



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE GUAYAQUIL**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**FASE 1 DE SELECCIÓN DE USUARIOS PARA EL PROYECTO DE MANEJO DE  
LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO EN EL CENTRO DE  
ESTUDIOS LETRAS Y VIDA EN EL PERIODO 2023**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de **Licenciado/a en Psicología**

**AUTORES:**

**EMILY VIRGINIA CEDEÑO GARCÍA**

**ALEX PAUL CRUZ BURGOS**

**TUTORA:**

**PISC. OLGA LISET PRECIADO MAILA**

**Guayaquil -Ecuador**  
**2024**

## I. Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

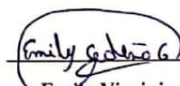
### CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

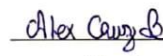
Nosotros, **Emily Virginia Cedeño García** con documento de identificación N°  
**1312701442** y **Alex Paul Cruz Burgos** con documento de identificación N°  
**0956847552**; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de  
lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de  
manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,

  
\_\_\_\_\_  
**Emily Virginia Cedeño García**  
1312701442

  
\_\_\_\_\_  
**Alex Paul Cruz Burgos**  
0956847552

## II. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana

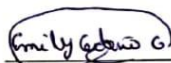
### CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

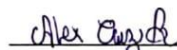
Nosotros, **Emily Virginia Cedeño García** con documento de identificación No. **1312701442** y **Alex Paul Cruz Burgos** con documento de identificación No. **0956847552**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: 'fase 1 de selección de usuarios para el proyecto de manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el centro de estudios letras y vida en el periodo 2023'**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado/a en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,

  
\_\_\_\_\_  
Emily Virginia Cedeño García  
1312701442

  
\_\_\_\_\_  
Alex Paul Cruz Burgos  
0956847552

### III. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.

#### CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Olga Liset Preciado Maña con documento de identificación N° 0920160371 docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: FASE 1 DE SELECCIÓN DE USUARIOS PARA EL PROYECTO DE MANEJO DE LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO EN EL CENTRO DE ESTUDIOS LETRAS Y VIDA EN EL PERIODO 2023, realizado por Emily Virginia Cedeño García con documento de identificación N° 1312701442 y por Alex Paul Cruz Burgos con documento de identificación N° 0956847552, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 01 de Marzo del año 2024

Atentamente,



Psic. Cl. Olga Liset Preciado  
Maña.  
0920160371



*Letras y Vida*  
Unidad Educativa

Email: letras\_vida@hotmail.com  
Teléfs: 2 496080 - 2 555257  
Cel: 0986332827  
Cdla. Los Esteros 1 - Mz. 38-A # 21 - 22  
(frente al C.C. Rio Centro Sur)

Guayaquil, 29 de febrero de 2024

Licenciado  
Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.  
Director de Carrera de Psicología le la  
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil.  
Ciudad.

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo, comunico a usted que el señor. ALEX PAUL CRUZ BURGOS, con C.I. 0956847552 estudiante de la Carrera de Psicología, quién realizó su proyecto y/o práctica en el Centro de Estudios de su rectoría.

Tiene la autorización para el desarrollo del Proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **Fase 1 de selección de usuarios para el proyecto de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el centro de Estudios Letras y Vida en el período lectivo 2023-2024.**

Me despido de usted, no sin antes expresarle mi sentimiento de consideración.

Atentamente,

Lic. Tanya Salazar Veloz, Mgtr.  
Rectora



*Formando Juventudes*



*Letras y Vida*  
Unidad Educativa

Email: letras\_vida@hotmail.com  
Teléfs: 2 496080 - 2 555257  
Cel: 0986332827  
Cdla. Los Esteros 1 - Mz. 38-A # 21 - 22  
(frente al C.C. Río Centro Sur)

Guayaquil, 29 de febrero de 2024

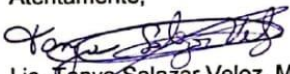
Licenciado  
Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.  
Director de Carrera de Psicología le la  
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil.  
Ciudad.

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo, comunico a usted que la señorita. EMLY VIRGINIA CEDEÑO GARCÍA, con C.I. 1312701442 estudiante de la Carrera de Psicología, quién realizó su proyecto y/o práctica en el Centro de Estudios de su rectoría.

Tiene la autorización para el desarrollo del Proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **Fase 1 de selección de usuarios para el proyecto de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el centro de Estudios Letras y Vida en el período lectivo 2023-2024.**

Me despido de usted, no sin antes expresarle mi sentimiento de consideración.

Atentamente,  
  
Lic. Tanya Salazar Veloz, Mgtr.  
Rectora



*Formando Juventudes*

#### **IV. Dedicatoria y agradecimiento**

Con profundo aprecio y gratitud, queremos agradecer por este trabajo de sistematización de experiencias a cada uno de las partes, tanto la universidad como el centro de estudios “LETRAS Y VIDAS”, quienes con su entusiasmo, compromiso y dedicación han hecho posible este proceso y agradecemos sinceramente vuestra confianza, vuestra colaboración y vuestra inspiración constante. A través de este proceso de sistematización, hemos tenido la oportunidad de documentar y reflexionar sobre nuestras vivencias compartidas, identificando juntos los logros alcanzados, los desafíos enfrentados y las lecciones aprendidas en nuestro camino hacia la alfabetización y el empoderamiento. También nos encantaría agradecer a nuestros familiares que han estado en el proceso siempre nos han brindado apoyo y por creer en nosotros. Las amistades son una dicha al estar presente con un mensaje animarnos a seguir adelante, no rendirnos por eso se les agradece por su amistad y su apoyo emocional en este proceso.

## **V. Resumen**

Este trabajo toma como experiencia a sistematizar la experiencia de las prácticas realizadas en el centro de estudios "LETRAS Y VIDAS" durante el periodo 2023, específicamente, la fase 1 de selección de usuarios para el proyecto ejecutado. Tiene como objetivo principal, analizar la documentación producida en ella y aprender a través de la experiencia recopilada en esta primera fase. Este proceso permite identificar lecciones aprendidas que contribuyen al crecimiento y la eficacia, así como reconocer patrones y errores recurrentes, así como éxitos al ejecutarse la fase. Es oportuno indicar que la práctica sobre la cual realizamos esta sistematización se desarrolló con el propósito enseñar a los estudiantes, de tercero bachillerato ciencias, estrategias que les permitan manejar la ansiedad para conseguir mejorar su bienestar emocional y no se vea afectado su rendimiento académico.

Una de las actividades fue la oportuna identificación de posibles casos de ansiedad, lo cual se realizaron entrevistas individuales para entender a los usuarios que se van a seleccionar para el manejo de ansiedad y psicoeducación para intervenir en la selección del desempeño importante para identificar signos de ansiedad en los estudiantes por medio de la encuesta 40 se pudo identificar ansiedad en los estudiantes, comportamientos en clases de evitación o síntomas físicos.

La sistematización nos facilitará la comprensión de fortalezas, debilidades, valores y metas, guiando la toma de decisiones futuras y optimizando la gestión del tiempo y recursos personales para una mayor eficiencia en futuros proyectos. Utilizando la metodología cualitativa desarrollada en las ideas de Roberto Hernández Sampieri y Óscar Jara, destacando



la importancia de extraer descripciones a partir de observaciones para reconstruir el proceso vivido, interpretar críticamente la información y extraer aprendizajes transformadores. Se destaca la participación activa de los estudiantes en todo el proceso, reconociendo sus experiencias y perspectivas como fundamentales para comprender la realidad educativa de manera profunda. A través de este proceso reflexivo, se identifican lecciones aprendidas, se fortalece la experticia en la implementación de estrategias efectivas y se promueve el crecimiento tanto a nivel personal como institucional en el abordaje de la ansiedad estudiantil en el contexto educativo.

## **VI. Abstract**

This work aims to systematize the experience of the practices carried out at the "LETRAS Y VIDAS" study center during the 2023 period, specifically, phase 1 of user selection for the executed project. Its main objective is to analyze the documentation produced in it and learn through the experience gathered in this initial phase. This process allows identifying lessons learned that contribute to growth and effectiveness, as well as recognizing recurring patterns and errors, as well as successes when executing the phase. It is pertinent to indicate that the practice on which we carried out this systematization was developed with the purpose of teaching third-year high school science students strategies to manage anxiety in order to improve their emotional well-being and not affect their academic performance.

