



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS NIVELES DE
ANSIEDAD EN ESCOLARES**

AUTOR: Chanco Alvear Stalin Daniel

TUTOR: Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc

Ambato - Ecuador

Marzo, 2022

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc**, con cédula de ciudadanía: **1804142923** en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESCOLARES”** desarrollado por el/la estudiante **Chanco Alvear Stalin Daniel**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc
C.C. 1804142923

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “**LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESCOLARES**“, quien basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Chanco Alvear Stalin Daniel

C.C. 1724994924

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESCOLARES “**, presentado por el señor **Chanco Alvear Stalin Daniel**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Esp. Lenin Esteban Loaiza Dávila, Phd.
C.C. 1715330088-
Miembro de comisión calificadora

Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.
C.C. 160025663-8
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Quiero dedicar mi Tesis en primera instancia a Dios y a la Virgencita del Quinche por darme la oportunidad de lograr un objetivo más en vida. También quiero dedicar mi Tesis a mis padres por el apoyo absoluto que me han brindado en el transcurso de esta fase de mi vida, que mediante sus enseñanzas y valores han logrado guiar mi existencia tanto personal como profesional, a mi hermano Jorge Luis quien me apoyado en esta etapa muy importante de mi vida y a mis sobrinos Valentina y Jorge por ser una gran motivación para lograr mis metas, en fin dedico el presente trabajo a mi familia en general que siempre me han apoyado y me han alentado para lograr los objetivos planteados y no me han dejado desfallecer en el transcurso de los mismos.

Daniel Chanco.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la Virgencita del Quinche por las bendiciones que han derramado sobre mí, a mis padres que son el pilar fundamental de mi vida, a mi hermano y sobrinos que me llenan de fortaleza en cada paso de mi vida para lograr mis metas, a mi familia en general que en las buenas y en las malas siempre han estado ahí para apoyarme y brindarme un consejo cuando más lo necesitaba, a mis abuelitos los que me guían y me cuidan desde el cielo quienes siempre los llevare en mi corazón y por último y no menos importantes a mis amigos y profesores quienes han formado parte del desarrollo profesional de mi vida quienes siempre tendré presentes por las enseñanzas que me han brindado tanto académicas como de vida durante los momentos compartidos en el transcurso de esta etapa de mi vida.

Daniel Chanco

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii
ABSTRACT	xiii
CAPÍTULO I.....	14
MARCO TEÓRICO	14
1.1. Antecedentes de la investigación.....	14
1.2 Marco Teórico	15
1.2 Objetivos.....	27
1.2.1 Objetivo general	27
1.2.2 Objetivos específicos	27
CAPÍTULO II.....	28
METODOLOGÍA.....	28

2.1 Materiales	28
2.2 Métodos	29
2.2.1 Diseño de investigación.....	29
2.2.2 Población y muestra de estudio	30
2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación	30
2.2.5 Plan de recolección de la información.....	31
2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación	32
CAPÍTULO III	34
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
3.1 Análisis y discusión de los resultados	34
3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio	35
3.1.2 Resultados por objetivo	36
3.1.2.1 Resultados del diagnóstico del nivel inicial de ansiedad en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021 – enero 2022.	36
3.1.2.2 Resultados de la evaluación del nivel de ansiedad en escolares posterior a la aplicación de actividades lúdicas de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021 – enero 2022.	39
3.1.2.3 Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial de ansiedad en escolares y posterior a la aplicación de actividades lúdicas de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021 – enero 2022.	41
3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación.....	42
3.2 Verificación de hipótesis	44
CAPÍTULO IV.....	46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
4.1 Conclusiones.....	46

MATERIALES DE REFERENCIA.....	48
Referencias Bibliográficas.....	48
Anexos.....	52
Anexo 1 Propuesta de intervención.....	52
Datos informativos.....	52
Antecedentes de la propuesta.....	52
Justificación de la propuesta.....	53
Objetivos.....	54
Fundamentación.....	55
Partes del programa de actividades lúdicas.....	58
Plan de acciones.....	63
Administración.....	63
Previsión de la evaluación.....	63
Anexo 2 Test de Escala de ansiedad manifiesta en niños(revisada) CMAS-R.....	65
Anexo 3 Evidencias de las clases ejecutadas con los escolares.....	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Recursos Humanos	28
Tabla 2: Recursos digitales.....	29
Tabla 3: Población y muestra	30
Tabla 4: Caracterización de la muestra de estudio	35
Tabla 5: Distribución de respuestas positivas y negativas por ítems seleccionados de evaluación de ansiedad en la muestra de estudio durante el periodo inicial.	36
Tabla 6: Resultados totales del test de ansiedad en la muestra de estudio durante el periodo inicial	37
Tabla 7: Distribución de niveles de ansiedad durante el periodo inicial en la muestra de estudio.....	38
Tabla 8: Distribución de respuestas positivas y negativas por ítems seleccionados de evaluación de ansiedad en la muestra de estudio durante el periodo posterior a la intervención	39
Tabla 9: Resultados totales del test de ansiedad en la muestra de estudio durante el periodo posterior a la intervención	40
Tabla 10: Distribución de niveles de ansiedad durante el periodo posterior a la intervención en la muestra de estudio.....	40
Tabla 11: Diferencia de puntajes entre periodos en la muestra de estudio	41
Tabla 12: Relación entre niveles de ansiedad por periodos de en la muestra de estudio ...	42
Tabla 13: Análisis estadístico de verificación de hipótesis	44
Tabla 14: Propuestas de investigación 1 y 2	58
Tabla 15: Propuesta 3 y 4 de la investigación	59
Tabla 16: Propuesta 5 y 6 del proyecto investigativo.....	60
Tabla 17: Propuesta de clases 7 y 8.....	61
Tabla 18: tabla de Ítems de CMAS-R	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1: Construcción de baremos.....	31
--	----

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESCOLARES

Autor: Chanco Alvear Stalin Daniel

Tutor: Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc

RESUMEN EJECUTIVO

El proyecto final de grado con el tema “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESCOLARES” esta ejecutado mediante un enfoque cuantitativo de tipo aplicada y consta con un diseño cuasi experimental y de alcance descriptivo explicativo a razon de que se pretende indagar sobre la incidencia de las actividades ludicas en los niveles de ansiedad de los Estudiantes de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021- enero 2022. Para lo cual se procedió a ejecutar la Escala de ansiedad manifiesta en niños (revisada) CMAS-R, como fase inicial, misma que fue adaptado por motivos disponibilidad de tiempo y acceso a la muestra de estudio por problemas de pandemia, por lo cual se escogió 15 ítems que podían ser respondido sin problemas por la muestra de estudio, se establecieron puntajes para poder evaluar mediante una escala de baremación en base a los percentiles 33 y 66, tomando en cuenta la escala de respuestas (0-1), posterior a esto se ejecutaron las actividades lúdicas vía online para posterior a ello aplicar nuevamente la encuesta CMAS-R. finalmente os resultados obtenido demuestran que si existe una incidencia entre estas variables debido a que los resultados obtenidos en el programa estadístico SPSS tuvieron una significación de $\alpha=0.01$ y 2 grados de libertad el valor límite de aceptación es de 9.210, comparado con el valor obtenido en el estudio de 9.482 este es mayor respaldado por una significación asintótica bilateral en un nivel de $P<0.05$

Palabras Clave: Actividades lúdicas, nivel de ansiedad, estudiantes, escala.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
DEGREE IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT PEDAGOGY
PRESENTIAL MODE

THEME: PLAY ACTIVITIES ON ANXIETY LEVELS IN SCHOOLCHILDREN

Author: Chanco Alvear Stalin Daniel

Tutor: Psi.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Msc

ABSTRACT

The final project of degree with the theme "THE PLAY ACTIVITIES IN THE LEVELS OF ANXIETY IN SCHOOL STUDENTS" is executed by means of a quantitative approach of applied type and consists with a quasi-experimental design and of descriptive explanatory scope to reason that it is tried to investigate on the incidence of the playful activities in the levels of anxiety of the Students of Elementary General Basic Education of the Educational Unit Primacies de la Culture of Quito during the period October 2021- January 2022. For which we proceeded to execute the Manifest Anxiety Scale in Children (revised) CMAS-R, as an initial phase, which was adapted for reasons of time availability and access to the study sample due to pandemic problems, for which 15 items were chosen that could be answered without problems by the study sample, Scores were established to be able to evaluate by means of a scale based on the 33rd and 66th percentiles, taking into account the scale of responses (0-1), after which the recreational activities were carried out online and then the CMAS-R survey was applied again. Finally, the results obtained show that there is an incidence between these variables because the results obtained in the SPSS statistical programmed had a significance of $\alpha=0.01$ and 2 degrees of freedom, the limit of acceptance value is 9.210, compared to the value obtained in the study of 9.482, which is higher, supported by a bilateral asymptotic significance at a level of $P<0.05$.

Keywords: Play activities, anxiety level, students, scale.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la investigación

Para iniciar la indagación fundamentada científicamente a continuación se procederá a referenciar artículos que contemplan la temática en estudio.

Cuando hablamos sobre los niveles de ansiedad estamos enfocándonos en un ambiente netamente neurológico que debería ser tratado estrictamente por un profesional psicólogo para que de cierta forma ayude al afectado a mejorar los niveles de ansiedad, pero como nos manifiesta (Torrecillas, 2017) en su apartado al cual menciona que la práctica de actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en términos de reducción de ansiedad, depresión o estrés, asimismo, también se han determinado los beneficios que puede tener sobre el rendimiento académico.

Y, como lo manifiesta Torrecillas, las actividades lúdicas al contemplar un determinado desgaste físico son consideradas como una actividad física que aporta al mejoramiento psicomotriz de los escolares y a su vez a un buen desarrollo socio emocional con su entorno social y familiar, debido a que de esta manera se puede controlar los impulsos emocionales de los escolares y así vigilar sus niveles de ansiedad, alejándolos de síntomas evidentemente negativos para su salud mental y física como el estrés, miedo y a la toma de malas decisiones que podrían poner en riesgo su integridad física.

Para (Jaramillo, 2008) en su apartado el concepto de ansiedad es el siguiente:

“La ansiedad es una vivencia subjetiva de la percepción del mundo externo o interior que produce una emoción que puede ser adaptativa”.

Jaramillo nos menciona con su apartado que los niveles de ansiedad se enfocan más a lo sucedido en el diario vivir de las personas, en los escolares son propensos a que estos niveles de ansiedad varíen debido a su inmadurez a nivel de su carácter y personalidad, por tal motivo ellos llegan a adaptar sus niveles de ansiedad según el estado anímico que posean en ese instante.

1.2 Marco Teórico

A continuación, gracias al soporte teórico de fuentes bibliográficas se procederá a proveer los principales conceptos de las variables de estudio y sobre todo a desglosar a cada una de ellas con el objetivo de llegar a un mejor manejo de la información que sin lugar a duda ayudará a comprender mejor cada terminología utilizada más adelante.

Actividades lúdicas

Las actividades lúdicas son acciones que se ejecutan entre un determinado grupo de personas con la finalidad de pasar un momento ameno y sobre todo para liberarse de tensiones, preocupaciones, estrés y demás pensamientos que agobian de una u otra manera al desarrollo normal de nuestras capacidades cognitivas, emocionales y físicas con nuestro entorno social y con nosotros mismo.

Por tal motivo (**Chuya, 2021**) en su apartado nos menciona lo siguiente:

“Las actividades lúdicas están orientadas a la formación integral necesaria para el desarrollo humano, así mismo rompen con los esquemas monótonos tradicionalistas y fortalecen los ambientes de aprendizaje significativos”.

En concordancia con lo manifestado por Chuya es importante recalcar que las actividades lúdicas están sujetas a cambios para una mejora armoniosa con la finalidad de que los participantes se sientan como en familia y así lleguen a una mejor consolidación del conocimiento, además nos indica que las actividades lúdicas ayudan al crecimiento emocional del estudiante, motivándolo a ser participe y desista de cualquier adversidad que este pasando y deje a un lado las polémicas que puede haber en el diario vivir de las personas que lo rodean.

Álvarez en su apartado sobre la reorganización del tiempo para la ejecución de actividades físicas a lo que acota lo siguiente:

“Esta reorganización nunca debe dejar de lado que el juego es una herramienta lúdica indispensable para el crecimiento integral de la niñez, de modo que, debe venir acompañado de una supervisión adecuada para garantizar no solo el uso apropiado del equipo, sino también para mantener espacios que generen la sana convivencia, que permita el accionar

del estudiantado sin que pierda la esencia misma de ellos y su creatividad e iniciativa” (Álvarez, 2020).

