



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA
SEDE SANTIAGO

ESTUDIANTES CON ANSIEDAD PREVIO A LAS
EVALUACIONES EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN
FÍSICA Y SALUD EN LA ESCUELA LUIS GALDAMES
DE LA COMUNA DE INDEPENDENCIA

Tesina para optar al grado de Licenciado en Educación y al Título
de Profesor de Educación Física

Profesor guía: Mg. Enrique Antonio Sánchez Saavedra

Estudiante(s): César Andrés Barría Inostroza

Pablo Ignacio Carter Fuentes

Sebastián Francisco Fuentes Villegas

©César Andrés Barría Inostroza, Pablo Ignacio Carter Fuentes, Sebastián Francisco Fuentes Villegas. Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra en cualquier forma, medio o procedimiento sin permiso por escrito del o los autores.

Santiago, Chile

2020

HOJA DE CALIFICACIÓN

En Santiago el 21 de diciembre del 2020; los abajo firmantes dejan constancia que los estudiantes César Andrés Barría Inostroza, Pablo Ignacio Carter Fuentes y Sebastián Francisco Fuentes Villegas de la carrera de Pedagogía en Educación Física han aprobado la tesis para optar al título de Profesor de Educación Física, con una nota de 6,9.

Jazmín Alarcón.

Profesora Evaluadora

Carlos Lara Soto.

Profesor Evaluador

Enrique Sánchez Saavedra.

Profesor Evaluador

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

INTRODUCCION	1
1.-MARCO CONTEXTUAL	3
1.1.- Antecedentes Institucionales	3
1.2.- Antecedentes curriculares	6
1.3.- Antecedentes sociales.....	26
2.- MARCO CONCEPTUAL	28
2.1.- Diagnóstico.....	28
2.2.- Jerarquización de problemas detectados	31
3.- PROBLEMA DE INVESTIGACION	32
3.1.- Determinación del problema de investigación	32
3.2.- Justificación e importancia del problema de investigación	34
3.3.- Fundamentación del problema de investigación.....	35
3.4.- Determinación de pregunta problema	37
4.1.- Objetivo general	38
4.2.- Objetivos específicos.....	38
5.- MARCO TEORICO	39
5.1.- Fundamento teórico.....	39
6.- MARCO METODOLOGICO	49
6.1.- Carta Gantt	49
6.2.- Naturaleza de la investigación.....	51
6.3.- Tipo de investigación	54
6.4.- Instrumentos de recogida de la información	56

6.5.- Validación de instrumentos.....	64
7.- PROPUESTA METODOLOGICA	65
7.1.- Revisión bibliográfica.....	65
7.1.1.- Tema y Título del estudio	65
7.1.2.- Tema y Título del estudio	69
7.1.3.- Aportes de la revisión bibliográfica.....	73
7.2.- Planificación de propuesta metodológica	73
7.3.- Proyección de resultados esperados.....	86
7.4.- Discusión de resultados	90
8.- SUGERENCIAS ESTRATEGICAS Y PREGUNTAS DE PROYECCION.....	96
8.1.- Sugerencias estratégicas	96
8.2.- Preguntas de proyección.....	97
9.- BIBLIOGRAFIA.....	98
10.- ANEXOS.....	104
10.1.- Notas de campo	104
10.2.- Validación de instrumentos de evaluación	112
10.3.- Planificaciones PME Controlando mi ansiedad	113
10.4.- Matriz de resultados	151

RESUMEN

La ansiedad escolar es uno de los temas que promueve estrategias para que los estudiantes puedan controlarla y así poder desarrollar las actividades académicas con los menores temores posibles. El objetivo de este estudio fue atenuar la ansiedad escolar de los estudiantes de un séptimo año básico, y para esto se desarrolló una propuesta basada en evidencia, utilizando la asignatura de Orientación y con la novedad de incluir la asignatura de Educación Física y Salud como una de las protagonistas para aprender a disminuir la ansiedad. Los Participantes considerados son todos los estudiantes del séptimo año básico de la Escuela Luis Galdames de la comuna de Independencia, las clases estuvieron dirigidas por los responsables del proyecto y los docentes a cargo de cada una de las asignaturas comprometidas. El proyecto Controlando mi ansiedad fue planificado para ocho semanas y considero distintos contenidos para trabajar el autoconocimiento y las técnicas de relajación escogidas para atenuar la ansiedad. Los resultados esperados advirtieron de una mejora en el autoconocimiento y autoestima de los estudiantes, consolidando la implementación de las estrategias de control de ansiedad, mejorando su participación voluntaria en las evaluaciones y por último disminuyendo su ansiedad al enfrentarse a las evaluaciones en la asignatura de Educación Física y Salud.

Palabras claves: ansiedad, autoconocimiento, autoestima, estrategias de control.