One of the activities was the timely identification of possible cases of anxiety, for which individual interviews were conducted to understand the users who will be selected for anxiety management and psychoeducation to intervene in the selection of important performance to

identify signs of anxiety in students through the survey 40, anxiety in students was identified, avoidance behaviors in classes, or physical symptoms.

Systematization will facilitate our understanding of strengths, weaknesses, values, and goals, guiding future decision-making and optimizing the management of time and personal resources for greater efficiency in future projects. Using the qualitative methodology developed in the ideas of Roberto Hernández Sampieri and Óscar Jara, highlighting the importance of extracting descriptions from observations to reconstruct the experienced process, critically interpret the information, and extract transformative learnings. The active participation of students throughout the process is emphasized, recognizing their experiences and perspectives as fundamental to deeply understanding the educational reality. Through this reflective process, lessons learned are identified, expertise in the implementation of effective strategies is strengthened, and growth is promoted both at a personal and institutional level in addressing student anxiety in the educational context.

## Índice de Contenido

### Contenido

<b>VII. Datos informativos del proyecto.....</b>	<b>13</b>
<b>Nombre de la práctica de intervención o investigación.....</b>	<b>13</b>
<b>Nombre de la institución o grupo de investigación.....</b>	<b>13</b>
<b>Tema que aborda la experiencia. ....</b>	<b>13</b>
<b>Localización.....</b>	<b>13</b>
<b>VIII. Objetivo.....</b>	<b>14</b>
Caracterizar la Fase 1 de selección de usuarios para el proyecto de manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el centro de estudios letras y vida en el periodo 2023, para comprender más profundamente nuestras experiencias y así poder mejorarlas. ....	14
<b>IX. Eje de la intervención o investigación.....</b>	<b>14</b>
<b>X. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....</b>	<b>18</b>
<b>XI. Metodología.....</b>	<b>18</b>
<b>XII. Preguntas clave.....</b>	<b>22</b>
<b>XIII. Organización y procesamiento de la información.....</b>	<b>22</b>
FORMATO DE REGISTRO DIARIO Y SEMANAL.....	23
<b>XIV. Análisis de la información. ....</b>	<b>33</b>
<b>XV. Justificación.....</b>	<b>34</b>
<b>XVI. Caracterización de los beneficiarios.....</b>	<b>34</b>
<b>XIX. Interpretación (análisis y reflexión).....</b>	<b>35</b>
<b>X.X Principales logros del aprendizaje.....</b>	<b>37</b>
<b><i>XXI. Conclusiones y recomendaciones.....</i></b>	<b><i>40</i></b>
<b>XXI. Referencias bibliográficas: .....</b>	<b>42</b>
<b>XXII. Anexos.....</b>	<b>43</b>

## Índice de tablas

Tabla 1.....	23
Tabla 2.....	25
Tabla 3.....	25
Tabla 4.....	27
Tabla 5.....	28
Tabla 6.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## VII. Datos informativos del proyecto

### Nombre de la práctica de intervención o investigación

Fase 1 de selección de usuarios para el proyecto de manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el centro de estudios letras y Vida en el periodo 2023.

### Nombre de la institución o grupo de investigación

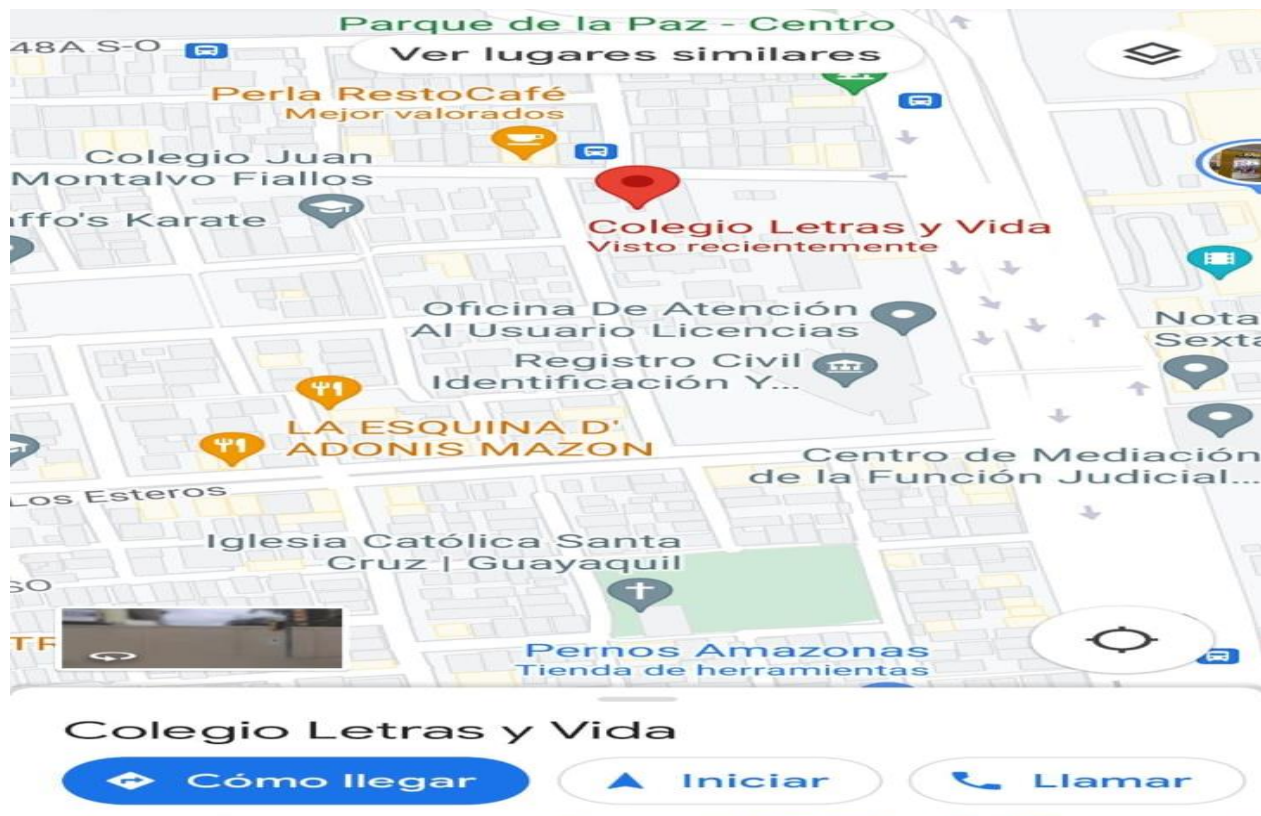
EL proyecto se realizó en el centro de estudios Letras y Vida

### Tema que aborda la experiencia.

El manejo de la ansiedad en los estudiantes de tercero bachillerato Ciencias “LETRAS Y VIDA”

### Localización

Centros de estudios, Se encuentra en la ciudad de Guayaquil se inició como escuela en el año de 1945 fue fundada por la profesora. Amanda Ayala de Larrea. Está ubicado en la ciudadela Los Esteros, atrás del Banco Ecuatoriano de la vivienda, sector considerado de clase media.



## **VIII. Objetivo**

Caracterizar la Fase 1 de selección de usuarios para el proyecto de manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el centro de estudios letras y vida en el periodo 2023, para comprender más profundamente nuestras experiencias y así poder mejorarlas.

## **IX. Eje de la intervención o investigación**

En la Fase 1 de la sistematización del proyecto sobre el manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el Centro de Estudios Letras y Vida durante el periodo 2023, el eje de sistematización de experiencias es ¿Cómo mejorar el proceso de selección de usuarios para el proyecto de manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el centro de estudios letras y vida en el periodo 2023?

Esta intervención se centró en la **SELECCIÓN DE USUARIOS**. Se llevaron a cabo actividades específicas que contribuyeron a la identificación precisa de los estudiantes que formarán parte de la intervención sistematizada.

## **Manejo ansiedad**

La ansiedad puede tener efectos negativos en la salud física de las personas, como alteraciones en la ventilación, mareos, taquicardia, palpitaciones, sudoración fría, hipertensión, entre otros. Estos síntomas pueden afectar el bienestar físico y la capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas de las personas, especialmente en contextos de mucho estrés, tiene consecuencias en la salud mental de las personas, aumentando la emocionalidad

y contribuyendo a trastornos psicológicos como la depresión y la desesperación. La presencia de ansiedad puede interferir en la capacidad de concentración, comprensión y toma de decisiones de los individuos, lo que puede afectar su calidad de vida y su capacidad para seguir el tratamiento médico adecuadamente, dificultando la comunicación efectiva, la comprensión mutua y la colaboración.