Por tal motivo es importante recalcar que una categorización de las actividades lúdicas es la división de la misma, es decir que a las actividades se las divide por el juego individual, con objetos, sin objetos y juego grupal de la misma forma con y sin objetos. A raíz de esta clasificación se podrá tener una idea de lo que se pretende ejercer sobre el estudiante, en muchos de los casos se ha visualizado que estas actividades se las ejecuta con el fin de pasar el tiempo o simplemente distraerse, pero como lo menciona Álvarez la actividad lúdica va más allá de esos parámetros mencionados, la actividad lúdica tiene muchos fines, tales como mejorar el estado de ánimo, controlar los niveles de ansiedad, mejorar la retención cognitiva, fortalecer las capacidades y habilidades básicas, etc., en tal virtud se debe entender y comprender que las actividades lúdicas tienen un fin específico a nivel escolar, simplemente el maestro debe saber cómo, cuándo y por qué lo va ejecutar.

Juegos

El juego a nivel educativo viene a ser una actividad netamente de entretenimiento que busca diferentes estrategias para llegar a un objetivo satisfactorio y sobre todo que contemple reglas, recomendaciones, estrategias, penitencias en fin muchas a condicionantes que lo hacen ver aún más entretenido, uno de los requisitos primordiales es que los participantes tengan activos su mente y su cuerpo para poder llegar a los objetivos que pueden ser de sentido lúdico diversión, distracción o de aprendizaje cognitivo.

Los juegos pueden llegar a dividirse en los siguientes tipos: juegos de mesa, juegos deportivos, videojuegos, juegos de azar, pero en este proyecto investigativo nos enfocaremos más en lo que corresponde juegos lúdicos que contemplen como requisito primordial la gamificación del conocimiento de las asignaturas de los alumnos para evitar el aumento de los niveles de ansiedad (Jaimes Delgadillo, 2020).

Importancia

La importancia del juego se implica con nuestra historia personal: incluso la falta de espacios de juego en la infancia y adultez repercute de algún modo en nuestra vida, el juego (por acción o por omisión; por presencia o por ausencia) es una parte fundamental de la vida cotidiana, puede ser usada, diacrónicamente, para interpretar dinámicas e interacciones de grupos específicos en un momento particular de la vida y la historia social, los juegos dicen tanto de quienes juegan como del espacio-tiempo en que se desarrollan **(Duek, 2012)**.

Características

Por otra parte Rodríguez se enfoca que el juego es una de las expresiones más comunes del ser humano, una parte esencial de la naturaleza humana y que está presente en nuestra cultura, misma que se localiza desde las sociedades más antiguas y las características intrínsecas del juego nos muestran una actividad placentera y socializadora con un fin en sí misma, donde a través de su práctica se pueden adquirir una serie de valores que posibilitarán el desarrollo integral de la persona en los ámbitos social, cultural, educativo, afectivo o físico **(Rodríguez Fernández, 2018)**.

Acotando a las palabras de Rodríguez las principales características del juego son:

Espontaneidad, límites, reglas, tiene una finalidad, evoluciona, tiene funciones sociales y culturales, funciones psicomotrices, funciones intelectuales, funciones emocionales, interacción con la realidad, ayuda a la formación de valores y aumenta la autoestima evitando que los participantes se sientan deprimidos o ansiosos.

Métodos de aprendizaje

Para el desarrollo de las actividades lúdicas los métodos de aprendizaje se ejecutan de acuerdo al grupo etario y a su vez de acuerdo a las necesidades que se presenten en el ambiente laboral, existen diversos métodos que pueden ser aplicados tales como:

- ❖ Método auditivo
- ❖ Método visual
- ❖ Método táctil
- ❖ Método cinestésico

❖ Método de gamificación y ludificación

Ondeando en la temática el método de ludificación es el que abordaremos debido a que mediante este método los escolares pueden tener un amplio grado de motivación para ejecutar una determinada actividad que contemple fines específicos tales como el aumento del autoestima, sociabilización e interacción con todo su entorno social con la finalidad de que los alumnos se sientan familiarizados y puedan disminuir sus niveles de ansiedad.

Los principios según **(Perdomo, 2019)** sintetiza unas propuestas previas y formula tres principios importantes adoptados de la teoría de la autodeterminación:

- ❖ Relación
- ❖ Competencia
- ❖ Autonomía

Asimismo, hay que reconocer que los programas cooperativos se utilizan desde hace ya bastante tiempo como vehículo para la inclusión en las escuelas, determinándolo como un método de buenas prácticas que es apto para, entre otros aspectos: responder a las necesidades de todo el alumnado y promover que todos y todas pueden participar y sentirse valorados y exista una motivación hacia el aprendizaje y a su vez poder generar un clima favorable en el aula para la inclusión real **(Azorín, 2018)**.

Lo expuesto por Azorín ennoblece comentar que los métodos aplicados para el aprendizaje en las Unidades Educativas deben ser optadas por el docente según sea la necesidad que se genere en el aula, en nuestro caso si pretendemos incentivar al alumno y sacarlo de ese sistema monótono que en muchas de las ocasiones afecta su retención cognitiva y su autoestima comienza a perder credibilidad, desbordando en el estudiante preocupaciones y angustias que sin lugar a duda limitarían sus capacidades físicas e intelectuales para su desenvolvimiento normal.

Otro factor asociado que ayuda de cierta forma a fortalecer las actividades lúdicas como método de aprendizaje es a la formación integral de la personalidad del estudiante, evitando que el escolar caiga en estados depresivos o sus niveles de ansiedad aumenten.

Aprendizaje

El aprendizaje del alumno, su autonomía y sus habilidades metacognitivas de autorregulación, incorporan a la enseñanza innovadora con diferentes métodos: trabajo cooperativo, aprendizaje basado en problemas, desarrollo de proyectos, enseñanza de aprendizaje autorregulado, compatibles con la metodología expositiva de calidad, el uso de una evaluación significativa, utilizando diferentes fuentes de recogida de información, que devuelve feedback y les da la oportunidad de participar en el proceso, fomentando el aprendizaje del propio proceso de autoevaluación del estudiante (**Gargallo, 2017**).

Al enfocarnos en el aprendizaje debemos entender la importancia que esto genera a la hora de que los alumnos experimenten una sociabilización de un determinado tema académico, en muchas de las ocasiones el medio por el cual se los transmita es vital para que el aprendizaje sea óptimo, en tal virtud el mundo entero a consecuencia de la pandemia denominada COVID-19 ha generado nuevos sistemas de aprendizaje tales como el virtual o la reproducción de videos en línea para la adquisición de un conocimiento, pero al ser un mecanismo defectuoso debido a que no existe el motivante para asegurar que el escolar está completamente activo para la adquisición de estos conocimientos, es ahí donde el docente interviene con la lúdica como alternativa pedagógica de aprendizaje a nivel escolar, adaptando esta estrategia en sus dos factores principales que son tiempo y espacio.

Tipos de aprendizaje

Los tipos de aprendizaje que pueden generar en un sistema educativo son:

Aprendizaje implícito, explícito, asociativo, no asociativo, significativo, cooperativo, colaborativo, emocional, observacional, experiencial, descubrimiento, memorístico y receptivo, todos y cada uno de estos tipos de aprendizajes tienen un fin en común que es ayudar al alumno a la retención del conocimiento adquirido mediante diversas técnicas que motiven a todos sus sentidos y activen sus capacidades y habilidades básicas (**Chong Qui, 2018**).

Los espacios de aprendizaje

Los espacios de aprendizaje han sido preparados y planificados en función de un objetivo concreto y que debido a su organización, atraen por sí mismos la atención de los

alumnos para que los usen y empleen los materiales que hay en ellos, además es importante destacar que la práctica motriz de los alumnos provoca mejoras en la manera de ocupar el espacio, los niños son los protagonistas absolutos, ya que a través de la acción libre y espontánea van adquiriendo el conocimiento **(Belmonte, 2021)**.

Estos espacios de aprendizaje son de mucha ayuda para que los escolares tenga mayor autonomía y puedan desarrollar sus habilidades y capacidades sin limitaciones, tal como lo manifiesta Belmonte en su apartado, no es necesario que los escolares cuenten con tecnología de punta o de un espacio sofisticado que contemple todos los accesorios necesarios para el desarrollo del aprendizaje, más bien se enfoca en un espacio acogedor y placentero para que ellos se puedan distraerse y aplicar todas las estrategias antes mencionadas, esto con el único fin de generar un ambiente de aprendizaje adecuado fuera de perjuicios y cohibiciones.

Niveles de ansiedad

Los niveles de ansiedad son aquellos síntomas que genera una persona mediante tensiones y preocupaciones del diario vivir, aumentando su instinto defensivo y a la vez activa el mecanismo de escapatoria para alejarse de esas tracciones, los niveles de ansiedad están situados por puntajes que puede demostrar una mínima o moderada ansiedad, una ansiedad marcada o severa, una ansiedad en grado máximo o en un puntaje de que no hay ansiedad presente y se puede manifestar de forma emocional o físico.

El ritmo de vida actual y los constantes cambios a nivel socioeconómico, cultural y tecnológico, unidos a situaciones personales, pueden provocar estrés, ansiedad y conductas de agresividad en sectores de la población vulnerables, en particular entre aquellos grupos más sensibles, los de los niños y adolescentes. desde el ámbito científico, se intenta dar respuesta a los problemas que afectan a la salud y la calidad de vida de los más jóvenes. la agresividad y violencia en niños se relaciona con conductas disruptivas, que pueden desembocar en problemas como estrés, ansiedad, abandono escolar, depresión y comportamientos de riesgo **(Peláez, 2020)**.

Acotando a lo manifestado por Peláez, es importante saber que los niveles de ansiedad proporcionan en primera instancia al ser humano una adaptabilidad con su entorno y así poder sobresalir de las diferentes adversidades que se puedan presentar, pero existen

personas que se dejan llevar por la ansiedad, encubando en ellos inseguridad y miedos constantes que a corto o largo plazo desembocara en irritación, mala conducta, desinterés por aprender o por ayudar al prójimo, etc., factores sociales que repercutirá la esencia del aprendizaje y del verdadero significado de la empatía.

Por otra parte, los factores que asocian al aumento de niveles de ansiedad son los siguientes según **(Aynur, 2016)**.

“Separación de los padres, dolor, pérdida de control, extraño medio ambiente y condiciones ambientales desconocidas se encuentran entre las razones importantes de ansiedad para los niños en el período preoperatorio”

En muchas de las ocasiones los infantes suelen tener cambios severos con respecto a sus niveles de ansiedad, debido a que tratan de alguna forma llamar la atención y ser escuchados, aunque a nivel escolar y familiar las personas adultas lo vemos como un arranque de rebeldía o simplemente como un desinterés total por parte del alumno para afrontar dichos problemas, pues su estado emocional se ve afectado y es muy probable que los niveles de ansiedad aumenten. Es indispensable saber cómo conllevar estos niveles de ansiedad para poder ayudar a los alumnos a que no tomen malas decisiones o simplemente se alejen de su realidad y posible futuro.

Síntomas

Los síntomas de ansiedad aparecen en niños y adultos, pero ambos muestran diferencias, las quejas somáticas (sudoración excesiva, dolor de estómago, trastornos intestinales, etc.) **(Direktör, 2019)**, son aspectos que se ven reflejados en los adolescentes y niños, aunque Direktor manifiesta que este proceso fisiológico puede darse en determinados grupos etarios, es importante a la vez que pueden existir otros síntomas que determinen que el escolar tiene un nivel de ansiedad, por ejemplo: nerviosismo agitación, temblores, mareos, desesperación hasta sensaciones de cansancio y debilidad.

Depresión

La depresión es un trastorno mental el cual se refleja en el accionar del niño, joven y adulto, esta enfermedad se caracteriza por enfatizar sentimientos tristes y por la pérdida de

ánimos para la ejecución de cualquier actividad, también se puede evidenciar cuando el ser humano pasa por momentos de tristeza, sensación de vacío o irritabilidad.

En cuanto a los tipos de depresión según **(Bibring, 1953)** encontramos los siguientes:

Distimia: Se presenta cuando el individuo tiene falta de interés por las cosas que tiene que ejecutar, siente un vacío en su interior, se desespera con facilidad y su autocrítica no favorece a sus fortalezas más bien se enfocan en sus debilidades.