INTRODUCCION

El equipo de investigación formado por César Barría, Sebastián Fuentes y Pablo Carter estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud de la Universidad San Sebastián, después de realizar su investigación de tipo cualitativo con un diseño fenomenológico en la Escuela Luis Galdames comuna de Independencia en donde se detectaron diferentes problemas como por ejemplo la gran cantidad de estudiantes del séptimo año básico que manifestaban características de ansiedad escolar al momento de ejecutar sus evaluaciones en la asignatura de Educación Física y Salud, los investigadores a través de la información recopilada crean una propuesta de intervención en donde se buscan dar solución al problema detectado a partir de la formulación de una pregunta problema que es ¿Como atenuar la ansiedad de los estudiantes del séptimo año básico de la Escuela Luis Galdames comuna de Independencia en la asignatura de Educación Física y Salud?, para luego desarrollar el objetivo general que es atenuar la ansiedad escolar de los estudiantes del 7º año básico de la Escuela Luis Galdames en las situaciones de evaluación de la asignatura de Educación Física y Salud.

La Escuela Luis Galdames de la comuna de Independencia tiene características que lo diferencian bastante a otros establecimientos educacionales como por ejemplo la precariedad económica que tiene una gran cantidad de estudiantes que pertenecen a la comunidad, por otra parte, la escuela cuenta con una gran cantidad de estudiantes inmigrante de diferentes países (Haití, República Dominicana, Colombia, Perú, entre otros).

En las diferentes situaciones de observación el grupo de examinadores detectó una gran cantidad de estudiantes que se comportan de manera extraña al momento de encontrarse en una situación de evaluación, en donde la sudoración, el nerviosismo y otras características que indican problemas de ansiedad escolar en los estudiantes se encontraban presentes.

La investigación y propuesta se encuentran compuestas de capítulos en donde se desarrolla el marco contextual, marco conceptual, problema de investigación, marco teórico, marco metodológico, entre otros, hasta llegar a la propuesta.

1.-MARCO CONTEXTUAL

1.1.- Antecedentes Institucionales

Historia

Según se registra en MIME (Más Información Mejor Educación, s.f.), la Escuela Municipal E – Número 123 “Luis Galdames” fue fundada el 28 de febrero del año 1928, bajo el Decreto de Creación 456, número 111, sin embargo, comenzó a funcionar a contar de marzo de 1927 como Escuela Mixta Número 79 a cargo de la Profesora María Luisa Pavés González, sin contar aún con Decreto de Creación.

Obtuvo su nombre por Decreto Exento 600, con fecha 12 de noviembre de 1993, en homenaje a Don Luis Galdames, profesor de Historia y Rector del Liceo Amunátegui, quien, además, fue abogado, sociólogo y geógrafo.

Entre los años 1998 – 1999 con fondos del Gobierno Regional se construyó el actual edificio, para dar cumplimiento a la infraestructura que requería la jornada escolar completa.

La Escuela Luis Galdames se ubica en la dirección Luis Galdames 2110, comuna de Independencia. Es una escuela mixta que atiende a ambos géneros desde Pre-Kínder hasta Octavo Básico, con un curso por cada nivel, promediando 30 alumnos por curso de un total de 10 cursos. Todos los niveles tienen una Jornada Escolar Completa.

Desde el año 2016 Doña Érica Medina Urra se desempeña como la actual directora de la Escuela Luis Galdames. El establecimiento forma parte de las dependencias que sostiene la Municipalidad de Independencia.