Se menciona que el apoyo social tiene un efecto directo en la reducción de la incertidumbre y, por lo tanto, en la disminución de la ansiedad. Esto resalta la importancia de las relaciones sociales y el acompañamiento emocional en el proceso que se lleva a cabo, existen diversas estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a las personas a manejar la ansiedad, como técnicas de relajación, mindfulness, ejercicio físico, terapia cognitivo-conductual, entre otras. (Roser Torrents, 2013)

### **Efectos de ansiedad en la etapa de bachillerato.**

La ansiedad en el contexto escolar es un tema crucial ya que puede afectar tanto el rendimiento académico como la salud emocional de los estudiantes. En entornos donde se valora el éxito académico y la competitividad, la presión por obtener buenos resultados puede desencadenar trastornos de ansiedad en algunos individuos. Los efectos negativos de la ansiedad en el rendimiento escolar son evidentes: disminuye la atención, la concentración y la capacidad de retener información. Los estudiantes ansiosos suelen distraerse con facilidad, tienen dificultades para organizar y procesar adecuadamente el material de estudio, lo que puede resultar en un bajo rendimiento académico y una disminución de la autoestima.

Los síntomas de ansiedad en los estudiantes pueden variar, desde temores exagerados hasta preocupaciones constantes por el rendimiento escolar, problemas de sueño y síntomas físicos como dolores de estómago. Algunos estudiantes incluso pueden desarrollar fobia social, lo que dificulta su interacción con sus compañeros y su participación en actividades sociales. La ansiedad escolar también puede tener un impacto en las relaciones interpersonales de los estudiantes, ya que aquellos que experimentan ansiedad pueden tener dificultades para establecer y mantener relaciones con sus compañeros. Esto puede contribuir a una sensación de aislamiento y una baja autoestima.

Los profesores juegan un papel crucial en el manejo de la ansiedad de los estudiantes. Es esencial que reconozcan los signos de ansiedad en el aula y adopten estrategias para apoyar a los estudiantes afectados. Esto puede incluir la implementación de evaluaciones más flexibles que tengan en cuenta el aspecto emocional de los estudiantes, así como la creación de un ambiente escolar que promueva la autoestima y la confianza en sí mismos. (Jadue J, 2001)

### **Selección de los usuarios participantes.**

La selección adecuada de la población objetivo en estudios sobre ansiedad en estudiantes de bachillerato es fundamental para el desarrollo de un proyecto eficaz de intervención en salud mental, es fundamental identificar claramente los criterios de inclusión y exclusión, así como considerar factores como el sexo, la edad, el nivel académico y cualquier otra variable relevante que pueda influir en los resultados. La elección de una



muestra representativa garantiza la validez y la generalización de los hallazgos, permitiendo así desarrollar intervenciones y programas de prevención efectivos para abordar la ansiedad en la población estudiantil. Además, al seleccionar cuidadosamente la población objetivo, se pueden identificar patrones específicos de sintomatología ansiosa y depresiva, así como factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de estos trastornos mentales. Esto a su vez facilita la implementación de estrategias preventivas y de intervención temprana para mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato.

Al identificar claramente los rasgos ansiosos en la población estudiantil, se pueden diseñar estrategias preventivas y de intervención personalizadas que aborden las necesidades específicas de los estudiantes. Al comprender las características de ansiedad en la población objetivo, se pueden implementar programas de prevención que se enfoquen en los factores de riesgo identificados, como el género, el nivel académico y otras variables relevantes. Esto permite desarrollar intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades de los estudiantes, mejorando así su bienestar emocional y su rendimiento académico.

Además, al seleccionar cuidadosamente la muestra y analizar los datos de forma detallada, se pueden identificar patrones de comportamiento y factores desencadenantes de la ansiedad y la depresión en la población estudiantil. Esta información es crucial para la implementación de estrategias de prevención a largo plazo y para la promoción de la salud mental en el entorno académico. (Agudelo, 2005)

## **X. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación**

La sistematización se enfoca en la **Fase 1 de selección de usuarios** para el proyecto de manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el centro de estudios "Letras y Vida" durante el periodo 2023. La intervención incluyó actividades generales, y capacitaciones psicoeducativas, con el objetivo de evaluar y abordar el nivel de ansiedad en 40 estudiantes.

## **XI. Metodología**

La presente sistematización adoptada se basa en un enfoque cualitativo, tomando como referencia las ideas de Roberto Hernández Sampieri y Óscar Jara. Según Sampieri (1994), el enfoque cualitativo se caracteriza por extraer descripciones a partir de observaciones, tales como entrevistas, narraciones, notas de campo y transcripciones. Propone una metodología para la sistematización de experiencias que incluye ordenar y reconstruir el proceso vivido, realizar una interpretación crítica y extraer aprendizajes para compartirlos con una perspectiva transformadora. Jara aboga por un enfoque donde la investigación no solo recolecta datos, sino que involucra a los participantes en todo el proceso, reconociendo sus experiencias y perspectivas como fundamentales para la comprensión profunda de la realidad. (Jara, Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias)

Este enfoque se adapta de manera idónea para profundizar en la experiencia de la Fase 1 de selección de usuarios en el proyecto de manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el Centro de Estudios "Letras y Vida" durante el periodo 2023-2024.

Los instrumentos de investigación se seleccionaron cuidadosamente para garantizar una reconstrucción profunda de la experiencia. La elección de estos instrumentos se fundamenta en la comprensión detallada propuesta por Jara en su enfoque de investigación participativa. La sistematización se centrará en el análisis de las bitácoras de campo y el reporte semanal de actividades debido a su factor como herramientas valiosas para capturar tanto las acciones planificadas como las reacciones espontáneas, proporcionando una visión holística de la intervención.

**Formato de Registro diario.** - El registro diario es un formato en el cual fueron registradas las situaciones de manera diaria, con el objetivo de recoger las impresiones provocadas en cada evento realizado. Se plantea aquí, la descripción de las actividades desde el inicio hasta el fin de la Fase para así poder trabajar con ellas al momento de sistematizar la experiencia.

Entre las actividades incluidas se encuentra las actividades de inicio como la presentación con las autoridades de la institución, quienes propiciaron el recorrido protocolario por la entidad para la familiarización con los espacios ; así como la capacitación en protocolos de las políticas y Ley Orgánica de institución recibida para conocer el manejo de estos, la presentación del proyecto tanto a las autoridades para su aprobación como a los estudiantes para socializar lo antes de ejecutar las acciones que lo compusieron. Las actividades de desarrollo de la experiencia a sistematizar como Las entrevistas individuales y grupales con la población para el proceso de elección de estudiantes, la encuesta online a estudiantes y las actividades lúdicas para trabajar con la

población. Como actividades de cierre presentadas en el registro diario tenemos la presentación de los resultados obtenidos de la información recogida y la devolución con estudiantes y maestros.

**Formato de Registro Semanal.** - Para este espacio se abarcaron las actividades por semanas para tener una cosmovisión más general de las actividades realizadas abarcando el desarrollo adecuado de la Fase 1 de selección de usuarios:

- Acercamiento con las autoridades del centro de estudios
- Presentación del proyecto y las respectivas correcciones de parte de las autoridades
- Visita áulica con la finalidad de registrar las fichas anecdóticas de los estudiantes
- Entrevistas individuales
- Encuesta digitalizada
- Actividades lúdicas
- Actividades lúdicas Capacitaciones sobre “el manejo de la ansiedad y estrés
- Devolución de los resultados de las encuestas y actividades

Cada semana se estableció un orden para realizar las actividades correspondientes. Para empezar, realizó un acercamiento con las autoridades del centro de estudios que se estableció reuniones con el DECE, la vicerrectora para solicitar su colaboración y conocer la institución. Se desarrolló un modelo del proyecto, las correcciones por las autoridades ya que se presentó detallado y se discutió los posibles ajustes. También se realizó visitas a las aulas se observó

y se registró el comportamiento de los estudiantes para la intervención relacionados con la ansiedad como desencadenada no hubo ningún retraso.

Se realizaron entrevistas individuales con los estudiantes seleccionado para profundizar un poco sobre el tema de la ansiedad. Se ejecutaron encuestas para recopilar datos para ver el nivel de ansiedad en los estudiantes y que se puede mejorar. En las últimas semanas se realizó actividades lúdicas para desarrollar temas de la ansiedad didácticos para un entorno más relajado y participativo. Para concluir se elaboró capacitaciones sobre el manejo de ansiedad y estrés para los estudiantes técnicas y estrategias para que un futuro sean buenos profesionales. Ya que se suministró herramientas y recursos para ayudar a los estudiantes.