Depresión atípica: se puede evidenciar cuando el individuo empieza a comer sobre lo normal, descansa mucho más de las horas habituales, sintiéndose en el día agotado y empieza a existir una pesades en sus extremidades superiores e inferiores.

Trastorno afectivo (TAE): Se centra más en un desorden afectivo que puede generarse en el individuo a consecuencia de su bipolaridad, conocidos también como desordenes del estado de ánimo.

Trastorno disfórico premenstrual (TDP): de la misma forma que la depresión atípica se presente en cuanto el individuo no genera interés alguno en realizar sus actividades diarias y en lo particular pierde el control de sus sentimientos generando ansiedad, tristeza y deseo de comer excesivamente alimentos.

Por otra parte, también existen teoremas equívocos acerca del origen y consecuencias de la depresión, para lo cual Sanz nos menciona:

“Cuando todo en la vida le va bien a una persona, cabe la posibilidad de que aun así esta persona pueda deprimirse, sin embargo, su argumentación es parcialmente errónea, ya que sugiere que la relación entre estresores y depresión es más débil” **(Sanz J. &.-V., 2020)**.

Finalmente debemos considerar que la depresión no solo se generan cuando un individuo pierde algo o a alguien querido, cuando le va mal en la vida o tiene muy mala suerte a nivel académico o social, como nos menciona Sanz las particularidades de la depresión se generan según sea la evolución genética del cuerpo humano a raíz de que si algo internamente no está funcionando bien y por más que el individuo tenga suerte, dinero o todo le salgo bien en su diario vivir, este déficit se puede evidenciar en una alteración

nerviosa, misma que no puede ser observada a simple vista, pero que si se la puede detectar mediante la practicas de actividades.

Estados emocionales

Son sentimientos y emociones que los individuos expresamos a través del cuerpo mimos que pueden ser transitorios o locales según sea el estado emocional del individuo, estos estados se dividen en cuatro grupos según (**Sanz, 2001**):

Ansiedad: sentimiento interno del ser humano que genera miedo, terror, espanto, a consecuencia de estos trastornos los latidos pueden aumentar en una forma precipitada.

Depresión: es un trastorno neurológico que afecta en primera instancia a la personalidad de la persona haciéndola sentir incapaz, insuficiente.

Hostilidad: son emociones que se encaminan a la ira , resentimiento y que provoca un grado de malestar a nivel social.

Alegría: sentimiento que demuestra el ser humano por cumplir una satisfacción, meta y a su vez se enfoca en eventualidades netamente positivas.

Aunque para (**Rabal, 2021**) podría encontrar diversas clasificaciones de las emociones, aunque señala a 6 emociones básicas como son el miedo, el enfado, la sorpresa, la alegría, la tristeza y el asco, el predominio de las emociones negativas es mayor que las positivas. Sin embargo, algunos investigadores han incorporado junto con la alegría otras emociones positivas como la curiosidad, la admiración y la seguridad de gran relevancia en el trabajo educativo.

De esta manera podemos comprender que las derivaciones de los diferentes estados emocionales vienen a ser muchos, aunque en su mayoría todos conllevan a los cuatro principales estados anímicos que tiene el ser humano.

La educación emocional

Requiere que el adulto actúe como referente al que los educandos puedan imitar, su forma de reaccionar es observada por los niños y su estado emocional se transmite y se contagia, la comunicación tanto verbal como no verbal adquiere una importancia capital, los gestos, el tono de voz, la capacidad de escucha, el contacto físico, la regulación del enfado, la empatía, la gestión de un conflicto en el aula, el sentido del humor, la actitud comprensiva, entre otros, no pasan en absoluto desapercibidos a los ojos de los niños y adolescentes **(Pérez, 2019)**.

Lo manifestado por Pérez en su apartado declara que las emociones se deben generar en dos ambientes primordiales de los escolares, es así que cuando en su casa los padres de familia aportan con consejos ejemplificadores que aporten a la suma de valores y acciones que se asocien con la empatía y la colaboración ayudara de mucho al momento que los niños y jóvenes acudan a las Unidades Educativas ya que ahí pondrán en práctica, talvez no lo enseñado desde un punto de vista pedagógico pero si de una forma ejemplificadora.

Este es el comienzo para que el docente intervenga y sea más que maestro capacitador de una determinada asignatura, sea un veedor de los comportamientos sociales de cada uno de sus alumnos, a partir de esta veeduría el docente puede determinar ahora sí que estrategias pedagógicas pudiese aplicar para mejorar el estado anímico, del estudiante, y así de esta forma aplique una didáctica y un determinado léxico que ayude a la comprensión de la catedra enseñada, amas de ello la motivación para que el estudiante comience a mejorar su estado emocional y empiece a interactuar con su entorno.

Por otra parte, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2018), en su artículo 13, obligación de los padres y representantes legales de los estudiantes, señala que deben participar en actividades destinadas al desarrollo y fortalecimiento emocional, físico y psico-social de sus representados **(LOEI, 2018)**. En tal virtud los educandos están en la obligatoriedad de generar espacios y tiempos para el desarrollo óptimo de actividades que contemplen alternativas prácticas de Re creatividad y diversión, a la vez no se deberá solo esperar de tiempos libres, al contrario las actividades lúdicas deben estar insertadas en el plan educativo de cada asignatura con la finalidad de controlar la emociones de los escolares y así evitar múltiples fracasos escolares u otros eventos negativos a nivel escolar y familiar.

El estado emocional ha demostrado ser una herramienta básica para nuestra salud mental y es sin duda, una forma de empoderarnos frente a la vida, de convertirnos en personas mucho más preparadas para el día a día, las sensaciones aportan información sobre el grado de favorabilidad de un estímulo o situación, pero también producen emociones positivas (alegría, satisfacción, deseo paz, etc.), o negativas (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.) (Condori, 2021).

Finalmente, al reconocer al estado emocional como un factor primordial y prioritario en el sistema educativo, coincido con el autor Condori sobre el estado emocional como la clave hacia el éxito de cada uno de los escolares y que además dependerá de mucho la motivación que pudiese generar el docente para que estos estados emocionales sean siempre positivos y si de encontrarse con casos negativos tengan la capacidad de encontrar soluciones que aporten al crecimiento integro personal, académico y sentimental de cada estudiante.

Salud mental

La salud mental está destinada al estudio neto de los pensamientos que aborda cada individuo, dichos pensamientos pueden ser positivos o negativos, todo dependiendo del autoestima, valores y sentimientos en el que nos encontremos ya que en muchas de las ocasiones existen sucesos que de cierta forma dañan a nuestra mente con pensamientos malos o que carecen de fundamentos lógicos para su posible ejecución.

Los problemas de salud mental son preocupantes debido a que:

“Los niños y adolescentes, los problemas de salud mental son por su alta prevalencia y las discapacidades que producen, las tasas de mortalidad de quienes padecen trastornos mentales son altas” (Palacios, 2021, pág. 34). Como manifiesta Palacios la salud mental es un punto delicado que se debe tratar a tiempo debido a que sus consecuencias son mortales.

Finalmente, Palacios nos manifiesta en su apartado lo siguiente referente a la salud mental:

“Lo anterior destaca la necesidad de intervenciones comunitarias sobre el estigma de la salud mental, diseñadas de manera precisa, basadas en la evidencia, que buscan prevenir el proceso de estigmatización en diversas poblaciones y promover conductas reflexivas,

compasivas, prosociales y solidarias como ejes vertebrales de la convivencia” (Palacios, 2021, pág. 34).

Lo manifestado por Palacios referente a la salud mental determina que los docentes tengamos una motivación para la ejecutar alternativas pedagógicas que aporten a un mejoramiento y control de la salud mental de los escolares, estas respuestas son alternativas que permitirán al padecido de cualquier angustia, depresión, miedo u otro factor negativo a que genere confianza con su entorno y nosotros como aportadores a la corrección de estos pesares poder llegar al entendimiento y comprensión de lo desconocido y ajeno.

La lúdica en los niveles de ansiedad

“Al hablar de una relación entre lúdica y ansiedad implica tener presente la dimensión social del acto educativo, que se concretiza en procesos comunicativos, entre los actores que hacen parte de la realidad escolar, uno de los elementos de esta relación, es la pedagogía, que como concepto clave de la educación, facilita la configuración del discurso necesario para analizar y comprender la correspondencia entre el mundo de la vida del niño y el entorno institucionalizado de la escuela, ya que “la pedagogía expresa unas formas de decir y al mismo tiempo unas prácticas de hacer” (Robayo, 2018, pág. 396).

Es así como Robayo nos manifiesta la incidencia existente entre las dos variables, debido a que es importante reconocer a los niveles de ansiedad como un punto delicado en la formación escolar de los niños, es decir si ellos se encuentran anímicamente bien es muy probable que no existan factores de riesgos como la depresión, ansiedad, baja autoestima que se vinculen con el rendimiento académico y de paso con su desarrollo social y familiar, puesto que si la docencia no deja pasar por alto estas problemáticas socioemocionales estaría acabando con el proceso educativo y formativo de los escolares.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

¿Determinar la incidencia de las actividades lúdicas en los niveles de ansiedad en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021-enero 2022?

1.2.2 Objetivos específicos

1.- Diagnosticar el nivel inicial de ansiedad en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021-enero 2022?

2.- ¿Evaluar el nivel de ansiedad en escolares posterior a la aplicación de actividades lúdicas de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021-enero 2022?

3.- Analizar diferencia entre el nivel inicial de ansiedad en escolares y posterior a la aplicación de actividades lúdicas de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021-enero 2022?

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Para el presente tema investigativo a continuación se procederá a detallar los recursos humanos, institucionales y materiales tecnológicos que fueron pilares fundamentales para su buen desarrollo.

Tabla 1: Recursos Humanos

Recursos Humanos	
Sujetos de estudio	Estudiantes de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021-enero 2022
Investigador	Stalin Daniel Chanco Alvear
Tutor	PSI.CL. Diego Javier Mayorga Ortiz, M.SC

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Recursos Institucionales

Siendo un momento difícil para la Educación integral y pluricultural de los niños y niñas del todo el mundo a causa de la pandemia COVID-19, la mayoría de la intervención fue ejecutada virtualmente, debido a que no se podía realizar las actividades planificadas presencialmente, pero aun así se las hizo en reuniones personalizadas con el objetivo de tomar nota de los aspectos relevantes con respecto a nuestro tema de estudio y para que de esta forma los datos sean valederos y tengan mayor impacto a la hora de presentar los resultados. De tal forma que las plataformas Microsoft teams y plataforma de video llamada Zoom fueron las únicas proporcionadas por la institución para que se lleve a cabo esta investigación.

Tabla 2: Recursos digitales

Recursos Digitales		
N.º	DESCRIPCIÓN	VALOR \$
1	Computador	250 dólares
1	Teléfono celular	80 dólares
1	Internet	15 dólares mensuales

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

2.2 Métodos

Los métodos que fueron aplicados en mi proyecto investigativo los detallare a continuación:

2.2.1 Diseño de investigación.

El proyecto investigativo vigente se desarrollara mediante un enfoque cuantitativo por el hecho de tener datos numéricos, mismos que serán trabajados mediante tabulaciones con el fin de medir acontecimientos entre las dos variables en, por su finalidad es de tipo aplicada, y consta con un diseño de cuasi experimental a razón de que se intervendrá en la muestra de estudio para ver como incide las actividades lúdicas en los escolares y además porque mediante este diseño se procederá a ejecutar una propuesta en post de una mejora en los niveles de ansiedad, su alcance será descriptivo explicativo ya que se tendrá que describir a la muestra de estudio para poder explicar cuáles son las causas y efectos que se pudiesen encontrar en el presente proyecto investigativo .

Para la recolección de los datos esta investigación es de campo debido a que se tiene que hacer una intervención, misma que consta de la indagación de datos personales y también de la inducción de actividades lúdicas, aunque por motivos de pandemia la mayoría de actividades lúdicas fueron adaptadas a la virtualidad para su desarrollo y de la misma forma la aplicación de la encuesta denominada CMAS-R, a su vez consta con un corte longitudinal debido a que se intervino en la variable dependiente con la aplicación de la encuesta antes y después de la aplicación de las actividades lúdicas.

2.2.2 Población y muestra de estudio

Para el presente trabajo investigativo se constará con la participación de estudiantes de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de la ciudad Quito durante el periodo octubre 2021-enero 2022, siendo una población finita debido a que se trabajará con el grupo etario adecuado a la investigación mismos que serán entre las edades de 6 a 8 años, con un total de 26 estudiantes.