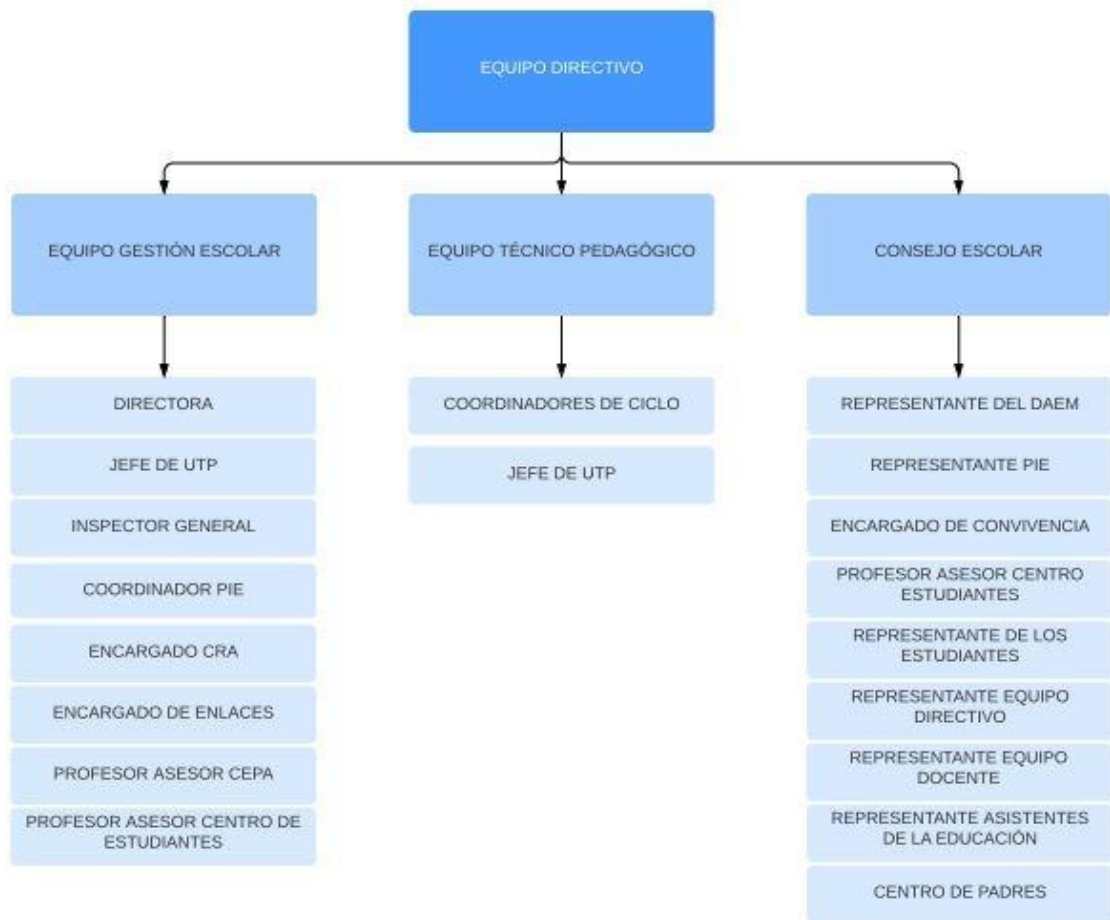
El equipo Directivo de la Escuela está compuesto por la directora, el Jefe de Unidad Técnico-Pedagógica y el Inspector General.

En la Tabla 1 se hace referencia a la infraestructura del establecimiento educativo, esta información es adquirida desde el PEI de la Escuela Luis Galdames.

DEPENDENCIAS	SI	NO	EN CONSTRUCCIÓN
Biblioteca CRA	X		
Sala uso múltiple		X	
Sala computación con internet	X		
Cancha de deportes		X	
Gimnasio		X	
Laboratorio		X	
Sala de profesores		X	
Equipamiento TP		X	
Patio techado		X	
Áreas verdes	X		
Enfermería		X	
Equipamiento para recreación equipado		X	
Estado de los baños (acceso al agua caliente)		X	
Implementación de equipamiento para Educación Parvularia	X		

Tabla 1 Fuente: (Escuela Luis Galdames, 2019)

En la siguiente imagen se muestra el Organigrama de la Escuela Luis Galdames.



Fuente: (Escuela Luis Galdames, 2019)

En la Tabla 2 se detallan los datos de contacto de la Escuela, esta información fue extraída del sitio web Más Información Mejor Educación (MIME) del Ministerio de Educación de Chile.

Escuela Luis Galdames	
Dirección	Luis Galdames 2110
Comuna	Independencia
Directora	Erica Medina Urra
Correo	emedinau@luisgaldames.cl
Teléfono	227102983
Página Web	https://www.facebook.com/escuelaluisgaldames
Sostenedor	Ilustre Municipalidad de Independencia

Tabla 2 (Escuela Luis Galdames, 2019)

1.2.- Antecedentes curriculares

El establecimiento cuenta con 22 docentes para su labor educativa, los cursos tienen un promedio de 30 estudiantes, con un total de matrículas de 303 divididos en 2 cursos de Educación Parvularia y 8 cursos en Educación Básica.

La Escuela de orientación laica, trabaja para la alcanzar la excelencia académica mediante un enfoque inclusivo y ecológico. Toda la información expuesta en estos antecedentes curriculares fue tomada del Proyecto Educativo Institucional de la Escuela Luis Galdames.

Visión

Ser una escuela activa, respetuosa y colaborativa que valore la diversidad y el avance sostenido en los niveles de aprendizaje de los y las estudiantes, formándose con responsabilidad personal, social y ambiental (Escuela Luis Galdames, 2019).

Misión

La Escuela Luis Galdames es un Establecimiento Educativo Municipal de la comuna de Independencia que integra diversas expresiones académicas, culturales, artísticas y deportivas en su propuesta curricular y extracurricular, y que forma niños, niñas y jóvenes bajo un enfoque socio constructivista, desarrollando competencias y habilidades, permitiéndoles desenvolverse de manera comprometida con su persona, su comunidad y el medioambiente.

