.5	46	529
92-95	2	45	83.5	187	91.5	95.5	15.5	31	480.50
	45			$\sum 3,511.5$				$\sum 283.5$	$\sum 2,976.75$

$$\frac{2,976.75}{45} = 66.15$$

$$R// 8.1$$

Ansiedad rasgo

1, 5, 10, 10, 10, 10, 15, 20, 25, 25, 25, 25, 25, 30, 35, 35, 35, 35, 35, 40, 50, 50, 50, 50, 55, 55,
65, 65, 70, 70, 70, 80, 80, 80, 80, 80, 80, 85, 90, 95, 95, 95, 96, 99, 99

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{99 - 1 + 1}{10} = 9.9 \quad R// 10$$

$$X = \frac{L_i + L_s}{2}$$

2

$$X = \frac{2,237.5}{45} = 49.7 = 50$$

45

Inter	f	fa	xm	$\sum f \cdot xm$	Li	Ls	d'	$\sum d' $	$\sum f \cdot d ^2$
1-10	6	6	5.5	33	0.5	10.5	44.5	267	11,881.5
11-20	2	8	10.5	21	10.5	20.5	39.5	79	3,120.5
21-30	6	14	25.5	153	20.5	30.5	27.5	165	4,455
31-40	6	20	35.5	213	30.5	40.5	14.5	87	1,261.5
41-50	4	24	45.5	182	40.5	50.5	4.5	18	81
51-60	2	26	55.5	111	50.5	60.5	5.5	11	60.5
61-70	5	31	65.5	327.5	60.5	70.5	15.5	77.5	1,201.25
71-80	6	37	75.5	453	70.5	80.5	25.5	153	3,901.5
81-90	2	49	85.5	171	80.5	90.5	35.5	71	2520.5
91-100	6	45	95.5	573	90.5	100.5	45.5	273	12,421.5
	45			2,237.5				$\sum 1,201.5$	$\sum 40,904.75$

$$\frac{40,904.75}{50} = 818.095 \quad R// 28.60$$

50

Ansiedad estado

10, 70, 80, 80, 85, 90, 90, 90, 90, 90, 90, 95, 95, 95, 96, 96, 96, 96, 97, 97, 97, 97, 97, 98, 98,
98, 98, 98, 99,

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{99 - 10 + 1}{10} = R // 9$$

$$X = \frac{L_i + L_s}{2}$$

2

$$X = \frac{4121}{45} = 91.5 \text{ R} // 92$$

45

Inter	f	fa	Xm	$\sum f \cdot xm$	Li	Ls	d'	$\sum d' $	$\sum f \cdot d' ^2$
1-9	0	0	5	0	0.5	9.5	87	0	0
10-19	1	1	14.5	14.5	9.5	19.5	77.5	77.5	6,006.25
20 - 29	0	1	24.5	0	19.5	29.5	67.5	0	0
30 -39	0	1	34.5	0	29.5	39.5	57.5	0	0
40-49	0	1	44.5	0	39.5	49.5	47.5	0	0
50-59	0	1	54.5	0	49.5	59.5	37.5	0	0
60-69	0	1	64.5	0	59.5	69.5	27.5	0	0
70-79	1	2	74.5	74.5	69.5	79.5	17.5	17.5	306.25
80-89	3	5	84.5	252	79.5	89.5	7.5	22.5	168.75
90-99	40	45	94.5	3,780	89.5	99.5	2.5	100	250
	45			$\sum 4,121$				$\sum 217.5$	$\sum 6,731.25$

$$\frac{6,731.25}{45} = 149.58 \text{ R} // 12.23$$

4

Ansiedad rasgo X	X ²	Promedio Y	Y ²	XY
95	9025	56	3136	5320
10	100	61	3721	610
35	1225	65	4225	2275
20	400	65	4225	1300
10	100	65	4225	650
70	4900	70	4900	4900
85	7225	70	4900	5950
95	9025	70	4900	6650
80	6400	70	4900	5600
25	625	71	5041	1775
90	8100	72	5184	6480
99	9801	74	5476	7326
99	9801	75	5625	7425
40	1600	75	5625	3000
50	2500	76	5776	3800
80	6400	76	5776	6080
35	1225	77	5929	2695
70	4900	77	5929	5390
10	100	78	6084	780
35	1225	78	6084	2730
80	6400	78	6084	6240
50	2500	78	6084	3900
25	625	78	6084	1950
50	2500	79	6241	3950
70	4900	79	6241	5530
30	900	79	6241	2370
55	3025	80	6400	4400
25	625	80	6400	2000
96	9216	80	6400	7680
80	6400	81	6561	6480
15	225	82	6724	1230
35	1225	82	6724	2870
80	6400	83	6889	6640
65	4225	83	6889	5395
1	1	84	7056	84
55	3025	84	7056	4620
10	100	86	7396	860
65	4225	86	7396	5590
5	25	87	7563	435
25	625	88	7744	2200
50	2500	89	7921	4450
25	625	90	8100	2250