Tabla 3: Población y muestra

POBLACIÓN	FRECUENCIA (Muestra)		PORCENTAJE
Estudiantes de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito	26 estudiantes		100%
	M	F	
	19	7	

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

La técnica que ayudará para que el presente proyecto investigativo salga a flote será la recopilación de información sobre los niveles de ansiedad que poseen antes de la ejecución de las actividades lúdicas hacia el estudiantado, siendo el principal instrumento de recolección de datos la Escala de ansiedad manifiesta en niños(revisada) CMAS-R, seguido de ello se procederá a ejecutar sesiones de actividades lúdicas de una manera virtual debido a la pandemia COVID-19, para finalmente poder aplicar otra vez la Escala de ansiedad manifiesta en niños(revisada) CMAS-R y de esta manera recolectare toda la información necesaria para la respectiva codificación y tabulación de los mismos.

Con respecto al instrumento de investigación denominado Escala de ansiedad manifiesta en niños (revisada) CMAS-R, se subtitula lo que pienso y siento y su objetivo principal es determinar la puntuación de la ansiedad total, para ello esta escala brinda cuatro puntuaciones de subescalas tales como Ansiedad fisiológica, la inquietud/ hipersensibilidad, las preocupaciones sociales/ concentraciones y la mentira (Anexo 1).

Este instrumento fue adaptado por motivos de disponibilidad de tiempo y acceso a la muestra de estudio por problemas de pandemia, por lo cual se escogió 15 ítems que podían ser respondidos sin problemas por la muestra de estudio, estos ítems seleccionados entre los psicólogos de la institución y el grupo de investigación se establecieron puntajes para poder evaluar mediante una escala de baremación en base a los percentiles 33 y 66, tomando en cuenta la escala de respuestas (0-1), el número de ítems 15 y el número de niveles que se quería obtener construyendo los siguientes baremos:

Escala de Likert	Mínimo	Máximo
	0	1
Nro de ítems	15	
Nro de niveles	3	
Escala de valoración para tres niveles		
	Mínimo	Máximo
Bajo	0	5
Medio	6	10
Alto	11	15

Ilustración 1: Construcción de baremos

Para la ejecución de las actividades lúdicas se procedió a recopilar las actividades que contemplen o tengan algún fin en común con la variable dependiente para que de esta manera ayude a obtener resultados que aporten en beneficio de la sociedad educativa.

2.2.5 Plan de recolección de la información

- Dando seguimiento al proyecto investigativo el plan de recolección de la información se ejecutó en el siguiente orden:
- Se indagó en fuentes bibliográficas de los diferentes metabuscadores con la finalidad de consolidar antecedentes que corroboren información válida a cerca de las variables en estudio.
- Seguido de ello se elaboró en una plataforma virtual la Escala de ansiedad manifiesta en niños (revisada) CMAS-R elaborado por Cecil R. Rynolds con la finalidad de tener los primeros resultados antes de la ejecución de las actividades lúdicas.

- Mediante una búsqueda minuciosa para enfocar a las actividades lúdicas que puedan aportar al control de los niveles de ansiedad, se procedió a seleccionar 10 actividades lúdicas con las características solicitadas.
- Mediante una planilla Excel se procedió a introducir datos informativos de cada estudiante con la finalidad de ir introduciendo datos que se vayan dando con el transcurso de los días, mismos que aportarán y servirán de mucho para el presente trabajo investigativo.
- La ejecución de las actividades lúdicas se las procedió a ejecutar vía online debido a que no se cuenta con el permiso respectivo de las autoridades de turno por problemas aun de la pandemia denominada COVID-19.
- Luego de averse ejecutado las actividades lúdicas en los escolares seleccionados se procedió nuevamente a evaluar a los escolares mediante la aplicación de la Escala de ansiedad manifiesta en niños(revisada) CMAS-R, con la finalidad de obtener resultados finales y así poder tabularlos posteriormente y ver sus resultados.
- Por ultimo los datos obtenidos e introducidos en la matriz Excel se procedió a llevárselos al programa estadístico SPSS y así poder establecer las diferentes asignaciones según los objetivos de la investigación
- Finalmente se procederá a dictaminar las conclusiones de igual manera según mis objetivos específicos y a su vez las recomendaciones pertinentes a los resultados obtenidos.

2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

El proceso de análisis estadístico se procedió a través del paquete SPSS en su versión 25, realizando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y un análisis descriptivo para las variables cuantitativas que caracterizaron a la muestra de estudio, a la vez en este proceso de realizo una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk que determino la aplicación de la prueba paramétrica T-Student para muestras independientes que determinaron diferencias significativas entre la variables por grupos de sexo.

Para el análisis general de significación se aplicó la prueba de rangos de Wilcoxon para muestras relacionadas y en el proceso de verificación de hipótesis se aplicó la prueba la prueba no paramétrica para variables cualitativas Chi-cuadrado de Pearson.

Para el tratamiento estadístico de los datos obtenidos en primera instancia se procedió a codificar los mismo a razón de que solo de esta manera se podrá llevar hasta el programa estadístico SPSS y ejecutar las diferentes fórmulas y así obtener los resultados arrojados por el programa, es de esta forma que al ejecutar en los escolares la Escala de ansiedad manifiesta en niños (revisada) CMAS-R, mismo que cuenta con 37 oraciones que deberán ser respondidas con un sí o un no según el criterio del estudiante, luego de este proceso se ejecutaron las actividades lúdicas para finalmente aplicar la Escala de ansiedad manifiesta en niños CMAS-R.

Los datos obtenidos se los codifico según los criterios a evaluar y de esta manera se los llevó al programa estadístico SPSS versión 25 IBM, una vez introducido los primeros resultados se procedió a ejecutar los análisis iniciando desde una caracterización de la muestra de estudio, la cual consistió en verificar su edad y género, con la finalidad de ir verificando si existe alguna incidencia con respecto a sus niveles de ansiedad, también se empleó un análisis periodicidades y porcentajes para ir constatando las frecuencias, medias, desviación estándar y demás resultados estadísticos que prolongadamente serán interpretados.

Finalmente se procederá a ejecutar la de Wilconxon para muestras relacionadas, con el objetivo de comparar los resultados de los niveles de ansiedad en los periodos PRE y POST y así de esta manera constatar si los valores obtenidos se encuentran en la zona de aceptación y de la misma forma verificar si existe o no alguna relación entre las variables en estudio.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de la recopilación de datos informativos y aplicación del test o post test denominado Escala de ansiedad manifiesta en niños “Lo que pienso y siento” (CMAS-R), el siguiente paso a desarrollar será la discusión de los resultados que a continuación presentare.

3.1 Análisis y discusión de los resultados

El presente trabajo investigativo fue elaborado bajo la temática “Las actividades lúdicas en los niveles de ansiedad en escolares”, esta muestra de estudio estuvo debidamente identificada ya que fueron escolares de 6 a 8 años de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de la Quito del periodo octubre 2021-enero 2022.

El primer trabajo investigativo que se realizó en la muestra de estudio fue ejecutar el test CMAS-R, con la finalidad de medir los niveles de ansiedad que presentaban al inicio de la intervención los escolares, para seguido de esto poder aplicar una serie de actividades lúdicas que ayuden a mejorar los niveles de ansiedad si de ser el caso.

Con respecto a la muestra de estudio existió un predominio por parte del género masculino con un 73% y el género femenino tubo la minoría con el 27 %, lo cual represento un índice de proliferación con respecto al cambio de actitud para la ejecución de las actividades lúdicas emitidas en esta problemática. Lo que nos da a entender que uno de los factores por los cuales los niveles de ansiedad cambiaban regularmente era en dominio de genero del grupo escolar.

En este contexto, el correcto funcionamiento de su red social (física o virtual) es una prioridad, pues su ausencia o deficiencia se asocia con niveles más altos de ansiedad y angustia a corto o mediano plazo, un estudio en personas que habían estado en aislamiento encontró que el aburrimiento y el aislamiento causaron angustia; para evitarlos, se debe proporcionar consejos y estrategias prácticas de manejo de ansiedad y estrés en este punto, la planificación de actividades lúdico/recreativas con la participación de la familia y el

aumento de la interacción social (llamadas telefónicas y videoconferencias) ayudaría a disminuir los niveles de ansiedad (Oblitas Gonzales, 2020).

Luego de interpretar el estudio investigativo ejecutado por Oblitas nuestro trabajo investigativo también responde a las necesidades de la muestra de estudio debido a que escogimos esta planificación de actividades lúdicas para acortar los niveles de ansiedad que hoy por hoy están pasando muchos escolares a nivel nacional e internacional.

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

Como primer paraje se procedió a caracterizar a la muestra de estudio con el fin de conocer estadísticamente sus valoraciones de peso, talla, género y edad (tabla 4).

Tabla 4: Caracterización de la muestra de estudio

Sexo	Edad (años)		Peso (kg)		Talla (cm)	
	M	DS	M	DS	M	DS
Masculino (n=19 – 73.1%)	7.05	0.41	22.00	1.37	122.11	5.99
Femenino (n=7 – 26.9%)	7.00	0.00	21.29	1.38	116.57	3.51
P	0.715**		0.252**		0.031*	
Total (n=26 – 100%)	7.04	0.34	21.81	1.39	120.62	5.92

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Nota. Análisis de muestras por grupos y total (n) con porcentajes (%); descripción de valores medios (M) y desviaciones estándares (DS) con niveles de significación estadística en $P < 0.05$ y $P \geq 0.05$

Con respecto a la caracterización de la muestra de estudio se puede observar que la variable edad y peso no existen diferencias significativas con relación al valor de P, pero por otro lado se puede ver que en la variable talla si existen diferencias significativas debido a

que el valor de P es <0.05 , lo que nos indica que existe una mayor incidencia en el género masculino en comparación al femenino.

3.1.2 Resultados por objetivo

Con el apoyo estadístico del programa SPSS a continuación se procede a dictaminar los resultados que se pudieron obtener de cada planteamiento de nuestros objetivos, además se procederá a interpretar cada uno de los resultados para una mejor comprensión.

3.1.2.1 Resultados del diagnóstico del nivel inicial de ansiedad en escolares de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021 – enero 2022.

Siguiendo con la metodología utilizada para la investigación se valoraron los 15 ítems seleccionados obteniendo los siguientes resultados en relación al diagnóstico del nivel de ansiedad en la muestra de estudio (tabla 5).

Tabla 5: Distribución de respuestas positivas y negativas por ítems seleccionados de evaluación de ansiedad en la muestra de estudio durante el periodo inicial.

Ítems seleccionados	No		Si		Total	
	f	%	f	%	f	%
1.-Me cuesta trabajo tomar decisiones	21	80.8	5	19.2	26	100.0
2.-Me pongo nervioso cuando las cosas no me salen como quiero	19	73.1	7	26.9	26	100.0
3.-Todas las personas que conozco me caen bien	21	80.8	5	19.2	26	100.0
4.-Casi todo el tiempo estoy preocupó(a)	15	57.7	11	42.3	26	100.0
5.-Muchas cosas me dan miedo	11	42.3	15	57.7	26	100.0
6.- Siempre soy amable	26	100.0	0	0	26	100.0
7.- Me enojo con mucha facilidad	13	50.0	13	50.0	26	100.0
8.- Me muevo mucho en mi asiento	10	38.5	16	61.5	26	100.0

9.- Siempre me porto bien	20	76.9	6	23.1	26	100.0
10.- Me preocupa lo que mis papas me vayan a decir	19	73.1	7	26.9	26	100.0
11.- En las noches, me cuesta trabajo quedarme dormido(a)	13	50.0	13	50.0	26	100.0
12.- Me preocupa lo que la gente piense de mi	10	38.5	16	61.5	26	100.0
13.- Soy muy sentimental	16	61.5	10	38.5	26	100.0
14.- Siempre soy agradable con todos	17	65.4	9	34.6	26	100.0
15.- Me cuesta trabajo concentrarme en mis tareas escolares	18	69.2	8	30.8	26	100.0

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

En la tabla 5 se pudo evidenciar que la distribución de respuestas positivas y negativas con mayor frecuencia de respuestas con el NO ante las preguntas realizadas fueron los ítems 1, 3, 6 y 9, por otro lado, las preguntas que tuvieron como respuesta un SI en mayor proporción fueron los ítems 5, 7, 11 y 12, mismas que dan a notar el grado alto de ansiedad que demuestran los escolares ya que estos ítems abarcan más situaciones como el miedo, frustración y desesperación. Con respecto al porcentaje total de los ítems encuestados se puede visualizar que existe una mayor incidencia con respecto a la respuesta NO con un 61% de aceptación, por su parte la aceptación a la respuesta SI es de un 39%.