Somos una institución que fomenta el trabajo colaborativo entre todos los actores y niveles educativos creando estrategias eficientes y efectivas, instaurando un clima escolar positivo dentro y fuera del aula para una convivencia escolar respetuosa que favorezca el aprendizaje y ejercicio ciudadano en el espacio escolar y comunitario (Escuela Luis Galdames, 2019).

Sellos Educativos

Sello 1: Sana convivencia.

La comunidad educativa se desenvuelve en un ambiente de Sana Convivencia Escolar, que favorezca los contextos para la práctica de los valores del respeto, responsabilidad, amistad, valoración a la diversidad, diálogo y justicia, contribuyendo a generar un clima propicio para lograr mejores aprendizajes y el desarrollo de habilidades para desenvolverse constructivamente en el mundo.

Sello 2: Desarrollo artístico, deportivo y ambiental.

Los estudiantes se relacionan con la comunidad y su entorno de manera positiva y propositiva, a través de actividades artísticas y deportivas, como también propuestas medioambientales, promoviendo el desarrollo de sus potencialidades e intereses.

Sello 3: Trabajo colaborativo.

La comunidad enmarca su quehacer en un ambiente de trabajo colaborativo, centrado en el diálogo que fomente la autonomía personal y de grupo para alcanzar metas comunes a nivel de grupo, curso y/o escuela.

Principios y valores

Los principios y valores de la escuela se nutren de tres principales vertientes: las políticas educativas del Estado de Chile, la inclusión como enfoque educativo y el enfoque pedagógico constructivista.

Políticas Educativas del Estado de Chile. El Estado de Chile nos plantea que su finalidad es promover el bien común, para lo cual debe contribuir a crear las condiciones sociales que permitan, a todos y a cada uno de los integrantes de la comunidad nacional, su mayor realización espiritual y material posible. Debe respetar el derecho a la educación y la libertad de enseñanza, ofreciendo la libertad de desarrollarse como personas libres, con conciencia de su propia dignidad y como sujetos de derechos, y asimismo, contribuir a forjar en ellos el carácter moral regido por el amor, la solidaridad, la tolerancia, la verdad, la justicia, la belleza, el sentido de nacionalidad y el afán de trascendencia personal.

Inclusión con respecto a la inclusión educativa, se basa en el principio de que cada niño/a tiene características, intereses, capacidades y necesidades de aprendizajes distintos y deben ser los sistemas educativos los que estén

diseñados y puestos en marcha, teniendo en cuenta la amplia diversidad de dichas características y necesidades. La inclusión es el proceso de mayor participación de los estudiantes, participando de lleno en la vida y el trabajo dentro de las comunidades, sin importar sus necesidades, trabajando en la reducción de exclusión de las culturas, el currículo y la comunidad del establecimiento.

La modelo constructivista propicia que el estudiante piense de manera autónoma y entienda significativamente su mundo, para esto la escuela deber promover el desarrollo del estudiante, los docentes deben estructurar experiencias interesantes y significativas que promuevan dicho desarrollo. El fin de la educación dentro de este modelo pedagógico es generar comprensión, autonomía de pensamiento y consecuentemente, personas creativas.

Principios

- Educación Integral: La educación de este establecimiento tiene como fin desarrollar y valorar todas las potencialidades humanas de nuestros educandos de manera integral.
- Desarrollo de las potencialidades de los estudiantes: Incorporamos actividades culturales y deportivas que contribuyen a la formación de nuestros estudiantes.
- Profesores que se actualizan permanentemente: Nuestros docentes se actualizan permanentemente para brindar una educación de calidad, y reflexionan a partir de sus prácticas pedagógicas
- Respetuosos ante la diversidad: Nuestros estudiantes son educado en un espíritu de comprensión, solidaridad, tolerancia, amistad, paz y fraternidad, promoviendo la valoración de las diferencias en la construcción de una sociedad inclusiva.

- Formación en el respeto: Promover un clima educativo donde la libertad, el respeto, la acogida, confianza y fluida comunicación se dé entre sus miembros, donde cada uno se sienta parte importante de la comunidad escolar.
- Auto superación: Nuestros estudiantes desarrollan el sentido de la auto superación, la perseverancia, los hábitos de trabajo y el espíritu crítico que les permitirá afrontar nuevos desafíos.
- Sustentabilidad: El sistema fomentará el respeto por el medio ambiente y el uso racional de los recursos naturales.