El registro semanal de actividades permite ubicar la planificación de las actividades de manera globalizada y obtener un detalle descriptivo de esta mirada ampliada.

**Ficha de aprendizaje.** Se trata de un instrumento utilizado para recolectar información pertinente sobre el proceso de aprendizaje de los participantes en una experiencia educativa o formativa. Esta herramienta puede abarcar aspectos como los objetivos de aprendizaje, las actividades llevadas a cabo, los resultados alcanzados y las reflexiones personales de los participantes. Su objetivo es contribuir a una evaluación más exhaustiva y significativa del proceso educativo.

**Puntos clave:** Contexto de la situación, Relato de lo que ocurrió, Aprendizaje, Recomendaciones

## **XII. Preguntas clave**

¿Para qué queremos hacer esta sistematización?

¿Qué experiencia queremos sistematizar?

¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar?

¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?

¿Qué procedimientos vamos a seguir?

## **XIII. Organización y procesamiento de la información**

Para la organización y procesamiento de la información se utilizarán tres documentos manejados durante la experiencia que ha sido tomada para sistematizar: A continuación, una breve explicación de la utilidad de cada formato.

## FORMATO DE REGISTRO DIARIO Y SEMANAL

*Tabla 1: Registro diario de actividades semana 1*

Fecha	Actividades	Objetivos	Responsable	Participantes	Observación
31/05/2023	Inicio de Práctica Pre Profesional: Recorrido protocolario de la Institución: Presentación con las Autoridades.	Conocer la institución y los docentes a cargo de los estudiantes.  Asignación de espacio para atención.	Psicólogo del DECE	-Vicerrectora - Profesores - Dpto. DECE	El primer día el psicólogo presentó como una compañera del departamento los estudiantes de tercero Bachillerato que llegaron al DECE y se sentía un poco estresados por sus proyectos. Principalmente se coordinó con él e informo que antes de relacionarse con los estudiantes se debía conocer la institución y los docentes.
1/06/2023	Capacitación en los Protocolos y políticas de la institución	Conocer los protocolos y políticas a usar para contribuir con el funcionamiento eficiente y efectivo de la institución.	Psicólogo del DECE	-Departamento del DECE	Se informo al psicólogo la propuesta sobre el proyecto que se propuso realizar en la institución, pero aún no seleccionó el Curso con el que trabajar, primero debo relacionarme con la institución y sus estudiantes. sugirió que primero se trabaje con los de Básica y Bachillerato ya que se considera una forma de conocer y tomar decisiones adecuadas El psicólogo facilitó los Libros de los protocolos y políticas para dirigir bien y conocer el manejo de un departamento del DECE
2/06/2023	Capacitación en Ley Orgánica de Educación	Relacionarlo con lo que sucede en el departamento del DECE.	Inspectoras y Departamento del DECE	Departamento del DECE	Se puede observar que los estudiantes de tercer bachillerato tienen actividades y proyectos que les preocupa su futuro.
5/06/2023	Presentación de mi Proyecto al Dpto. DECE: Revisión e implementación del proyecto	Dar a conocer al Dpto. DECE las actividades requeridas del Proyecto para su posterior aceptación.	Departamento del DECE	Psicólogo del DECE	En la discusión del proyecto se evidencio que de acuerdo a la realidad de los estudiantes de 3ro bachillerato, es una institución que tiene materias de inglés y una de francés. Proyectos de empresas para los estudiantes y muchas materias. Pero existen problemas académicos jóvenes con tutoría y se relaciona con el estrés y la ansiedad en los estudiantes. Revisando los cursos, los estudiantes en estos días se realizarán observaciones cuando estén en clases. El psicólogo verificó la información correspondiente e informo que buscara información que permitiera relacionarlo con el tema.

7/06/2023	Reunión con Vicerrectora para presentar las correcciones al proyecto implementado	Establecer la población beneficiaria directa del proyecto:	Vicerrectora encargada de verificar el proyecto y los estudiantes que van a participar	Rectora, vicerrectora, docentes y tutora	<p>Se debe implementar una ficha anecdótica a los estudiantes cuando estén en clases para incrementar cual es el problema académico que materias se sienten estresados y ansiosos que síntomas tienen.</p> <p>El proyecto al principio se basó en los estudiantes que tienen problemas académicos y se debe seleccionar con que estudiantes de básica y bachillerato les ayudaría en la capacitación. Los estudiantes de tercero de Bachillerato Ciencias de Letras y vida fueron elegidos como la población beneficiaria directa del proyecto debido a que están en su último año con proyectos de inglés y empresas, por lo cual presentan conductas relacionadas al estrés y la ansiedad</p>
-----------	---	--	--	--	---

**Elaborado por : Emily Virginia Cedeño Garcia – Alex Paul Cruz Burgos**



Tabla 2: Registro de actividades diarias semana 2

Fechas	Actividades	Objetivos	Responsable	Participantes	Observación
8/06/2023	Visitas en aulas a estudiantes: Fichas (ficha de observación de Conductas) Anecdóticas de estudiantes	Los indicadores para observar a los estudiantes que presentan ansiedad.	Vicerrectora, Inspectores, departamentos del DECE.	Estudiantes de Bachillerato y Docente de Física	Se visitó el curso de 3ro Bachillerato Ciencias en las materias de Física, basada en la observación de conductas se llenó la ficha de observación de conductas. La docente tuvo un buen recibimiento y estuvo presta a permitir la realización de mi actividad. Los Usuarios que seleccionaron para el proyecto indican tener ansiedad y estrés. La mayoría se mordía las uñas con frecuencia, su mirada inquieta y su respiración se acelera. A otros se les nota tenso y preocupado. Todos participaron no hubo ningún retraso.
9/06/2023	Ficha Anecdótica de estudiantes	Los indicadores para observar a los estudiantes que presentan ansiedad.	EL psicólogo del departamento del DECE	Estudiantes de Bachillerato y docente de Inglés	Los Usuarios presentan cansancio y concentración ya que fue una mañana muy particular con los proyectos de inglés entonces bostezan con frecuencia y están un poco fatigados. Por eso se les observó con episodios de hiperactividad al mover constantemente las piernas, eso es una dificultad para mantener la atención en clases.
12/06/2023	Planificación del proyecto	Desarrollar e implementar un programa que brinde herramientas efectivas para que los estudiantes gestionen la ansiedad y promuevan el bienestar emocional en el entorno educativo.	EL psicólogo del departamento del DECE	Estudiantes de Bachillerato y Departamento del DECE.	Este día no se realizó muchas cosas del proyecto por lo que se presentaron casos de una estudiante de tercero bachillerato que tenía problemas para concentrarse en clases y se intervino nos explicó que sentía agobiada tenía problemas y ansiedad por lo que tocó intervenir y dar un seguimiento a este caso. Solo se implementó el proyecto para determinar la presencia posible que dificultan el aprendizaje en los estudiantes y brindar un buen apoyo emocional y herramientas para manejar el estrés y ansiedad.
14/06/2023	- Planificación con una semana la entrevista a los estudiantes - Atención emergente de estudiantes	Socializar las preguntas con el Psi. DECE para revisión y aprobación.	EL psicólogo del departamento del DECE	-Departamento del DECE	Elaborar agenda y horario de citas para entrevistas individuales a estudiantes. Atención a estudiante de 3ero ciencias por presentar ánimo alterado. No se realizaron más actividades del proyecto porque eran días de participación estudiantil y estuve a cargo del evento.
15/06/2023	Planificación con una semana la entrevista a los estudiantes	Planificar actividades y entrevistas grupales a estudiantes para determinar la ansiedad.	El psicólogo del departamento del DECE dirigiendo el proyecto e indicando que mejorar.	Departamento del DECE.	Elaboración de un explicativo para estudiantes sobre el proceso de diagnóstico de selección. No se realizaron más actividades del proyecto porque eran días de participación estudiantil y estuve a cargo del evento.