Una vez analizadas las 15 respuestas enunciadas por parte de la muestra de estudio se procedió a la sumatoria de puntajes en relación a las respuestas positivas por ítem (tabla 6).

Tabla 6: Resultados totales del test de ansiedad en la muestra de estudio durante el periodo inicial

Puntaje total test ansiedad	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	26	2	11	5.81	1.90

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

En base al puntaje total obtenido para este periodo de estudio y tomando en cuenta los baremos construidos específicamente para el desarrollo de la investigación, se categorizo a la muestra de estudio en diferentes niveles de ansiedad (tabla 6).

Tabla 7: *Distribución de niveles de ansiedad durante el periodo inicial en la muestra de estudio*

Niveles de ansiedad Periodo inicial	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	42.3%
Medio	14	53.8%
Alto	1	3.8%
Total	26	100.0%

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Como se puede observar en la tabla 7 los niveles de ansiedad del periodo inicial se determinan estadísticamente que existe mayor incidencia en el nivel medio, siguiéndolo el nivel bajo, aunque en el nivel alto solo existe un escolar que se encuentra relativamente en riesgo de colapso el 57,7% de la muestra de estudio se contempla que tiene un nivel de ansiedad considerable que debe ser restablecido o controlado, y aunque de la muestra de estudio solo 11 de los escolares estén en un nivel bajo de ansiedad es recomendable activar estrategias pedagógicas para mejorar estas cifras encontradas.

3.1.2.2 Resultados de la evaluación del nivel de ansiedad en escolares posterior a la aplicación de actividades lúdicas de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021 – enero 2022.

Siguiendo con la metodología de estudio que en el periodo inicial se realizó el análisis de la distribución de las respuestas positivas y negativas por parte de la muestra de estudio

Tabla 8: *Distribución de respuestas positivas y negativas por ítems seleccionados de evaluación de ansiedad en la muestra de estudio durante el periodo posterior a la intervención*

Ítems seleccionados	No		Si		Total	
	f	%	f	%	f	%
1.-Me cuesta trabajo tomar decisiones	22	84.6	4	15.4	26	100.0
2.-Me pongo nervioso cuando las cosas no me salen como quiero	19	73.1	7	26.9	26	100.0
3.-Todas las personas que conozco me caen bien	22	84.6	4	15.4	26	100.0
4.-Casi todo el tiempo estoy preocupó(a)	4	15.4	22	84.6	26	100.0
5.-Muchas cosas me dan miedo	8	30.8	18	69.2	26	100.0
6.- Siempre soy amable	26	100.0	0	0	26	100.0
7.- Me enojo con mucha facilidad	13	50.0	13	50.0	26	100.0
8.- Me muevo mucho en mi asiento	10	38.5	16	61.5	26	100.0
9.- Siempre me porto bien	20	76.9	6	23.1	26	100.0
10.- Me preocupa lo que mis papas me vayan a decir	21	80.8	5	19.2	26	100.0
11.- En las noches, me cuesta trabajo quedarme dormido(a)	13	50.0	13	50.0	26	100.0
12.- Me preocupa lo que la gente piense de mí	6	23.1	20	76.9	26	100.0
13.- Soy muy sentimental	15	57.7	11	42.3	26	100.0
14.- Siempre soy agradable con todos	23	88.5	3	11.5	26	100.0

15.- Me cuesta trabajo concentrarme en mis tareas escolares	17	65.4	26	100.0	26	100.0
---	----	------	----	-------	----	-------

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Con respecto a la distribución de respuestas positivas y negativas por ítems de la evaluación de la ansiedad de la muestra de estudio se puede visualizar en la tabla 8 que los ítems con que obtuvieron más respuestas positivas (SI) fueron, 4, 18, 12 y 15, en la cual se puede interpretar como un cambio mínimo con respecto a la frecuencia con la que inicialmente comenzaron los escolares en su nivel de ansiedad, y los ítems con más respuestas negativas (NO) fueron 1, 3, 6 y 14. Estadísticamente podríamos manifestar que el 62% de la muestra de estudio tubo más respuestas negativas al test aplicado y el 38% tubo una respuesta positiva.

De igual manera y siguiendo la metodología como en el periodo inicial se analizaron las respuestas enunciadas por parte de la muestra de estudio y se procedió a la sumatoria de puntajes en relación a las respuestas positivas por ítem (tabla 9).

Tabla 9: Resultados totales del test de ansiedad en la muestra de estudio durante el periodo posterior a la intervención

Puntaje total test ansiedad	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
	26	2	10	5.42	1.90

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

En base al puntaje total obtenido para este periodo de estudio y tomando en cuenta los mismos baremos construidos específicamente para el desarrollo de la investigación, se categorizo a la muestra de estudio en diferentes niveles de ansiedad (tabla 10).

Tabla 10: Distribución de niveles de ansiedad durante el periodo posterior a la intervención en la muestra de estudio

Niveles de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Periodo inicial		
Bajo	16	53.8%
Medio	10	46.2%
Total	26	100.0%

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

En la descripción global de la distribución de los niveles de ansiedad durante el periodo posterior a la intervención en la muestra de estudio se tomando en cuenta que el mayor porcentaje se encontraba en un bajo nivel de ansiedad con una diferencia de 7,6% hacia el nivel medio de ansiedad.

3.1.2.3 Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial de ansiedad en escolares y posterior a la aplicación de actividades lúdicas de Educación General Básica Elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito durante el periodo octubre 2021 – enero 2022.

Para determinar las diferencias existentes en primer lugar se estableció la diferencia de puntajes entre periodos (tabla 11).

Tabla 11: Diferencia de puntajes entre periodos en la muestra de estudio

Puntaje test de ansiedad	N	Media periodo inicial		Media Periodo posterior a la intervención		Diferencia de medias entre periodos		P
		M	DS	M	DS	M	DS	
	26	5.81	1.90	5.42	1.90	-0.38	1.72	0.012*

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Nota. Análisis descriptivo de valores medios (M) y desviaciones estándares (DS) con diferencias significativas en un nivel de $P < 0.05$ (*).

El análisis de la diferencia de medias determino una disminución en los puntajes del test de ansiedad, que determina un menos número de respuestas positivas entre los ítems evaluados, resultado que se corrobora con el valor de significación estadística que se encontró en un nivel de $P < 0.05$, que determina la existencia de diferencias significativas entre los periodos de estudio.

Para establecer una relación entre los niveles de ansiedad en los diferentes periodos de estudio se estableció una tabla cruzada (tabla 12).

Tabla 12: *Relación entre niveles de ansiedad por periodos de en la muestra de estudio*

Nivel de ansiedad periodo inicial	Nivel de ansiedad periodo posterior a la intervención		Total
	Bajo	Medio	
Bajo	11	0	11
Medio	5	9	14
Alto	0	1	1
Total	16	10	26

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

A través de una tabla cruzada (tabla 12), se determina que al principio de la intervención se observó que los 11 estudiantes que estaban en el nivel bajo se quedaron en ese nivel mismo, 14 estaban en un nivel medio antes de la intervención y luego de ella quedaron 5 en un nivel bajo y 1 que estaba en un nivel alto paso a nivel medio.

3.1.3 Discusión de los resultados de la investigación

Con respecto a las variables en estudio que fueron determinantes para ver la incidencia de la una con la otra es importante recolectar información bibliográfica científica

que corroboren lo indagado por mi persona, es por esta razón que a continuación se procederá a discutir los resultados encontrados sobre la incidencia de las actividades lúdicas en los niveles de ansiedad de los escolares de 6 a 8 años.

En cuanto a los estudios realizados a nivel internacional sobre ansiedad, (**Castellanos Cárdenas M. T., 2011**) nos manifiesta que las mujeres presentan mayor sensibilidad que los hombres a experimentar esta reacción emocional (Sandín, Valiente, Chorot & Santed 2005); así mismo, se han realizado otros estudios donde se relaciona la ansiedad con variables propias del contexto en esta medida, una de las situaciones que más genera ansiedad en esta población se da durante el periodo de presentación de exámenes, mientras que por su parte, Misra & McKean (2000), encontraron que la ansiedad es un predictor del estrés académico en los estudiantes.

Luego de la obtención de los resultados en el presente proyecto investigativo existe una similitud con respecto a las variables de estudio con el apartado de Castellanos y con sus resultados donde coincidimos en que los niveles de ansiedad se generan a raíz de una preocupación o el estrés, además que existe una mayor incidencia en el género femenino que en el género masculino, es por esta peculiar información que nos proporciona el autor que podemos mencionar que existió en nuestra muestra de estudio un mejoramiento grupal a consecuencia de que se contó con el 73% de influencia masculina para que estas actividades se puedan ejecutar con normalidad.

Por su parte (**Fernandez, 2014**) la ansiedad en el contexto escolar puede ocurrir debido a una serie de situaciones, en ese ambiente, el niño está expuesto a las relaciones interpersonales con adultos y niños y a eventos sociales que requieren cierta capacidad de adaptación, además se configuran en el ambiente escolar varias situaciones que pueden producir niveles indeseados de ansiedad, los niños desarrollan actitudes para atender las expectativas externas, buscando la aceptación social, siendo el funcionamiento social del niño en la escuela también se puede indicar síntomas de ansiedad.

Para Fernández los niveles de ansiedad se pueden generar más en los centros educativos a consecuencia de que no se sabe cómo controlar los estados socioemocionales de los escolares y además de ello no se cuenta con el material pedagógico y didáctico para instruir a los

escolares y mejorar sus niveles de ansiedad. Por otra parte, estos niveles de ansiedad se generan debido a que los escolares no tienen confianza con sus padres para contarles sus problemas escolares y peor aún tienen libertad con los docentes para realizar comentarios alguna situación que les atemoriza o les genera ansiedad.

La ansiedad, y en particular la ansiedad sensibilidad a la ansiedad (un estilo cognitivo en el que los síntomas fisiológicos de la ansiedad se perciben como peligrosos), parecen tener un papel importante en las emociones negativas y su regulación (Taylor, 1995; Morillo Baro et al., 2016; Reigal Garrido et al., 2018), debido a que algunos han propuesto incluso que las conductas de atracón conductas alimentarias pueden servir como estrategias desadaptativas estrategias para regular la ansiedad, de forma muy parecida a comerse las uñas (Rosenbaum y White, 2013; Tanaka et al, 2008) por ello, las estrategias adaptativas para afrontar el estrés y la ansiedad, como la actividad física (AF), pueden ser importante para reducir los episodios de atracones, los síntomas de BED síntomas y comorbilidades (**da Silva Freire, 2020**).

Bueno al parecer según Da Silva los niveles de ansiedad se los puede identificar según las sintomatologías corporales que presente el individuo y a la vez también nos manifiesta como podemos combatirlas, la actividad física es una de las alternativas que nos manifiesta Da Silva que puede reprimir la ansiedad en los escolares.

De la misma forma para (**Kolayış, 2017**) una de las variables más importantes que afectan negativamente al rendimiento deportivo es la ansiedad, esta es una de las más examinadas términos psicológicos en la literatura deportiva debido a que la ansiedad se define como la complejidad de las reacciones psicológicas multidimensionales asociadas con el estrés, el miedo, la tensión y el rendimiento deportivo el rendimiento o la estimulación del sistema nervioso autónomo antes de un evento (McNally, 2002; Mcquown, 2001).

3.2 Verificación de hipótesis

El proceso de verificación de las hipótesis de estudio se realizó aplicando la prueba Chi-cuadrado de Pearson para variables cualitativas como este caso los niveles de ansiedad entre periodos (tabla 13).

***Tabla 13:** Análisis estadístico de verificación de hipótesis*

Estadísticos	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9.482	2	0.039*
N de casos válidos		26	

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

La prueba determino que con una significación de $\alpha=0.01$ y 2 grados de libertad el valor límite de aceptación es de 9.210, comparado con el valor obtenido en el estudio de 9.482 este es mayor respaldado por una significación asintótica bilateral en un nivel de $P<0.05$, determinaron la aceptación de la hipótesis alternativa del estudio:

H1: Las actividades lúdicas inciden en el nivel de ansiedad de los escolares en edades escolares.