Valores

- Autoestima positiva: Es la valoración positiva que tenemos de nosotros mismos y de los demás, que promueve el desarrollo humano integral
- Trabajo colaborativo: Es aquel trabajo que se realiza conjuntamente, toda la comunidad educativa, persiguiendo objetivos comunes.
- Actividad física: Promover la actividad física y la recreación como eje vital para el desarrollo humano, no solo en instancias de educación física.
- Formación ética y moral: Es una educación basada en los valores humanos trascendentales y el respeto hacia la persona. Se promoverá a través del currículo y de los contenidos académicos permanente.
- Prácticas democráticas: Propender al desarrollo de un quehacer que considere las opiniones de cada uno de los miembros de la comunidad escolar que son parte de los distintos procesos a desarrollar.
- Respeto a la diversidad: respetar, aceptar y valorar a los estudiantes provenientes de otras culturas, como también a los estudiantes con NEE

- Solidaridad: Estar atento a las necesidades del otro, ir en ayuda de los otros cuando se encuentran en una mala situación
- Compromiso social: Fomentamos una educación centrada en el compromiso social de nuestros estudiantes con la Comunidad Educativa y Comunidad en general, entendida como el deseo de realizar acciones que permanezcan en el tiempo y que se orienten al bien común.
- Compromiso medioambiental: promovemos el cuidado y preocupación por el medioambiente, generando redes de trabajo e iniciativas desde los distintos estamentos de la escuela.

Perfiles

Perfil Equipo Directivo

- Capacidad para alinear el currículo con los valores declarados en el Proyecto Educativo Institucional.
- Capacidad de articular e implementar una Planificación Estratégica que sea compartida y apoyada por toda la comunidad educativa y el entorno.
- Capacidad para propiciar un clima de trabajo que favorezca las relaciones humanas con el fin de facilitar el aprendizaje organizacional.
- Capacidad para seleccionar y administrar información relevante, generando un sistema de comunicación fluido y eficaz.
- Capacidad de generar condiciones institucionales que permitan realizar en forma adecuada los procesos de selección, evaluación y desarrollo del personal del establecimiento.
- Capacidad para organizar las actividades del área, determinando objetivos y metas claras alineadas con las de la institución.

- Capacidad para organizar los recursos, implementando sistemas y procedimientos tendientes a mejorar el desempeño y los procesos de aprendizaje.
- Que posea un compromiso ético social entendiendo como la capacidad de influir en la cultura del establecimiento actuando en forma coherente tanto con los valores del Proyecto Educativo Institucional, como con los principios éticos de la profesión docente.
- Capacidad de mantener una orientación y un desempeño profesional que refleje el esfuerzo por hacer sus tareas con eficiencia y calidad.
- Capacidad para buscar, asimilar y compartir nuevos conocimientos potenciando su desarrollo personal y profesional.
- Capacidad para comprometerse con el cumplimiento de las tareas encomendadas.
- Capacidad para generar relaciones que promuevan un ambiente de trabajo cordial, colaborativo y cooperativo.
- Capacidad para facilitar el logro de acuerdos que cuenten con el apoyo y aprobación de todos los involucrados.
- Capacidad de generar redes de apoyo para el establecimiento, acordes a las necesidades e intereses de la comunidad educativa.

Perfil Docentes

- Profesional de la educación que coordina actividades educacionales, formativas y comunicacionales con estudiantes, profesores y apoderados del curso en cual se desempeña.
- Capacidad para programar, coordinar y comunicar eficientemente las diversas actividades de los estudiantes del curso, facilitando su desarrollo personal y

académico, en conjunto con los diferentes apoyos que presta el establecimiento y en estrecha comunicación con los padres y apoderados.

- Capacidad para generar en los apoderados una actitud comprometida con los valores, actividades de la institución y con el desempeño escolar de sus pupilos.
- Capacidad para generar en los estudiantes una actitud comprometida con los valores, actividades de la institución y con el desempeño académico.
- Capacidad para generar relaciones que promuevan un ambiente de trabajo cordial, colaborativo y cooperativo en la comunidad educativa.
- Formador y potenciador de conducta adecuadas aplicando disciplina positiva.
- Ser respetuoso, empático y tolerante a la diversidad.
- Su metodología de trabajo debe basarse en la responsabilidad, proactividad, creatividad, flexibilidad y dinamismo.
- Ser comprometido con la comunidad educativa, actuando de acuerdo a los sellos, considerando en su actuar promover acciones que inculpen la responsabilidad personal, social y ambiental.
- Ser capaz de generar interés en el aprendizaje de sus estudiantes, instándolos a continuar aprendiendo temas académicos y temas de su interés personal.
- Poseer altas expectativas respecto al desarrollo social, académico y de talentos de sus estudiantes.
- Responsable de conocer las características y necesidades de sus estudiantes en pos de un apoyo constante a nivel académico y emocional.