Elaborado por : Emily Virginia Cedeño Garcia – Alex Paul Cruz Burgo

Tabla 3 Registro actividades diarias semana 3

Fecha	Actividades	Objetivos	Responsable	Participantes	Observación
16/06/2023	Entrevista Informativa a estudiantes seleccionados para el proyecto	Entrevista Individual Informativa para comunicar la participación y recoger información sociodemográfica	EL psicólogo del departamento del DECE	Estudiantes de Bachillerato	A los estudiantes de tercero bachillerato se les realizó una entrevista en el curso para ver cómo relacionan los estudiantes su ansiedad y estrés y si saben cómo intervenir.
19/06/2023	Análisis de los Resultados de la entrevista sociodemográfica	Generar alternativas aplicables en el ámbito educativo que permitan disminuir los niveles de ansiedad y estrés mejorando así el desenvolvimiento académico de los estudiantes en cuestión	Departamento del DECE	Estudiantes de tercero Bachillerato	Se observó en la entrevista que se identificó el nivel de estrés y ansiedad que presentan estudiantes de tercero bachillerato ciencias. Estudiantes encuestados indican que la mayoría SÍ han sentido estrés dentro del entorno educativo y el restante indicó que NO.
21/06/2023	Socialización de los Resultados finales de la entrevista con las autoridades y DECE Socialización de los Resultados finales de la entrevista con los estudiantes	Tiene como finalidad la identificación de causales de estrés y ansiedad en estudiantes del Tercero de Bachillerato en Ciencias del CENTRO DE ESTUDIOS "LETRAS Y VIDA	Departamento del DECE	Estudiantes de Bachillerato	A la mayoría de los estudiantes les afecta el desempeño académico, le frustra, se siente insuficiente y se auto sabotea. Físicamente su estrés se deriva a tristeza, movimientos involuntarios, falta de aire, dolor de cabeza y vómito. Mentalmente se manifiesta la ansiedad y el estrés, por pensamientos negativos, baja autoestima, no se pueden concentrar y siente un vacío. La otra parte de los estudiantes no puede realizar bien las tareas porque no se concentra bien. La ansiedad se manifiesta con sudoración o pérdida de apetito. Mentalmente no puede concentrarse o tiene miedo. Las autoridades y el DECE embarcaron un análisis profundo de los resultados presentados. Esto implicó revisar los datos que se identificó lo que los jóvenes presentan y se analizó sus conductas que detectan posibles irregularidades.
23/06/2023	Planificación de Entrevista a los estudiantes de tercero ciencias por grupo	Capacitaciones sobre la ansiedad y el estrés académico.	Departamento del DECE	El psicólogo del DECE	Se les observó el empeño de saber en qué se les puede capacitar y sobre el tema. Los resultados estadísticos indican ciertos rasgos que pueden contribuir al estrés y ansiedad en los estudiantes de tercero bachillerato ciencias basándose en la investigación.

Elaborado por : Emily Virginia Cedeño Garcia – Alex Paul Cruz Burgo

Tabla 4 Registro actividades diarias semana 4

Fecha	Actividades	Objetivos	Responsable	Participantes	Observación
26/05/2023	Elaboración del borrador de la encuesta próxima aplicar	Socializar el borrador de la encuesta con el Psi. DECE para revisión y aprobación	El psicólogo encargado de verificar si las preguntas se encuentran apropiadas para la encuesta	Departamento del DECE	Este día se realizaron una visita a Universidades no se realizó ninguna interacción con estudiantes. Verificar las preguntas que estén relacionadas con lo que queremos averiguar y cómo se puede implementar en los estudiantes.
27/06/2023	Planificación del proyecto	Establecimiento de la logística para la aplicación de la encuesta online	El psicólogo del DECE	El psicólogo del DECE	Establecer un horario para la encuesta Online porque a los estudiantes se les complica realizar desde el laboratorio del colegio por problemas de computación. Por eso en su lugar un estudiante ayudo con la lista y los correos de sus compañeros para poder realizar la encuesta sin problema alguno.
28/06/2023	Encuesta online Para los usuarios	Encuesta online – Identificación de Sintomatología y signos presentes de la ansiedad en los estudiantes	Estudiantes de tercero de bachillerato Ciencias	Departamento del DECE	Desde sus casas los estudiantes realizaron la encuesta en dos días sin ningún problema en total 35/40.
29/06/2023	Seleccionar usuarios para el proyecto de manejo de ansiedad en estudiantes	Planificar el manejo de ansiedad en los estudiantes de tercero bachillerato	Departamento del DECE	Departamento del DECE	El tercer año de Bachillerato suele ser un período de transición y preparación para los exámenes de ingreso a la universidad o para la toma de decisiones sobre futuros profesionales. Estos factores, junto con las altas expectativas académicas y la presión social, pueden contribuir al aumento de la ansiedad – disminuir el estrés en los estudiantes.
30/06/2023	Resultados de la encuesta	La presente encuesta tiene como finalidad la identificación de sintomatología y signos presentes en cuadros de ansiedad abarcando la parte física, psicológica y social de la ansiedad esto con el fin de tener un vistazo de la realidad del estudiantado encuestado es decir ustedes.	Psicólogo del Departamento del DECE	Estudiantes de tercero bachillerato	Se observó Los resultados de la encuesta establece que la ansiedad psicológica indica en Los indicadores de mayor incidencia se considera por los estudiantes en primer lugar la Alta Carga de deberes, tenemos en segundo lugar la falta de sueño, en tercer lugar, los problemas familiares con él y por último lugar el ambiente escolar ruidoso.

Elaborado por : Emily Virginia Cedeño Garcia – Alex Paul Cruz Burgo

Tabla 5 Registro actividades diarias semana 5

Fecha	Actividades	Objetivos	Responsable	Participantes	Observación
03/07/2023	Actividades lúdicas	Se realizó una actividad grupal (Lúdica) de la terapeuta Victoria Nazarevich.	Psicólogo del Departamento del DECE	Estudiantes de tercer bachillerato	Se expuso las propiedades sanadoras que puede llegar a tener una actividad tan sencilla como coger un lápiz y un papel en blanco y, simplemente, dibujar. Los jóvenes se destrozaron con una actividad diferente y dialogaron cómo se sentía después de la actividad. Se les observó de una manera relajada después de la actividad sus dibujos fueron creativos.
04/07/2023	Técnicas de manejo de ansiedad.	Respiración abdominal	Psicólogo del Departamento del DECE	Estudiantes de tercer bachillerato	Con esta técnica les sirvió para manejar su estrés o ansiedad. A menudo, cuando estamos estresados, nuestra respiración se vuelve superficial y tiene lugar en la parte superior de la caja torácica en lugar del vientre o el abdomen, mientras que la respiración abdominal tiene un efecto calmante y nos ayuda a oxigenar los pulmones. Los estudiantes indicaron estar agradecidos y quisieran que se les realizarán técnicas para el manejo de ansiedad.
05/07/2023	Fase de selección de usuarios para el proyecto del manejo de estudiantes	Planificar los resultados finales y que las autoridades correspondientes se encarguen de que los estudiantes tengan un control psicológico y educativo.	Psicólogo del Departamento del DECE	Estudiantes de tercer bachillerato	Después de las actividades realizadas en la fase una entrevista y encuestas dentro de ellas las técnicas y actividades se seleccionó 14 estudiantes que tienen estrés y ansiedad. Después de realizar estas actividades con la primera fase se puede observar que todos están en un periodo complicado
06/07/2023	Resultados finales	Se termina la fase 1 de la selección de estudiantes.	Psicólogo del Departamento del DECE	Estudiantes de tercer bachillerato	Se logró realizar la prueba a los estudiantes solo a 35 estudiantes que en la encuesta se determinó con un nivel de ansiedad elevado de 18 % a 33% el total de 9 estudiantes y el restante obtuvo un porcentaje un nivel de ansiedad bajo. De 40 estudiantes solo a 14 se le tomo el test e indican que SI han sentido ansiedad dentro de entorno educativo. A cada uno de los estudiantes se les comunico mediante una charla los resultados y como deben intervenir en estos casos. Los resultados finales los tiene el Psicólogo del departamento del DECE siempre intervino en las actividades para organizarnos bien y poder realizar un seguimiento dependiendo de los resultados.