Por lo tanto, se descarta la Hipótesis nula para la presente investigación, la cual manifestaba que las actividades lúdicas no inciden en los niveles de ansiedad de los escolares.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de obtener los resultados teóricos y prácticos con respecto a las variables de estudio y a los objetivos planteados a continuación se procede a señalar las principales conclusiones y recomendaciones en post de que este proyecto continúe con su aplicación en los diferentes grupos etarios para el control de su estado de ansiedad.

4.1 Conclusiones

- Se pudo determinar el nivel inicial de ansiedad de los escolares mediante el test CMAS-R.
- Se valoró el nivel de ansiedad de los escolares mediante la aplicación del test CMAS-R, luego de la aplicación de actividades lúdicas en los escolares.
- Se observó la incidencia que existió entre las actividades lúdicas y el nivel de ansiedad en los escolares de 6 a 8 años.
- Los niveles de ansiedad sí pueden ser modificados mediante actividades lúdicas en un tiempo considerable.
- Los escolares no tienen definida su personalidad por tal motivo los cambios abruptos de estado anímico y de ansiedad son considerables.
- Las actividades lúdicas son unas buenas estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la autoestima de los escolares y además ayuda a controlar los niveles de ansiedad.
- Los niveles de ansiedad están dentro del marco del desarrollo del niño en las escuelas por lo cual es responsabilidad de los docentes controlar y ayudar a mejorar dichos niveles del ser el caso.

4.2 Recomendaciones

Las siguientes recomendaciones se las efectúa al margen de observar y haber palpado las necesidades vigentes en el presente proyecto y a la vez para optimizar aun mas el proceso investigativo de la problemática en estudio.

- Es recomendable localizar otras estrategias de recolección de datos, esto debido a que al encontrarnos en una forma virtual de enseñanza aprendizaje el tiempo que se nos genera para dicha actividad no es el suficiente para esta actividad.
- Se recomienda apoyar más a los escolares que tienen niveles altos de ansiedad ya que estos niveles altos repercuten el estado emocional y educativo del niño.
- Se recomienda ejecutar en las horas clases actividades lúdicas con el fin de ir adaptando en los escolares actitudes y aptitudes que ayuden a mejorar estos niveles.
- Se recomienda indagar más estrategias pedagógicas que ayuden a los escolares a mejorar sus niveles de ansiedad.
- Es recomendable sociabilizar esta estrategia pedagógica con los padres de familia para que ellos colaboren en el control de ansiedad de sus representados.
- Finalmente se recomienda seguir con este proceso en las horas clases para seguir mejorando los niveles de ansiedad en los escolares.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, A. S.-M. (2019). Esquemas desadaptativos tempranos y ansiedad en escolares de México. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(2), 15-21.
- Álvarez, C. V. (2020). Nivel de actividad física en el entorno escolar: observación basada en el Sistema de Observación del Juego y Tiempo Libre (SOPLAY). *Revista Educación*, (1), pp. 295-308. doi:DOI: <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37142>
- Andrade Salazar, J. A. (2013). Manifestaciones proyectivas de conflicto psicológico en el dibujo de la figura humana de niños y niñas desplazados en Colombia. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 3(1), 5-40.
- Aynur, A. R. (2016). The Effects of Distraction on Preoperative. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 31(1), 56-62. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jopan.2014.11.016>
- Azorín, C. M. (2018). El método de aprendizaje cooperativo y su aplicación en las aulas. *Perfiles educativos*, 40((161)), 181-194.
- Belmonte, C. N. (2021). Análisis de la implementación de los espacios de aprendizaje en el aula de Educación Física Infantil (Analysis of the implementation of learning environments in the Early Childhood Physical Education class). *Reto*, 42, 841-850.
- Bibring, E. (1953). El mecanismo de la depresión. . *afectivo ed Trastornos P. Greenacre.*, 309-316.
- Bornas, X. L.-L.-V. (2014). USO DE UNA RED SOCIAL SEGURA PARA EL ESTUDIO DE LA ANSIEDAD EN LA ADOLESCENCIA/The use of a secure social network for the study of anxiety in adolescence. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(3), 171.
- Casal, I. I. (1999). Recreando el mundo en el aula: reflexiones sobre la naturaleza, objetivos y eficacia de las actividades lúdicas en el enfoque comunicativo. . *In Español como lengua extranjera, enfoque comunicativo y gramática: actas del IX congreso internacional de ASELE, Santiago de Compostela, 23-26 de septiembre de 1998 . Servicio de Publicaciones.*, 403-410.
- Castellanos Cárdenas, M. T. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana.

International Journal of Psychological Research, 4(1), 50-57. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299022819007>

- Castellanos Cárdenas, M. T. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 1, 50-57.
- Chong Qui, Z. L. (2018). Las herramientas multimedia en el proceso de aprendizaje implícito. (*Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación*).
- Chuya, P. L. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 483-503. doi:<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1250>
- Condori, R. M. (2021). ESTADO EMOCIONAL EN NIÑOS DEL CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA. *Revista de investigación educativo y ciencias sociales*, 1(1). Obtenido de <https://orcid.org/0000-0002-0091-7818>
- Da Fonseca, V. (2000). *Estudio y génesis de la psicomotricidad. Inde*.
- da Silva Freire, A. &.-R.-C. (2020). Correlation between levels of physical activity and anxiety and in patients wit binge-eating disorder. *Cuadernos de Psicología del Deporte* , 55-64. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articu>
- Direktör, C. (2019). A trial of a school-based cognitive behaviour program for anxiety on 4th Generation Immigrants. *anales de psicología / annals of psychology*, 35(3), 417-423. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.3.351351>
- Duek, C. (2012). El juego infantil contemporáneo: medios de comunicación, nuevas prácticas y clasificaciones. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34, 649-664.
- Espinoza, J. E. (2017). Incidencia de las actividades lúdicas en el desarrollo del pensamiento creativo en estudiantes de educación general básica. *Dominio de las Ciencias*, 3, 1020-1052.
- Fernandez, D. &. (2014). ANSIEDAD Y DIFICULTADES ESCOLARES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5(1), 433-442.
- Gargallo, L. B. (2017). MÉTODOS CENTRADOS EN EL APRENDIZAJE, IMPLICACIÓN DEL ALUMNO Y PERCEPCIÓN DEL CONTEXTO DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Educación XXI*, 20((2)), 161-187. Obtenido de <https://www.redal>

- Gómez, C. G. (2014). (2014). Estrategias de optimización de alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad TDA-H. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 85-93.
- Irigoyen Maldonado, R. V. (2018). *Actividades lúdicas para el desarrollo de la comunicación en los niños del I ciclo*.
- Jaimes Delgadillo, A. J. (2020). El juego como mediador del aprendizaje significativo en aulas polivalentes (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Jaramillo, G. C. (2008). (2008). Dispositivos desencadenantes de estrés y ansiedad en estudiantes de Odontología de la Universidad de Antioquia. *Revista Facultad de Odontología Universidad de Antioquia*, 20(1), 49-57.
- Kolayış, H. &. (2017). Examination of motivation, anxiety and imagery levels of footballers from different leagues. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 23-27. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152046005>
- LOEI. (2018). ESTRATEGIA EDUCATIVA EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIO. *Revista Cognosis*, 5(1).
- Martins, R. M. (2010). Os idosos e as actividades de lazer. *Millenium*(38), 243-251.
- Oblitas Gonzales, A. &. (2020). Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19. Chota, Perú, 2020. *Avances en Enfermería*, 10-20. doi:DOI: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v38n1supl.87589>
- Ocas Boñon, R. J. (2019). Infraestructura deportiva para el desarrollo psicomotriz de alumnos de la IEI N°. 123 Baños del Inca-Cajamarca.
- Palacios, E. X. (2021). El inestimable costo del estigma de la salud mental. *Revista Ciencias de la Salud*, vol. 19(núm. 1), pp. 1-4. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56265640009>
- Peláez, M. E. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(2), 226-239. doi:DOI: <https://doi.org/10.21814/rpe.17739>
- Perdomo, I. R. (2019). La ludificación como herramienta pedagógica: algunas reflexiones desde la psicología. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 18((36)), 161-175. doi:Doi: 10.21703/rexe.20191836perdomo9

- Pérez, E. N. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & saber*, 10((24)), 23-44. doi:<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- PNBV. (2017). PLAN NACIONAL BUEN VIVIR " TODA UNA VIDA".
- Rabal, A. M. (2021). Organización escolar a través de las emociones en la etapa de Educación Infantil. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), p.8848-8869. doi:DOI:10.34117/bjdv7n1-600
- Robayo, A. D. (2018). Comprensiones sobre la práctica Pedagógica del profesor: la lúdica en la Hora del Cuento. *Educação*, vol. 43 (núm. 3), pp. 393-412. doi:DOI: <https://doi.org/10.5902/1984644428323>
- Rodríguez Fernández, J. E. (2018). Tradiciones lúdicas en el camino central portugués: el juego de bolos en la parte final del camino de santiago. *Movimiento - Revista de Educação Física da UFRGS*, 24((2)), pp. 633-650 . doi:DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.75202>
- Ruiz, E. B. (2017). Ansiedad de los alumnos en la asignatura de Lenguaje Musical y estrategias para reducirla. *Revista Internacional de Educación Musical*, 5, 41-48.
- Sanz. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: la " Escala de Valoración del Estado de Ánimo"(EVEA). *Análisis y modificación de conducta*, 27((111)), 71-110.
- Sanz, J. &-V. (2020). Las ideas equivocadas sobre la depresión infantil y adolescente y su tratamiento. *Clínica y Salud*, 31((1)), 55-65. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77853188010>
- Tirapegui, C. (2000). *Juegos para la clase de matemáticas*. . 121-131: Educación Matemática, 12(2), .
- Torrecillas, J. J. (2017). Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 277-283.
- Vera, S. E. (2018). Factores que aportan las actividades lúdicas en los contextos educativos. *Revista Cognosis. ISSN 2588-0578*, 3(2), , 93-108.

Anexos

Anexo 1 Propuesta de intervención

Datos informativos

Modalidad: Presencial

Autor: Chanco Alvear Stalin Daniel

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Área: Educación

Línea de investigación: Fortalecimiento social y Educativo.

Período: octubre 2021 - febrero 2022

Lugar y fecha de presentación: Ambato, 1 febrero, 2022

Antecedentes de la propuesta

Las actividades lúdicas son consideradas actividades recreativas que en la actualidad tienen múltiples beneficios a nivel físico, cognitivo, mental y emocional, por tal motivo a continuación se procederá a generar información teórica bibliográfica de antecedentes que ayudan a comprender la relación de nuestras variables de estudio.

Para, **(Gómez, 2014)**El niño predominantemente inatento, que parece no escuchar cuando se le habla directamente, que sueña despierto, que le cuesta ponerse en marcha y que, a menudo, olvida o pierde cosas, se suele distraer, valorar cualquier ruido o estímulo irrelevante, y puede dispersarse en actividades lúdicas o atractivas para él. Por tal motivo las palabras emitidas por Gómez nos indica que las actividades lúdicas tienen una correlación con la mejora de estado de ánimo y el mantenimiento de la ansiedad, estos factores sobresalen en la escolaridad debido a que muchos niños presentan múltiples estados anímicos por situaciones particulares.

Por su parte para **(Bornas, 2014)** los trastornos de ansiedad son las psicopatologías más prevalentes tanto en niños y adolescentes como en personas adultas, además, la ansiedad infantojuvenil presenta una elevada comorbilidad con diferentes trastornos y constituye un

factor de riesgo para otras psicopatologías como la depresión, interfiriendo notablemente en el funcionamiento personal, familiar, académico y social.

Según Bornas en su enunciado nos manifiesta que los niveles de ansiedad pueden provocar en los niños trastornos, además se debe entender que un trastorno marca de por vida a una persona y de tal forma empiezan a tener limitaciones para desarrollar su inteligencia emocional y capacidades físico cognitivas y por ende su desenvolvimiento normal con su entorno social.

Justificación de la propuesta

La siguiente propuesta tiene como finalidad apoyar al estudiantado a mejorar sus niveles de ansiedad con la aplicación correcta de actividades lúdicas en las horas clases de educación física.

Es de vital **importancia** este tipo de actividades curriculares en los diferentes horarios académicos e independientemente de las materias escolares, a razón de que estas actividades ayudan a generar en los niños personalidad, confianza en si mismo y sobre todo a que ellos presten más atención y cojan de alguna forma cariño por lo que están haciendo, dejando a un lado el paradigma de la obligación.