Perfil Profesionales de Apoyo

- Profesional responsable de favorecer el proceso de enseñanza y aprendizaje a nivel individual y grupal, a través de la evaluación de los estudiantes que presenten necesidades educativas especiales, derivadas de su desarrollo emocional social o discapacidades y, a nivel institucional, propiciando un clima organizacional y de aprendizaje adecuado.
- Capacidad para organizar las actividades de su área, determinando objetivos y metas claras alineadas con la de la institución.
- Capacidad para organizar los recursos, implementando sistemas y procedimientos tendientes a mejorar el desempeño y los procesos de aprendizaje.
- Capacidad para asesorar a los profesores en los conocimientos que posean y que puedan servir a su labor educativa.
- Capacidad para coordinar las acciones de evaluar, orientar, derivar y hacer seguimiento a los estudiantes que presentan necesidades educativas especiales, dificultades de rendimiento o adaptación escolar.
- Capacidad de influir en la cultura del establecimiento actuando en forma coherente tanto con los valores del Proyecto Educativo Institucional como con los principios éticos de la profesión docente.
- Capacidad de mantener una orientación y un desempeño profesional que refleje el esfuerzo por hacer sus tareas con eficiencia y calidad.
- Habilidad para buscar, asimilar y compartir nuevos conocimientos potenciando su desarrollo personal y profesional.
- Capacidad para comprometerse con el cumplimiento de las tareas encomendadas.
- Capacidad para generar relaciones que promuevan un ambiente de trabajo cordial, colaborativo y cooperativo.

- Capacidad para trabajar efectiva e interrelacionadamente para alcanzar los objetivos de la organización escolar.
- Capacidad para declarar en forma oportuna y con honestidad lo que se piensa y siente, cuidando la relación con los otros.
- Capacidad para formular activamente nuevos planteamientos que se adelanten a los cambios del entorno, tomando decisiones oportunas con criterio propio.

Perfil Asistentes de la Educación

- Respetuoso con estudiantes, profesores, apoderados y sus pares y comunidad en general.
- Gran disponibilidad a los quehaceres que se le encomiendan.
- Capacidad de controlar el cumplimiento de normas de seguridad y autocuidado al interior del recinto académico.
- Trabajar colaborativamente para generar espacios educativos potenciadores de aprendizaje.
- Asistente que respete y valore la multiculturalidad de los estudiantes de nuestro establecimiento.
- Poseer espíritu de superación.
- Cumplir con las instrucciones y reglas generales del establecimiento.
- Participar activamente en las actividades diseñadas por la escuela, de manera integrada con el resto de la comunidad educativa.
- Ser proactivo y propositivo respecto a la implementación de medidas que involucren a los distintos actores de la comunidad educativa.
- Ser capaces de fomentar el respeto en espacios comunes, dialogando con estudiantes para regular su conducta y responsabilidad ambiental.

Perfil Estudiantes

- El estudiante de la Escuela Luis Galdames, de acuerdo a su etapa de desarrollo, se responsabiliza progresivamente de su proceso de formación y crecimiento personal, con una actitud permanente de reflexión y superación, favoreciendo una actitud de aprendizaje motivado por la búsqueda de la verdad y el gozo de aprender.

Formamos estudiantes para que sean:

- **Respetuosos:** Un individuo con capacidad para aceptarse a sí mismo, a sus pares, profesores, asistentes de la educación y comunidad en general.
- **Autónomos:** Individuos que desarrollen capacidades, habilidades, destrezas y actitudes que le permitan ser un individuo competente.
- **Responsables:** Individuos con capacidad para asumir compromisos adquiridos consigo mismo, con la escuela, con la familia y con la sociedad a la cual pertenece; y además se haga cargo de sus actos.
- **Empáticos:** Individuos con capacidad para conocerse y valorarse a si mismo, para proyectar valoración y respeto por los otros; conocer sus debilidades y fortalezas para situarse en el lugar del otro y ayudarlo dentro de sus posibilidades.
- **Protector del medio ambiente:** Individuo que posea responsabilidad ecológica frente a las exigencias de la sociedad moderna, siendo capaz de practicar acciones amigables con el medio ambiente.
- **Solidarios:** Individuos con capacidad de apoyar a otros, tanto en situaciones personales, del grupo curso o actividades institucionales, actuando con responsabilidad personal y social.

Perfil Apoderados

- Ser un padre o apoderado que conozca y respete el Proyecto Educativo Institucional, el Reglamento de Convivencia, el Reglamento de Evaluación y Proyecto JEC.
- Manifiesten un compromiso y una preocupación por el quehacer académico de los estudiantes, entregándoles los apoyos necesarios y transformándose en un apoyo a la labor de la Escuela.
- Se comprometan con la formación valórica de los estudiantes, entregándoles valores que vayan en la línea de lo que la escuela les entrega y que los motiven a ser cada día mejores personas que puedan aportar a la sociedad.
- Que se comprometan con el proceso de formación de los estudiantes, asistiendo a las reuniones que sean llamados, conversando con el profesor jefe y de asignaturas, ayudando y estimulando a sus pupilos en su labor académica en casa.
- Que colaboren activamente en las actividades que organiza el Centro General de Padres.
- Que mantengan una buena relación con los integrantes de la comunidad educativa, siendo respetuosos y cordiales.
- Deben poseer altas expectativas respecto a sus pupilos.