Elaborado por : Emily Virginia Cedeño Garcia – Alex Paul Cruz Burgos

Tabla 6: Registro actividades semanales

Actividades realizadas	Tiempo utilizado	Para que se hizo	Quienes participaron	Resultados	Observaciones imprescindibles
-Presentación de mi Proyecto al Dpto. DECE: Revisión e implementación del proyecto. - Reunión con Vicerrectora para presentar las correcciones al proyecto implementado	Una semana	-Dar a conocer el proyecto al psicólogo del DECE que lo revise. - Corregir el proyecto para poder verificar y trabajar con los estudiantes de tercer bachillerato	El psicólogo del DECE, vicerrectora. Estudiantes de tercer bachillerato de ciencias como participantes del proyecto.	-El psicólogo verificó la información correspondiente y me dijo que buscara información que me permitiera relacionarlo con el tema. - revisión de proyecto con la vicerrectora. - Se Estableció la población beneficiaria directa del proyecto estudiantes de bachillerato ciencias 40 estudiantes	-Los estudiantes de 3ro seleccionados por el estrés académico por ser el último año tienen diferentes preocupaciones. - La vicerrectora y el departamento del DECE indicaron que es un proyecto importante.
-Visitas en aulas a estudiantes: Fichas (ficha de observación de Conductas) Anecdóticas de estudiantes. -Planificación del proyecto. - Planificación de una semana la entrevista de los estudiantes.	Una semana	-Para observar los estudiantes que presentan ansiedad y estrés académico - Una semana antes se planificaron las actividades, entrevistas y encuestas.	Estudiantes de tercer bachillerato ciencias y el psicólogo del DECE y los profesores de la institución	Se visitó el curso de 3ro Bachillerato Ciencias en las materias de Física, basada en la observación de conductas se llenó la ficha de observación de conductas. Los Usuarios presentan cansancio y concentración ya que fue una mañana muy particular con los proyectos de ingles entonces bostezan con frecuencia y un poco fatigado Se estableció un horario para la entrevista.	-Por eso se les observó con episodios de hiperactividad al mover constantemente las piernas, eso es una dificultad para mantener la atención en clases. -Se implementó el proyecto para determinar la presencia posible que dificultan el aprendizaje en los estudiantes y brindar un buen apoyo emocional y herramientas para manejar el estrés y ansiedad.
-Entrevista Informativa estudiantes seleccionados para el proyecto - Planificación de Entrevista a los estudiantes de tercero ciencias por grupo	Una semana	- Entrevista Individual Informativa para comunicar la participación y recoger información sociodemográfica. - Capacitaciones sobre la ansiedad y el estrés académico.	Estudiantes de tercer bachillerato ciencias y Departamento del DECE	Estudiantes encuestados indican que la mayoría SI han sentido estrés dentro del entorno educativo y el restante indicó que NO. Los resultados estadísticos indican ciertos rasgos que pueden contribuir al estrés y ansiedad en los estudiantes de tercero bachillerato ciencias basándose en la investigación.	Se les realizó una entrevista a los estudiantes para poder seleccionar los usuarios que presentan ansiedad y estrés académico. Se les observó el empeño de saber en qué se les puede capacitar y sobre el tema.
-Se elaboró una encuesta online para verificar qué síntomas manifiestan los estudiantes. -Planificación del proyecto - Resultados de las encuestas	Una semana	-Se estableció una logística para la aplicación de la encuesta online- La presente encuesta tiene como finalidad la identificación de sintomatología y signos presentes en cuadros de ansiedad abarcando la parte física, psicológica y social	Estudiantes de tercer bachillerato ciencias	Los resultados de la encuesta establecen que la ansiedad psicológica indica en los indicadores de mayor incidencia se considera por los estudiantes en primer lugar la Alta Carga de deberes, tenemos en segundo lugar la falta de sueño, en tercer lugar, los problemas familiares con él y por último lugar el ambiente escolar ruidoso.	Verificar las preguntas que estén relacionadas con lo que queremos averiguar y cómo se puede implementar en los estudiantes. Desde sus casas los estudiantes realizaron la encuesta en dos días sin ningún problema en total 35/40. Estos factores, junto con las altas expectativas académicas y la presión social, pueden contribuir al aumento de la ansiedad – disminuir el estrés en los estudiantes.

---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades lúdicas</li> <li>- Técnicas de manejo de ansiedad.</li> <li>- Fase de selección de usuarios que presentan ansiedad.</li> <li>- Resultados finales</li> </ul>	<p>Una semana</p>	<p>La actividad lúdica se realizó para que los estudiantes puedan manejar su estrés y ansiedad con técnica. Todos los estudiantes tienen inicio de estrés y de ansiedad, pero con las pruebas se verifica que 14 estudiantes tienen un grado de ansiedad.</p>	<p>Estudiantes de tercero bachillerato ciencias</p>	<p>Se logró realizar la prueba solo a 35 estudiantes que en la encuesta se determinó con un nivel de ansiedad elevado de 18 % a 33% el total de 9 estudiantes y el restante obtuvo un porcentaje un nivel de ansiedad bajo.</p> <p>De 40 estudiantes solo a 14 se le tomó el test e indican que Si han sentido ansiedad dentro de entorno educativo.</p> <p>A cada uno de los estudiantes se les comunicó mediante una charla los resultados y cómo deben intervenir en estos casos. Los resultados finales los tiene el Psicólogo del departamento del DECE siempre intervino en las actividades para organizarnos bien y poder realizar un seguimiento dependiendo de los resultados.</p>	<p>Se expuso las propiedades sanadoras que puede llegar a tener una actividad tan sencilla como coger un lápiz y un papel en blanco y, simplemente, dibujar. Los jóvenes se destrozaron con una actividad diferente y dialogaron cómo se sentía después de la actividad. Los estudiantes indicaron estar agradecidos y quisieran que se les realizarán técnicas para el manejo de ansiedad.</p>
---	-------------------	---	---	---	---

---

**Elaborado por : Emily Virginia Cedeño Garcia – Alex Paul Cruz Burgos**

- **Técnica: Ficha de recuperación de aprendizaje**

**Título de la ficha:** Fase 1 de selección de usuarios para el proyecto de manejo de la ansiedad en estudiantes

**Nombre de la persona que la elabora:** Emily Cedeño- Alex Cruz

**Organismo/ Institución:** En el centro de Estudios Letras y Vida

**Fecha y lugar de elaboración de la ficha:** 31 de mayo del 2023- 6 de julio del 2023

**A) Contexto de la situación**

En el “Centros de estudios letras y vida “realice las practicas al principio me relacione conociendo a cada parte de la institución y encargados (rectora, vicerrectora, inspectores, Docentes, DECE) y estudiantes de Básica y bachillerato. En ese momento intervine con el departamento del DECE y la vicerrectora para explicarle sobre la importancia de mi proyecto que aporta en cada estudiante. Me relacione con diferentes Curso de básica y bachillerato para seleccionar a un grupo de estudiantes para el proyecto de ansiedad y relacionar los problemas con los Usuarios para poder identificar síntomas frecuentes en un estudiante.

**B) Relato de lo que ocurrió**

Los estudiantes son jóvenes de 16-17 años que cruzan el tercer año de bachillerato ciencias se va realizar la fase 1 para seleccionar a los estudiantes que necesitan capacitaciones y ser intervenidos. Lo que ocurrió al inicio fue con los estudiantes de tercero Bachillerato en el momento que se les realizaron un test interés vocacionales e universitarios sentía un poco tensos y estresados por sus proyectos y su futuro como profesionales. El primer paso fue conocer los estudiantes que desde un principio realizaron preguntas y intervinieron. El segundo paso fue una entrevista y encuesta a todos los estudiantes para realizar un análisis que determino que la mayoría necesitan capacitaciones para el manejo de ansiedad, todo salió bien ya que los estudiantes si entendían los conceptos claves. El tercer paso fue la ficha anecdótica y actividades lúdicas a los estudiantes que seleccionados como usuarios que síntomas pueden manejar el estrés. Se recopiló información detallada en diferentes materias sobre las experiencias de los estudiantes, ya que permite recopilar información detalla sobre sus experiencias permitiendo una comprensión profunda en desafíos y estrategias de afrontamiento.

El último paso para desarrollar consistió en implementar capacitaciones dirigidas a los estudiantes seleccionados a identificar el manejo de ansiedad. Todos los estudiantes implicados y seleccionados entendieron que su objetivo principal son las herramientas prácticas y estrategias de manera afectiva, que contribuyen su bienestar emocional y académico.

Al finalizar las capacitaciones , se determinó por la encuesta , entrevista , actividades lúdicas y capacitaciones se realizó una evaluación que determino la afectividad de cada sesión que solo 15 estudiantes tienen un nivel elevado 33% y el restante tienen estrés académico así es como selecciono a los usuarios donde no hubo ningún problema porque se realizó con una planificación diaria y todos los implicados les intereso y con mucha gratitud aceptaron cada una de las herramientas adquiridas sobre todo en los estudiantes que compartían estos desafíos.