El **impacto** que el presente tema en estudio genera es a nivel educativo y familiar, ya que, si los escolares están pasando por algún momento difícil en sus vidas, estas actividades lúdicas ayudaran en post de mantenerse con la mente ocupada y olvidarse por un buen momento de estos percances y concentrarse en las tareas escolares.

De la misma forma a nivel familiar esto ayuda a que el escolar pueda sobre llevar las situaciones extra curriculares como el desorden familiar o alguna perdida de un ser querido.

El **interés** que se tiene sobre el desarrollo de este proyecto investigativo está vinculado con el bienestar emocional del niño y su mejoramiento en la atención y desarrollo teórico practico de las clases virtuales. Además, es de interés particular debido a que se pretende demostrar que las actividades lúdicas ayudan en el control y manejo de diferentes problemas que puede presentar los escolares en el diario escolar.

La propuesta es **factible** ya que aporta estrategias pedagógicas que pueden ser desarrolladas en otras cátedras a nivel escolar, también es practicable en cualquier grupo etario ya que las actividades lúdicas pueden ser administradas según el interés y los objetivos previstos por el investigador.

Sin lugar a duda los **beneficiarios** de esta propuesta de investigación serán el grupo etario que nos proporcionó las autoridades de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito, aunque cabe mencionar que si se desea continuar con este proceso educativo en otros grupos etarios de otras unidades esto es factible y ala ves beneficioso para la educación.

Finalmente puedo manifestar que la **utilidad** de la presente propuesta puede ayudar en todos los niveles educativos ya que recordemos que los juegos pueden ejecutarlos todas las personas sin límite de edad.

Objetivos

Objetivo general

Establecer guías pedagógicas aplicadas a la actividad lúdica para controlar los niveles de ansiedad de los escolares de educación general básica elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito en el periodo enero – febrero 2022.

Objetivo específico

Instaurar la relación que existe entre las Actividades Lúdicas en los niveles de Ansiedad mediante la indagación teórico científica de los principales metabuscadores.

Optar por actividades lúdicas que contemplen beneficios para mejorar el estado emocional de los escolares.

Emplear la propuesta de investigación en los escolares de educación general básica elemental de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito en el periodo enero – febrero 2022.

Fundamentación

Actividades lúdicas

Los procesos conocidos como actividades lúdicas favorecen en la niñez la formación de confianza, ser autónomos y que se vaya formando su personalidad, por lo que se considera como una actividad recreativa y educativa primordial, además los juegos son actividades que se utilizan para divertir y disfrutar a los que están participando, en muchos momentos, inclusive es usado como instrumento educativo (**Irigoyen Maldonado, 2018**).

Los juegos desde la antigüedad han venido tomando su lugar tanto en el ámbito deportivo como en el ámbito social, esto se debe a que con el transcurrir de los años las personas han ido viendo en estas actividades desde otra perspectiva y ya no como una simple actividad que se la puede hacer para pasar el tiempo o por diversión. Hoy en día se ha incorporado a estas actividades en el ámbito escolar con la finalidad de generar estrategias de enseñanza aprendizaje, esto se da a raíz de que se ha podido observar que muchos escolares mejoran sus calificaciones cuando practican algún deporte, pero a pesar de eso su estado anímico sigue decayendo, esto se da a raíz de que desde muy pequeños la sociedad en sí los ponen a competir y es ahí cuando ellos se olvidaron que un juego o una actividad recreativa también tienen criterios supremos al de ganar o perder, mismos criterios que Irigoyen no los menciona en su apartado, lo cual es negativo a raíz de que este es el causante de que muchos escolares no desean participar en actividades recreativas por miedo a perder o ser el foco de atracción por su inadecuada ejecución de las actividades.

El maestro debe aplicar las actividades lúdicas para mejorar el aprendizaje, que incidan de manera notoria en el proceso escolar de apropiación de conocimientos, identificando causas que impidan excelentes resultados tanto a la hora de orientar por parte del docente, como al momento de apropiar nuevos conceptos por parte del educando (Martins, 2010). Por tal motivo al motivar a los escolares a practicar actividades lúdicas estaríamos en primera instancia ayudándolos en su educación y a las controlando sus emociones.

Para (**Tirapegui, 2000**) no se trata de jugar por jugar, es preciso planificar y desarrollar las actividades lúdicas de modo que la actividad de todos los alumnos sea provechosa, no sólo para el logro de los propósitos instruccionales que nos fijamos

previamente (ejercitar tal o cual contenido procedimental), sino también para contribuir al desarrollo de nuestros niños que necesitan convertirse en ciudadanos críticos, activos, productivos, optimistas y competentes, capaces de procurar su felicidad y la de los que lo rodean, y superar las dificultades que hay que enfrentar día a día. Tirapegui en su apartado nos manifiesta que las actividades lúdicas no solo son estrategias para el dinamismo, sino que además aporta al desarrollo socioemocional de los escolares para que ellos vayan construyendo su personalidad y definan sus objetivos de vida.

Niveles de ansiedad

Los niveles de ansiedad son tensiones que se van desarrollando en el transcurso de las actividades ejecutadas por una persona, estos niveles son elaborados por la misma persona ya que solo dependerá de su control anímico y personalidad para manejar de la mejor manera las situaciones vividas en el diario vivir.

Así mismo, una de las definiciones más citadas sobre ansiedad es la de Spielberger (1999, citado por Conde et al. 2009), quien la conceptualiza como un proceso que incluye constructos de estrés, amenaza y estado de ansiedad; para este autor, la ansiedad es desarrollada a través de una secuencia de eventos de naturaleza cognoscitiva, afectiva, psicológica y comportamental; dicho proceso, puede ser iniciado por un estímulo estresante externo que es percibido o interpretado como peligroso o amenazante; sin embargo, también puede ser disparado por un estímulo interno, tal como un pensamiento, que es percibido como una amenaza (**Castellanos Cárdenas M. T., 2011**).

Por esta razón como se explicó al principio y siguiendo el mismo lineamiento científico de Castellanos diríamos que todo ser humano tiene o va generando en la vida situaciones positivas y negativas que necesitan ser resueltas de la mejor manera y estas al no ser resueltas suelen derivar en la persona traumas, estrés y demás afecciones socio emocionales que repercuten considerablemente su nivel de ansiedad. Por esta razón se trata de dar una vía de apoyo para mejorar estos niveles de ansiedad, así que las actividades lúdicas vienen hacer ese motivante y generador de confianza de las personas que padecen de esta problemática.

De esta manera, Celis et al. (2001), plantean que existe un nivel de ansiedad denominado umbral emocional o estado normal de ansiedad el cual favorece el desempeño de las personas en diversas actividades; sin embargo, cuando los niveles de ansiedad exceden este umbral aparece un deterioro en las actividades cotidianas, lo que conduce a una reducción del rendimiento esperado indicando el inicio de un trastorno de ansiedad, por su parte, Riveros, Hernández & Rivera (2007), consideran que la ansiedad es un mecanismo adaptativo que permite a las personas estar alerta ante situaciones que perciben como amenazantes; en concordancia con lo mencionado anteriormente, estos autores afirman que en condiciones normales la ansiedad es (Castellanos Cárdenas M. T., 2011).

Además, Posada y Villa (2016) refieren que el autoconcepto que tienen los niños que presentan el esquema de vulnerabilidad gira en torno a sentirse incapaces de poder protegerse ante los desastres, lo cual genera un estado de predisposición psicológica para el desarrollo de la ansiedad. Asimismo, estos autores afirman que el esquema de fracaso se relaciona con el trastorno de ansiedad generalizada en niños de dos a seis años (**Aguilar, 2019**).

Se cree que cada individuo participa en una actividad deportiva por unas razones, estas causas pueden ser internas o externas y se supone que, si uno participa en una actividad con su propia voluntad sin ninguna otra persona o cosa, y se esfuerza sin encontrarse con una situación de carácter estimulante, se supone que está intrínsecamente motivado (**Kolayış, 2017**).

En nuestra sociedad son cada vez más las personas que padecen estrés, por lo que no debe sorprendernos que los niños comiencen a sufrirlo, en este sentido, las pruebas escritas y orales, una agenda escolar llena, intentar estar a la altura de sus compañeros o un número elevado de actividades extraescolares son algunos de los factores que pueden provocar un exceso de ansiedad desde la infancia, lo cual debe ser considerado tanto por los padres de los alumnos como por sus profesores, para proporcionarles un entorno adecuado que favorezca su desarrollo. Si bien es cierto que las familias se organizan dentro de sus posibilidades, a veces los alumnos sienten frustración por no poder abarcarlo todo con la calidad que les gustaría y reclaman tiempo para realizar actividades lúdicas (**Ruiz, 2017**).

Partes del programa de actividades lúdicas

Tabla 14: Propuestas de investigación 1 y 2

Propuesta de clases				
Actividad de la clase	1 “Trae a la clase a tu amigo invitado” 2 “El bicolor”	Investigador:	Daniel Chanco	
Objetivo:	Activar la motivación en los escolares.	Tiempo total	45 min	
	CONTENIDO	RECURSO	TIEMPO APLICACIÓN	
FASE INICIAL	SALUDO INICIAL	INTERNET		
	CALENTAMIENTO -Se procederá a calentar las articulaciones de todo el cuerpo -Se procederá a dar las indicaciones generales de cada actividad. - Dinámica	-Cámaras encendidas -Espacio amplio	10 min	-El calentamiento puede darse de una forma dinámica mediante una música de fondo -Las dinámicas deben durar -menos de 3 minutos.
FASE PRINCIPAL	DESARROLLO DE LA CLASE La 1ra actividad se basa en que los escolares deberán prender sus cámaras para dar inicio al baile individual que ellos lo realizaran, seguido de esto el profesor dirá que “Trae a la clase a tu amigo invitado” entonces en ese momento tienen que traer a un familiar, amigo, peluche o mascota para que bailen.		15 min	-El profesor será el encargado de colocar la música variada. -Se debe variar los tonos musicales para que exista dinamismo
	La 2da actividad se realizará cuando el profesor indique que a mano derecha será de color rojo, la mano azul será azul y cuando aplauda será bicolor Ir de lo más lento a lo más rápido.		15 min	-Las personas que mejor lo hagan serán reconocidos e incentivados.
FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Luego de ejecutar las actividades lúdicas se procederá a realizar el estiramiento. A la vez se realizará la retroalimentación. Finalmente se conversará unos minutos con los escolares con el objetivo de ir observando su comportamiento socioemocional y ver la incidencia de la clase en los niveles de ansiedad.		5 min	-Los escolares deberán aportar antes de finalizar la clase con una enseñanza adquirida por la clase y una sugerencia para fortalecer la misma.
	Recomendaciones:	Mantener siempre encendido las cámaras. Dar el mando aleatorio para que todos interactúen.		

Sociabilizar los beneficios de cada actividad lúdica ejecutada.

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Tabla 15: Propuesta 3 y 4 de la investigación

Propuesta de clases				
Actividad de la clase	1 “Al escenario” 2 “Arca de Noé”	Investigador:	Daniel Chanco	
Objetivo:	Ejecutar actividades lúdicas que fortalezcan estados de ánimos positivos y generen lazos de amistad.	Tiempo total	45 min	
	CONTENIDO	RECURSO	TIEMPO	APLICACIÓN
FASE INICIAL	SALUDO INICIAL	INTERNET		
	CALENTAMIENTO -Se procederá a calentar las articulaciones de todo el cuerpo -Se procederá a dar las indicaciones generales de cada actividad. - Dinámica	-Cámaras encendidas -Espacio amplio	10 min	-El calentamiento puede darse de una forma dinámica mediante una música de fondo -Las dinámicas deben durar -menos de 3 minutos.
FASE PRINCIPAL	DESARROLLO DE LA CLASE			
	1 “Al escenario” En esta actividad los escolares deberán estar cómodos para bailar al son de la persona que este Enel escenario, la actividad empieza cuando todos imitan los pasos que hace el profesor para dar inicio, luego el profesor dirá sube al escenario “dar in nombre ”y le enfoca a esa persona para que el sea quien dirija el baile virtual, y así sucesivamente. Esta actividad sirve para que pierdan la vergüenza de ser ellos los anfitriones.		15 min	-El profesor será el encargado de colocar la música variada. -Se debe variar los tonos musicales para que exista dinamismo
	2 “Arca de Noé” esta actividad se la ara mediante un cantar (En el arca de Noe todos cantan todos cantan “bis” y yo también, queremos oír como dice el gallo “bis”, aquí todos deben imitar su movimiento y sonido del gallo. Esta actividad ayuda a fortalecer la personalidad de los chicos)		15 min	-Se deberá tener en cuenta a los escolares que no demuestren motivación para ejecutar variantes.