Objetivos de la institución educativa

Objetivos

- Favorecer los resultados de aprendizaje de los estudiantes de cuarto año básico en Lenguaje y Matemática establecidos en la prueba SIMCE que se aplica anualmente por el MINEDUC.
- Desarrollar un Plan que permita favorecer a todos los estudiantes de primer año en el manejo de la lectura.
- Lograr que todos los estudiantes adquieran los Aprendizajes Esperados para ser promovidos de cursos.
- Mejorar resultados de aprendizaje de todos los estudiantes prioritarios que cuenta el establecimiento mediante la planificación, monitoreo y evaluación de un Plan de Mejoramiento Educativo.
- Aplicar y desarrollar la implementación curricular establecida en los Programas de Estudios, especialmente en los sectores de Lenguaje y Matemática para el Primer Ciclo.
- Fortalecer la organización institucional a través de la instalación y consolidación del Equipo de Gestión Escolar.
- Integrar a los diferentes actores que conforman la Comunidad Escolar de modo de obtener de ellos opiniones, consultas y propuestas para mejorar la calidad del establecimiento educacional.
- Desarrollar una atención educativa integral a los estudiantes que presentan necesidades educativas especiales mediante la aplicación de un plan de trabajo desarrollado por el Equipo PIE y los docentes de asignatura.
- Construir y abordar los espacios educativos destinados a apoyar mediante distintas actividades a niños y niñas del primer ciclo de educación básica que

presentan retraso pedagógico a través de los Talleres de Reforzamiento realizados por Co – Docentes.

- Incorporar actividades deportivas/recreativas para fortalecer el desarrollo físico y mejoramiento de la autoestima.
- Apoyar la implementación del currículum y generar instancias de aprendizaje, en un espacio adecuado y que contenga la mayor cantidad de los recursos de aprendizaje del establecimiento.
- Fortalecer el planeamiento de la enseñanza a través de la planificación curricular anual de modo de asegurar el cumplimiento de la cobertura curricular establecida en los Programas de Estudio.
- Asegurar la implementación curricular en el aula de modo que todos los estudiantes reciban el tratamiento de los Aprendizajes Esperados establecidos en los Programas de Estudio.
- Identificar los avances y dificultades de la práctica pedagógica, comprometiendo decisiones que aseguren que los estudiantes alcancen los aprendizajes esperados.
- Fortalecer el desarrollo institucional en sus áreas de liderazgo, gestión curricular, convivencia y recursos acorde con los resultados obtenidos en su autoevaluación.
- Establecer el grado de satisfacción de los apoderados, estudiantes y profesores con la educación impartida en el establecimiento.
- Fortalecer el desarrollo profesional de los docentes y directivos de la unidad educativa, estableciendo debilidades y fortalezas para el mejoramiento de sus tareas en beneficio de todos los estudiantes.
- Mejorar y fortalecer los resultados de aprendizaje de todos los estudiantes en los sectores de Lenguaje y Matemática.

- Difundir a la Comunidad Educativa del proyecto educativo institucional, especialmente a los padres y apoderados.
- Difundir a los padres y apoderados el Reglamento Interno del Establecimiento.

Metas

- Lograr superar al menos en cinco puntos los resultados obtenidos el año anterior, tanto en Lenguaje como Matemática en la prueba SIMCE.
- EL 80% de los estudiantes de primer año básico al término del año escolar LEEN.
- Lograr el 95 % de aprobación del alumnado del establecimiento.
- Lograr ejecutar, al menos, el 80% de las acciones establecidas en el PME.
- Lograr aplicar el 100% de la cobertura curricular establecida en los Programas de Estudios de 1º a 8º en Lenguaje y Matemática.
- Realizar al menos 4 reuniones de EGE para realizar seguimiento y evaluación a los programas, proyectos y planes que desarrolla la escuela y que tiendan a favorecer aprendizaje de todos los estudiantes.
- Efectuar durante el año lectivo, al menos, cuatro sesiones del Consejo Escolar, registrando los contenidos tratados y los acuerdos tomados, los cuales estarán centrados en mejorar la calidad y equidad de los aprendizajes y el bienestar de la comunidad educativa.
- Al menos el 20% de los estudiantes que han ingresado al PIE egresan al lograr los aprendizajes mínimos esperados y con ello integrarse al sistema regular de enseñanza básica.
- El 80% de los estudiantes que participaron en los Talleres de Reforzamiento mejoraron su evaluación inicial en Lenguaje y Matemática.