El rol del psicólogo de la institución planificamos la forma en la que podía implementar el proyecto un horario específico para realizar las actividades en área del DECE y con los estudiantes. El rol de la vicerrectora fue encargarse de inspeccionar que el proyecto este bien planificado y dar el visto final para implementar cada actividad realizada con los estudiantes. Por últimos Los docentes daban su hora para realizar las actividades con los estudiantes y que todo estes en orden. Con los estudiantes no hubo ningún problema cada uno intervino realizaban preguntas ya que decían que les ayudaría en su vida profesional y en sus trabajos.

### **C) Aprendizaje**

La enseñanza que dejó esta experiencia de aprendizaje para nosotros fue llevar a cabo el proyecto de selección de usuarios en estudiantes que tenga ansiedad y su manejo fue enriquecida y formativa. Se desarrolló habilidades de investigación para implementar el proyecto, planificación, ejecución y análisis que me proporcionó habilidades sólidas en metodología de investigación adquiriendo experiencias futuras.

A través de los estudiantes un análisis de entendimiento profundo de ansiedad que proporcionó un conocimiento más amplio en cómo les afecta. En un futuro se desarrollará más empatía y los desafíos de los estudiantes. Que debo mejorar mis habilidades de comunicación con los estudiantes elevar un poco la voz para que me entiendan y poder llevar un orden. Así mismo adaptar una resolución de problemas.

Gestionar el tiempo y organización con la institución poder manejar múltiples tareas y eso implica en un futuro desarrollar habilidades afectivas para tener un mejor tiempo y una buena organización. Como futuros Psicólogos aprendí a desarrollar habilidades en un departamento del DECE políticas y protocolos lo que implica estar en una institución con diferentes casos y así desarrollar reconocer el valor del trabajo.

### **D) Recomendaciones**

Tengo varias recomendaciones si alguien planea realizar en este proyecto en la selección de usuarios o algo similar relacionado con la salud mental a continuación algunas recomendaciones:

- ✓ Investigar Antes de realizar el proyecto sobre la ansiedad en estudiantes y los síntomas y las intervenciones que ya existen.
- ✓ Trabajar con profesionales de la psicología, en este caso del departamento del DECE para tener una perspectiva integral y tener una información coordinar los pasos para realizar.
- ✓ En la selección de participantes en la fase 1 de usuarios, se considera la diversidad de experiencia y sus necesidades.
- ✓ Se les recomienda una comunicación abierta y transparente con los colaboradores y explicar los objetivos del proyecto.
- ✓ Diseñar diferentes intervenciones que se adapten a una mejor comprensión de la situación y evaluar cada paso.
- ✓ Que se evalúe a continuación un aprendizaje constante del proyecto y los desafíos y éxitos que puedan mejorar en un futuro.
- ✓ Siempre intenta ser amigable, atento con todo el personal y no descuides tu propio bienestar lleva una gestión del estrés y atención a la salud mental.



#### **XIV. Análisis de la información.**

Para el presente trabajo de sistematización de experiencias analizaremos la información recopilada durante la Fase 1 del proyecto 4, nos permitirá examinar de manera sistemática y objetiva los datos, identificando categorías relevantes y tendencias en la información, también abarcaremos la información obtenida sobre los potenciales participantes del proyecto, incluyendo sus perfiles demográficos, intereses, necesidades, empleamos técnicas de análisis cualitativo, como el análisis de contenido y el análisis temático. Esto nos permitirían identificar patrones y tendencias en los perfiles de la población seleccionada, así como comprender mejor sus características y preferencias. Los aspectos utilizados para el proyecto de análisis del contenido es la entrevista, encuesta, actividades lúdicas y capacitaciones que se llevó a cabo de forma exhaustivas y sistemáticas que procede a extraer la información significativa y útil al proyecto de manejo de ansiedad en los estudiantes de tercero de bachillerato en el centro de estudios letras y vida.

En esta fase se utilizó la bitácora de las actividades realizadas lo cual incluye los objetivos, los involucrados, y observaciones lo cual nos brinda una mayor perspectiva integral de este proceso de práctica preprofesional.

La importancia dada al análisis detallado de los resultados iniciales en la fase 1 refleja un intento por comprender mejor las necesidades y los patrones de comportamiento de los estudiantes. Debemos destacar que existen áreas específicas en las que las actividades podrían mejorar o donde podrían haberse presentado algunos desafíos; si bien se realizaron actividades prácticas en conjunto con la fase 1 de manera general al curso como técnicas de

manejo de ansiedad y actividades lúdicas, no se menciona si se evaluó la efectividad de estas intervenciones.

## **SEGUNDA PARTE**

### **XV. Justificación**

La presente sistematización busca documentar, analizar y aprender a través de la experiencia documentada de la primera fase del proyecto realizado en el centro de estudios letras y Vida en el periodo 2023. Al sistematizar este proceso se identifican las lecciones aprendidas que nos contribuyeron al crecimiento y la eficacia, también la identificación de patrones, errores recurrentes y éxitos, lo que contribuye al desarrollo personal y al crecimiento. Aumenta el autoconocimiento, esto incluye comprender mejor las propias fortalezas, debilidades, valores y metas, lo que puede guiar la toma de decisiones futuras. También permite la gestión del tiempo y recursos personales, permitiendo identificar actividades y proyectos que consumen más tiempo o recursos de lo necesario, permitiendo ajustes para una mayor eficiencia.

### **XVI. Caracterización de los beneficiarios**

El proyecto tiene como finalidad implementar la Fase 1 de selección de usuarios. Este proyecto de eje de la sistematización manejo de la ansiedad va dirigido a los estudiantes de bachillerato en el centro de estudios letras y Vida en el periodo 2023 se realizó este enfoque Psicoeducativo, se implementó diferentes actividades generales para determinar por medio de una encuesta y entrevista 35/40 qué nivel de estrés tienen como disminuye o aumenta dependiendo de los resultados se realizó capacitaciones psicoeducativas

(actividades lúdicas y exposiciones) que se determinó que los estudiantes de tercero bachillerato ciencias fueron elegidos en la fase 1 de selección .

## **XIX. Interpretación (análisis y reflexión)**

### **Socialización del Proyecto**

- Haciendo una revisión de la interacción con los actores involucrados dentro del Centro Educativo, hay que destacar que siendo practicantes en esta institución no solo se asumieron funciones vinculadas al proyecto, sino también, actividades propias del DECE de la institución, esto ocurrió con previa notificación de parte del Psicólogo con una semana de anticipación, lo cual fue ventajoso para la no obstrucción de la ejecución del proyecto. Una de las ventajas en esta interacción relacional con las autoridades del Colegio fue la relación Directa con la Vicerrectora quien se mostró en todo momento predispuesta a la ejecución tanto del proyecto como de las prácticas en general; propiciando un ambiente armonioso, organizado y estable. En tanto a la interacción con los estudiantes, en todo momento se mostraron predispuestos a la participación en las actividades del proyecto, el ambiente en el cual se ejecutaron fue cordial y respetuoso, auspiciando resultados ajustados a las necesidades tanto de ellos como de las actividades. “Esto nos facilita el reconocimiento de las contradicciones y de las tensiones, así como las conexiones de los diferentes aspectos tanto subjetivos como los objetivos.” (Holliday, s.f.)
- Otro elemento que revisaremos como componente es la selección de los estudiantes, la cual consistió en identificar la población a trabajar que sería seleccionada para el

proyecto. Para ejecutar esto se propusieron actividades presentadas en reunión a la cual asistieron la Vicerrectora, el Psicólogo del DECE, facilitándoles un cronograma explicativo de los momentos de intervención mismo que fue aceptado discutido previamente con el DECE y aceptado por las autoridades en la reunión. “Jara nos guía a comprender los elementos esenciales o cruciales; comprender, clarificar o desentrañar la realidad que ha tenido la experiencia (¿por qué pasó lo que pasó y no pasó de otro modo?)” (Holliday, s.f.).