ESTIRAMIENTO			
FASE FINAL	Luego de ejecutar las actividades lúdicas se procederá a realizar el estiramiento.		-Los escolares deberán aportar antes de finalizar la clase con una enseñanza adquirida por la clase y una sugerencia para fortalecer la misma.
	A la vez se realizará la retroalimentación. Finalmente se conversará unos minutos con los escolares con el objetivo de ir observando su comportamiento socioemocional y ver la incidencia de la clase en los niveles de ansiedad.	5 min	
Recomendaciones:		Mantener siempre encendido las cámaras. Hacer participar a los escolares que tengan problemas socioemocionales y anímicos.	

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Tabla 16: Propuesta 5 y 6 del proyecto investigativo

Propuesta de clases			
Actividad de la clase	1 “Al escenario” 2 “Arca de Noé”	Investigador:	Daniel Chanco
Objetivo:	Ejecutar actividades lúdicas que fortalezcan estados de ánimos positivos y generen lazos de amistad.	Tiempo total	45 min
CONTENIDO	RECURSO	TIEMPO	APLICACIÓN
FASE INICIAL	SALUDO INICIAL	INTERNET	
	CALENTAMIENTO -Se procederá a calentar las articulaciones de todo el cuerpo -Se procederá a dar las indicaciones generales de cada actividad. - Dinámica	-Cámaras encendidas -Espacio amplio	10 min

DESARROLLO DE LA CLASE			
FASE PRINCIPAL	1 “Al escenario” En esta actividad los escolares deberán estar cómodos para bailar al son de la persona que este Enel escenario, la actividad empieza cuando todos imitan los pasos que hace el profesor para dar inicio, luego el profesor dirá sube al escenario “dar in nombre ”y le enfoca a esa persona para que el sea quien dirija el baile virtual, y así sucesivamente. Esta actividad sirve para que pierdan la vergüenza de ser ellos los anfitriones.	15 min	-El profesor será el encargado de colocar la música variada. -Se debe variar los tonos musicales para que exista dinamismo
	2 “Arca de Noé” esta actividad se la ara mediante un cantar (En el arca de Noe todos cantan todos cantan “bis” y yo también, queremos oír como dice el gallo “bis”, aquí todos deben imitar su movimiento y sonido del gallo. Esta actividad ayuda a fortalecer la personalidad de los chicos)	15 min	-Se deberá tener en cuenta a los escolares que no demuestren motivación para ejecutar variantes.
ESTIRAMIENTO			
FASE FINAL	Luego de ejecutar las actividades lúdicas se procederá a realizar el estiramiento.		-Los escolares deberán aportar antes de finalizar la clase con una enseñanza adquirida por la clase y una sugerencia para fortalecer la misma.
	A la vez se realizará la retroalimentación. Finalmente se conversará unos minutos con los escolares con el objetivo de ir observando su comportamiento socioemocional y ver la incidencia de la clase en los niveles de ansiedad.	5 min	
Recomendaciones:	Mantener siempre encendido las cámaras. Dar el mando aleatorio para que todos interactúen. Sociabilizar los beneficios de cada actividad lúdica ejecutada.		

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Tabla 17: Propuesta de clases 7 y 8

Propuesta de clases			
Actividad de la clase	1 “Reto con el rollo de papel” 2 “veo veo”	Investigador:	Daniel Chanco
Objetivo:	Ejecutar actividades lúdicas que fortalezcan estados de ánimos positivos y generen lazos de amistad.	Tiempo total	45 min
CONTENIDO	RECURSO	TIEMPO	APLICACIÓN

FASE INICIAL	SALUDO INICIAL	INTERNET	
	CALENTAMIENTO -Se procederá a calentar las articulaciones de todo el cuerpo -Se procederá a dar las indicaciones generales de cada actividad. - Dinámica	-Cámaras encendidas -Espacio amplio -2 rollos de papel	10 min
FASE PRINCIPAL	DESARROLLO DE LA CLASE		
	1 “Reto con el rollo de papel” Esta actividad se ejecutará cuando el docente les indique que al lanzar el rollo de papel al aire ellos deben darse una vuelta en su propio terreno u atraparlo, otro reto será que los escolares coloquen el rollo de papel en la cabeza y ejecutar 5 sentadillas, una variante será con el rollo en la cabeza sentados y levantarse sin topar con sus manos al rollo. El ultimo reto será con dos papeles en la cabeza deberán caminar hacia al frente y regresan hacia atrás, pararse en un pie y luego con el otro, y así muchas posiciones y ultimo ejecutaran un baile con el rollo de papel en la cabeza.	15 min	-El profesor será el encargado de colocar la música variada. --Se deberá tener en cuenta a los escolares que no demuestren motivación para ejecutar variantes.
	2 “veo veo” esta actividad comienza cuando el docente diga veo veo (empezara describiendo algo que cualquier cámara encendida) aquí los escolares deberán adivinar de que persona o cámara esta hablando, el que adivine será el encargado de decir veo veo y seguir el juego.	15 min	-Los escolares deberán estar atento a las variantes dictaminadas por el docente.
FASE FINAL	ESTIRAMIENTO		
	Luego de ejecutar las actividades lúdicas se procederá a realizar el estiramiento. A la vez se realizará la retroalimentación. Finalmente se conversará unos minutos con los escolares con el objetivo de ir observando su comportamiento socioemocional y ver la incidencia de la clase en los niveles de ansiedad.	5 min	-Los escolares deberán aportar antes de finalizar la clase con una enseñanza adquirida por la clase y una sugerencia para fortalecer la misma.
	Recomendaciones:	Mantener siempre encendido las cámaras. Dar el mando aleatorio para que todos interactúen. Sociabilizar los beneficios de cada actividad lúdica	

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Plan de acciones

El plan de acciones fue valorado por los docentes de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito, misma que fue sociabilizada mediante una clase telemática tanto con los escolares como con los docentes, para que de esta forma se proceda a su aprobación y finalmente a su aplicación en los escolares.

Todas las actividades ejecutadas estaban valoradas con el propósito de generar más participación y sobre todo para que los escolares cambien su actitud debido a que al comienzo eran muy pocas las personas que prendían sus cámaras, pero gracias a las estrategias de motivación se logró ganarse la confianza de los escolares.

Antes de cada clase se realizó una dinámica con el objetivo de generar lazos de amistad y respeto, para que de esta forma seguir conociéndonos para solicitarles de la manera mas comedida nos colaboren con su participación, el darle su lugar al escolar hace que ellos se sientan importantes y sobre todo respetados y queridos, esto ayuda en mucho para que ellos puedan ser partícipes de todas las actividades planificadas de una manera voluntaria y no por obligación.

Administración

Las actividades lúdicas tienen como objetivo principal ayudar a mejorar los niveles de ansiedad de los escolares por tal motivo estas actividades deben ser muy divertidas y además de ello deben tener un objetivo principal para su ejecución.

Por tal motivo La administración que se generó en la presente propuesta fue acorde a los parámetros que se trazo juntamente con los docentes psicólogos de la Unidad Educativa Primicias de la Cultura de Quito, con la participación de las autoridades se seleccionaron actividades que mejoren el estado de animo de los escolares y por ende ayuden a mejorar los niveles de ansiedad que están pasando los escolares por el tema de pandemia durante el periodo escolar.

Previsión de la evaluación

El objetivo principal esta propuesta es incentivar a los escolares a que participen de este tipo de actividades pedagógicas que tienen múltiples beneficios a nivel físico, mental y

socioemocional, por tal motivo se provee evaluar los niveles de ansiedad después de la aplicación de las actividades lúdicas mediante la Escala de ansiedad manifiesta en niños “Lo que pienso y siento” (CMAS-R), de esta forma se podrá ayudar a nivel escolar a mantener un ambiente saludable de empatía y de solidaridad entre los escolares.

Anexo 2 Test de Escala de ansiedad manifiesta en niños(revisada) CMAS-R.

LO QUE PIENSO Y SIENTO (CMAS-R)

Cecil R. Reynolds, PhD y Bert O. Richmond, EdD



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. Editorial El Manual Moderno, (Colombia), Ltda
Av. Sonora 206 - 201 Col. Hipódromo, C.P. 06100 México, D.F. Carrera 12-A No. 79-0306 Bogotá, DC

Nombre: _____ Fecha: _____
 Edad: ____ Sexo (encierre uno dentro de un círculo): Femenino (niña) Masculino (niño) Grado: ____
 Escuela: _____ Nombre de la maestra (opcional): _____

INSTRUCCIONES

Aquí hay varias oraciones que dicen cómo piensan y sienten algunas personas acerca de ellas mismas. Lee con cuidado cada oración. Encierra en un círculo la palabra “**Si**” si piensas que así eres. Si piensas que no tiene ninguna relación contigo encierra en un círculo la palabra “**No**”. Contesta todas las preguntas aunque en algunas sea difícil tomar una decisión. No marques “**Si**” y “**No**” en la misma pregunta.

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Sólo tú puedes decirnos cómo piensas y sientes respecto a ti mismo. Recuerda, después de que leas cada oración, pregúntate “¿Así soy yo?” Si es así, encierra en un círculo “**Si**”. Si no es así, marca “**No**”.

	Puntuación natural	Percentil	Puntuación T o puntuación escalar
Total:	_____	_____	_____
I:	_____	_____	_____
II:	_____	_____	_____
III:	_____	_____	_____
M:	_____	_____	_____

Copyright © 1985 por WESTERN PSYCHOLOGICAL SERVICES
 Traducido y reimpresso con autorización. © 1997 por EDITORIAL EL MANUAL MODERNO, S.A. DE C.V.
 Av. Sonora núm. 206; Col. Hipódromo; 06100; México, D.F. Prohibida su reproducción parcial o total.

MP
47-2

Nota: Este material está impreso en ROJO Y NEGRO.
 No lo acepte si está en un solo color.



0107

Tabla 18: tabla de Ítems de CMAS-R

PREGUNTAS	SI	NO
1.-Me cuesta trabajo tomar decisiones	_____	_____
2.-Me pongo nervioso cuando las cosas no me salen como quiero	_____	_____
3.-Todas las personas que conozco me caen bien	_____	_____
4.-Casi todo el tiempo estoy preocupó(a)	_____	_____
5.-Muchas cosas me dan miedo	_____	_____
6.- Siempre soy amable	_____	_____
7.- Me enoja con mucha facilidad	_____	_____
8.- Me muevo mucho en mi asiento	_____	_____
9.- Siempre me porto bien	_____	_____
10.- Me preocupa lo que mis papas me vayan a decir	_____	_____
11.- En las noches, me cuesta trabajo quedarme dormido(a)	_____	_____
12.- Me preocupa lo que la gente piense de mi	_____	_____
13.- Soy muy sentimental	_____	_____
14.- Siempre soy agradable con todos	_____	_____
15.- Me cuesta trabajo concentrarme en mis tareas escolares	_____	_____

Fuente: C-MASR (Test de valoración de la ansiedad)

Elaborado por: Stalin Daniel Chanco Alvear

Link encuesta:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfGuhE1-D_CFstfq_KrXi2P30gyG16kseFWqEkof9_a44hOOw/viewform?usp=sf_link

Anexo 3 Evidencias de las clases ejecutadas con los escolares

The top two screenshots show a Zoom meeting interface with 27 participants. The grid displays various students and the teacher, Lic. Daniel Chanco. The participant list on the right includes names like Eithan Rivadeneira, Abigail Cordova, Briana Lloritoa, Camilla Sanchez, Carlos Sanchez, Daniel Hernández, Danna Vargas, Evelyn Guallí, Franklin gallardo, GABRIEL VELA, Isaac Osejos, Johan Millingalle (:), Johao rojas, Joselyn Pérez (:), and Juliana umajinja.

The bottom screenshot shows a YouTube video titled "himno nacional del ecuador" with the lyrics of the national anthem displayed on a yellow and blue background:

CORO
 ¡Salve oh Patria, mil veces! ¡Oh Patria
 ¡Gloria a ti! (4 veces)
 Y a tu pecho a tu pecho rebosa,
 gozo y paz, y a tu pecho rebosa.
 Y tu frente y tu frente radiosa.
 Más que sol, contemplamos lucir.
 Y tu frente y tu frente radiosa.
 Más que sol contemplamos lucir.