80	6400	91	8281	7280
35	1225	92	8464	3280
95	9025	94	8836	8930
2,335	161,619	3,514	277,442	181,200

$$\frac{181,200 - 2335 * 3514}{45} = 1,137.56$$

45

$$\sqrt{\frac{161,619 - 2335^2}{45}} \quad | \quad \sqrt{\frac{277,442 - 3514^2}{45}}$$

45

45

$$r = \frac{181,200 - 182,337.56}{45}$$

$$\sqrt{40,458.45 * 3,037.64}$$

$$\frac{1137.56}{.10} = R$$

11,085.95

Ansiedad rasgo vrs Rendimiento escolar

	X1	X2	d'
N	45	45	
\bar{X}	50	78	28
\sim	28.60	8.13	

N.d.c 99% 2.58 r = .10

1) n.d.c 99% z 2.58

$$2) \sqrt{X1^2 + X2^2 - 2(r)(X1 * X2)}$$

$$\sqrt{4.31^2 + 1.28 - 2 * .10 (4.31 * 1.23)}$$

$$\sqrt{18.58 + 1.51 - .20 * 5.30}$$

$$\sqrt{20.09 - 1.06} \quad \sqrt{19.03} \quad 4.36$$

$$3) R_c = \frac{d}{D} = \frac{28}{4.36} = 6.42$$

$$D = 4.36$$

4) $R_c > z_{n.d.c}$ 6.42 > 2.58 es significativo.

Ansiedad estado X	X ²	Promedio Y	Y ²	XY
80	6400	56	3136	4480
99	9801	61	3721	6039
97	9409	65	4225	6305
90	8100	65	4225	5850
90	8100	65	4225	5850
99	9801	70	4900	6930
97	9409	70	4900	6790
70	4900	70	4900	4900
90	8100	70	4900	6300
98	9604	71	5041	6958
90	8100	72	5184	6480
97	9409	74	5476	7178
99	9801	75	5625	7425
98	9604	75	5625	7350
96	9216	76	5776	7296
98	9604	76	5776	7448
99	9801	77	5929	7623
90	8100	77	5929	6930
99	9801	78	6084	7722
90	8100	78	6084	7020
96	9216	78	6084	7488
99	9801	78	6084	7722
99	9801	78	6084	7722
99	9801	79	6241	7821
98	9604	79	6241	7742
95	9025	79	6241	7505
99	9801	80	6400	7920
99	9801	80	6400	7920
95	9025	80	6400	7600
99	9801	81	6561	8019
98	9604	82	6724	8036
10	100	82	6724	820
99	9801	83	6889	9207
99	9801	83	6889	9207
99	9801	84	7056	8316
95	9025	84	7056	7980
99	9801	86	7396	8514
97	9409	86	7396	8342
97	9409	87	7563	8439
80	6400	88	7744	7040
99	9801	89	7921	8811
96	9216	90	8100	8640
99	9801	91	8281	9009

96	9216	92	8464	8832
85	7725	94	8836	7990
4,192	399,246	3,514	277,442	329,516

$$\frac{329,516 - 4192 * 3514}{45}$$

45

$$\frac{\sqrt{399,246 - 4192^2}}{45} \quad | \quad \frac{277442 - 3514^2}{45}$$

45

45

$$r \ 329,516 - 327,348.62$$

$$8,737.91 * 3,037.64$$

$$\frac{2,167.38}{5,151.68} = R/ .42$$

5,151.68

Ansiedad rasgo vrs Rendimiento escolar

	X1	X2	d'
N	45	45	
X	92	78	14
~	12.23	8.13	

N.d.c 99% 2.58 r = .42

1) n.d.c 99% z 2.58

$$2) \sqrt{X1^2 + X2^2 - 2(r)(X1 * X2)}$$

$$\sqrt{1.84^2 + 1.23^2 - 2 * .42 (1.84 * 1.23)}$$

$$\sqrt{3.39 + 1.51 - .84 * 2.26}$$

$$\sqrt{4.9 - 1.89} = \sqrt{3.1} = 1.73$$

$$3) R_c = \frac{d}{d'} = \frac{14}{1.73} = 8.09$$

$$d' = 1.73$$

4) $R_c > z_{n.d.c}$ $8.09 > 2.58$ es significativo.