### **Retroalimentación de los resultados**

- Durante las acciones realizadas en los talleres sobre como trabajar la ansiedad en el estrés y cómo manejar lo físico, lo psicológico y sus síntomas, los estudiantes respondieron de manera positiva debido a que presentaban estos síntomas y el trabajo realizado con ellos les permitió aprender a manejar las afectaciones; es decir, pudieron evidenciar la utilidad de las actividades en su vida estudiantil y como estas mejoraban su estado emocional y las nuevas percepciones de bienestar para sí mismos. “Jara nos facilita el plantear las preguntas, indagando sobre las razones detrás de lo ocurrido” (Holliday, s.f.).
- Se puede profundizar en la comprensión de los procesos psicológicos involucrados en la ansiedad estudiantil y mejorar las estrategias de intervención. Esta integración entre la práctica y la teoría no solo fortalece la fundamentación científica del proyecto, sino que también contribuye al avance del campo de la psicología educativa en términos de prevención y tratamiento de la ansiedad en estudiantes de bachillerato. "Jara nos redacta

el afrontar estas reflexiones surgidas de la experiencia con formulaciones tanto teóricas".

(Holliday, s.f.)

- Si nos situamos a comparar los resultados obtenidos en este proyecto con investigaciones previas, se pueden identificar tendencias comunes y diferencias significativas que arrojan luz sobre la efectividad de las intervenciones. Esta confrontación de datos permite una visión más amplia y contextualizada de cómo abordar la ansiedad estudiantil de manera holística y personalizada, también podemos hablar como la experiencia que se logra en distintos trabajos y proyectos se desarrolla de distintas maneras como consecuencia de las diferencias tanto de población como la cultura arraigada en dichas localidades. "Jara hace alusión de cómo manejar los distintos resultados de varias experiencias para lograr relacionarlas a través del análisis crítico". (Holliday, Director General del Centro de Estudios y Publicaciones Alforja, San José, Costa Rica, s.f.)

## **X.X Principales logros del aprendizaje**

- Hemos aprendido la importancia de identificar los factores desencadenantes de la ansiedad en los estudiantes para poder brindarles apoyo efectivo.
- Somos capaces de percibir el escenario de los estudiantes y al ser informados y tener nuevo conocimiento de su situación; es decir, al recibir psicoeducación sobre la ansiedad entienden de manera más beneficiosa lo que están viviendo, al entender eso, pueden

tomar acciones para mejorar y por eso se muestran predispuestos a participar activamente de las actividades.

- De parte de la formación académica nos contribuyó para comprender de manera más eficaz las distintas situaciones, permitiéndonos identificar fortalezas y debilidades en la implementación del proyecto, también identificamos mayormente experiencias positivas tales como la efectividad que tuvieron las actividades lúdicas y las capacitaciones en la reducción de la ansiedad y dentro de las experiencias negativas hubo cierta dificultad en la coordinación interinstitucional debido a la limitante de personal en el departamento del DECE. Proponemos mejorar en cierta medida la coordinación de la institución y fortalecer la evaluación sobre el impacto que se tiene en la salud mental de los estudiantes las conflictos internos y problemáticas que estos puedan presentar, a su vez el ampliar las estrategias de futuras intervenciones y proyectos similares
- Aquello que mantendríamos igual sería mantener la implementación de actividades lúdicas y capacitaciones afectivas a la par del proceso llevado en la Fase 1 y cambiaríamos mejorando la coordinación con la institución para tener un mayor impacto en la salud mental de los beneficiarios.
- Se generaron productos tales como informes, materiales psicoeducativos, recomendaciones específicas para la gestión de la ansiedad en estudiantes y posibles líneas de acción futura.
- Se lograron objetivos como la selección de los usuarios beneficiarios del proyecto para la implementación de estrategias de manejo de la ansiedad y la capacitación de los estudiantes de bachillerato, en los objetivos que no alcanzamos esta la evaluación

exhaustiva del impacto a largo plazo en la salud mental de los beneficiarios, esto se debe a la limitante del tiempo de la práctica y su finalización lo cual no nos permitiría observar más allá luego de la culminación del proyecto quedando esto en manos de la institución.

- La coordinación de las múltiples actividades a ejecutar del Coordinador DECE se presentó como un elemento de riesgo identificado debido a que en varias ocasiones propicio el aplazamiento de las actividades del proyecto por darles atención, sin embargo, para mitigar su efecto se propusieron medidas adecuadas.
- Como elementos innovadores están la implementación de las actividades lúdicas debido a que no habían sido puestas en práctica antes en el colegio, las estrategias psicoeducativas y la colaboración interdisciplinaria para el beneficio de los estudiantes.
- Estos elementos innovadores tuvieron un impacto positivo en el grupo poblacional con el que se trabajó, fomentando también la participación activa de los estudiantes y promoviendo un ambiente interactivo, todo esto contribuyó a la reducción de la ansiedad, esto también nos enriqueció sobre el conocimiento teórico y práctico de intervenciones psicoeducativas en la salud mental.
- Se evidenció un impacto significativo en la salud mental más que todo de los estudiantes, observamos una mejora en la capacidad de gestionar la ansiedad, una mayor conciencia sobre las emociones y estrategias para afrontar situaciones estresantes, y un aumento en la autoconfianza y el bienestar emocional, también los beneficiarios, adquirieron habilidades las cuales ayudarían a su salud mental a largo plazo como la autorregulación emocional, el manejo del estrés y una mejora en la resiliencia psicológica para afrontar desafíos futuros.

## **XXI.** Conclusiones y recomendaciones

Teniendo en cuenta la experiencia o análisis propuesto de este proyecto se resalta la importancia del acercamiento institucional, la adaptabilidad en los métodos de análisis de recolección, la adaptación a las necesidades del contexto, la cooperación multidisciplinaria, la participación de los estudiantes para poder seleccionarlos, la flexibilidad como clave del éxito, la intervención temprana para reducir la ansiedad y mejorar los resultados a través de la colaboración activa ayudo a explorar lo que se podía mejorar en el proyecto y el enfoque holístico en el manejo de la ansiedad. Estos hallazgos son fundamentales para mejorar futuras iniciativas y optimizar las prácticas de investigación en contextos educativos.

La fase de selección de usuarios para el proyecto de manejo de la ansiedad en estudiantes de bachillerato en el Centro de Estudios Letras y Vida fue fundamental para identificar y comprender las necesidades específicas de los bachilleres en relación con la ansiedad. La colaboración interdisciplinaria y la adaptación de las estrategias de intervención fueron clave para el éxito del proyecto. El objetivo final es promover el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes donde se seleccionaron 13 alumnos para que la institución intervenga con los resultados finales.

Las recomendaciones para mejorar este proyecto para seleccionar los usuarios que se relacione con la salud mental:

- Se recomienda seguir fortaleciendo las habilidades de investigación, incluyendo la realización de entrevistas, encuestas y narraciones de manera efectiva para abordar



futuros desafíos en el ámbito educativo, manteniendo la comunicación clara y directa que propició las buenas relaciones con todos los involucrados.

- Al comprender la importancia de identificar desencadenantes de ansiedad en estudiantes, se recomienda fortalecer la comunicación con ellos. Esto incluye desarrollar una mayor empatía hacia sus desafíos y colaborar en la búsqueda de soluciones para brindar un apoyo más efectivo de manera colaborativa, la planificación de las actividades con anticipación fue una buena estrategia para que fluyera el proyecto y las actividades del DECE.
- Se recomienda continuar trabajando en alianzas interdisciplinarias. Esto implica colaborar con profesionales de la psicología y otros departamentos relevantes para abordar integralmente las necesidades de los estudiantes con ansiedad. Coordinar esfuerzos y compartir información puede conducir a mejores resultados en conjunto.

## XXI. Referencias bibliográficas:

- Agudelo, D. S.-C. (2005). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2875674.pdf>
- Jadue J, G. (2001). *ALGUNOS EFECTOS DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR*. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>
- Jara, O. (s.f.). Orientaciones teorico-practicas para la sistematizacion de experiencias. *alforja*. Obtenido de [https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6\\_JAR\\_ORI.pdf](https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf)
- Roser Torrents, M. R. (00 de 1 de 2013). *Scielo*. doi:<https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>
- Serrano, P. (1994). *Investigacion Cualitativa*. Obtenido de <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/1167/1/La%20investigaci%c3%b3n%20cualitativa.pdf>
- Expósito Unday, Dámari, & González Valero, Jesús Alberto. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(2), 10-16. Recuperado en 15 de enero de 2024, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000200003&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000200003&lng=es&tlng=es).
- Jara Holliday, O. (s.f.). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. Recupera de: [https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6\\_JAR\\_ORI.pdf](https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf)

## XXII. Anexos