- Al menos el 40 % de los estudiantes participaron en actividades deportivas/recreativas durante el año escolar.
- El 80% de los estudiantes del establecimiento al menos han leído un libro del CRA, como un placer por la lectura o como medio de aprendizaje de contenidos específicos.
- El 100% de los docentes trabajan con una Planificación Anual abordando el 100% de los Aprendizajes Esperados, establecidos en los Programas de Estudios
- El 100% de los docentes desarrollan en el aula los Aprendizajes Esperados establecidos en los Programas de Estudio, especialmente en sectores de Lenguaje y Matemática, en todos los niveles.
- Llevar a cabo al menos una vez al mes (9 anuales) una sesión de consejo de profesores para reflexionar sobre el desarrollo de las prácticas y los resultados formativos de aprendizaje de sus estudiantes.
- Aplicar al inicio y término del año escolar un proceso de autoevaluación Institucional.
- Aplicar, al menos una vez al año, una encuesta para establecer grado de satisfacción.
- El 100% de los directivos y docentes se autoevalúan al término de año escolar.
- Lograr que al menos el 90% de los estudiantes logren los aprendizajes esperados, especialmente en los sectores de Lenguaje y Matemática.
- El 100% de los padres y apoderados conocen el Proyecto Educativo Institucional del establecimiento.
- El 100% de los padres y apoderados conocen el Reglamento Interno del establecimiento.

Objetivos Estratégicos

Gestión Pedagógica

Instalar procesos sistemáticos y rigurosos que permitan asegurar la calidad de la práctica docente, mediante estrategias colaborativas, con foco en la preparación de la enseñanza, análisis y evaluación de la acción docente en el aula con la finalidad de mejorar el aprendizaje en los estudiantes.

- Gestión del Currículum: Instalar y sistematizar los procesos para asegurar la calidad de la práctica docente, con foco en la preparación de la enseñanza.
- Enseñanza aprendizaje en el aula: Desarrollar y sistematizar procedimientos para el análisis y evaluación de la acción docente en el aula.
- Apoyo al desarrollo de los estudiantes: Implementar estrategias de apoyo diferenciado tanto para estudiantes de alto desempeño como de desempeño descendido en el aspecto académico.

Liderazgo Escolar

Instalar procesos sistemáticos y rigurosos que permitan desarrollar en el equipo directivo y técnico pedagógico habilidades para el apoyo efectivo a las prácticas pedagógicas de los docentes en el aula, mediante un plan de acompañamiento pedagógico que asegure la calidad de la práctica docente, utilizando estrategias colaborativas que promuevan la reflexión con foco en la preparación de la enseñanza, ejecución y evaluación de la acción pedagógica en el aula, con la finalidad de mejorar el aprendizaje.

- Liderazgo del sostenedor: Elaborar un plan de acción que asegure la gestión oportuna de los recursos comprometidos en el PME del establecimiento educacional.
- Liderazgo del director: Elaborar un plan de trabajo que promueva acciones pertinentes para apoyar la profesionalización del equipo docente, que propicie el mejoramiento de las trayectorias escolares de todos los estudiantes.
- Planificación y gestión de los resultados: Sistematizar y consolidar procesos de análisis y evaluación de resultados internos en función de conseguir altos logros de aprendizaje y mejorar puntajes en mediciones externas.

Convivencia

Propiciar un ambiente inclusivo que incida en el desarrollo integral de los estudiantes, generando un clima escolar en el cual todos los estamentos de la comunidad educativa se fortalezcan mediante el diálogo, la reflexión y la participación, instalando en la cultura escolar los valores enunciados en el PEI que darán sentido de pertenencia a los integrantes de la comunidad escolar.

- Formación: Fortalecer la formación y participación ciudadana de los estudiantes.
- Convivencia Escolar: Propiciar un ambiente que incida en el desarrollo integral de los estudiantes generando un buen clima escolar en todos los estamentos de la comunidad educativa.
- Participación y vida democrática: Implementar espacios educativos y/o recursos didácticos con normas claras de organización y uso, necesarios para optimizar los procesos de enseñanza aprendizaje.

Gestión de Recursos

Generar un sistema de apoyo para la administración de los recursos administrativos y financieros que permitan implementar espacios educativos y/o recursos didácticos que favorezcan los procesos de enseñanza aprendizaje permitiendo la implementación de planes, programas y proyectos institucionales.

- **Gestión del personal:** Optimizar los recursos humanos en función de los aprendizajes de los estudiantes que permita la implementación del plan de estudios.
- **Gestión de Recursos Financieros:** Generar una adecuada administración de los recursos administrativos y financieros con énfasis en los otorgados por ley SEP.
- **Gestión de Recursos Educativos:** Implementar espacios educativos y/o recursos didácticos con normas claras de organización y uso, necesarios para optimizar los procesos de enseñanza aprendizaje.

Programas de Acción

Programas: PIE.

Proyectos: JEC, Movámonos por la educación.

Planes: Plan Formación ciudadana, Plan de gestión de la contingencia escolar, Plan de género y sexualidad, plan de desarrollo profesional docente.

Talleres: Coro, Instrumental, Voleibol, Hándbol, Folclore, Gimnasia, Matemactívate, Yoga para niños, Taller de tareas.

Equipos de Trabajo

Equipo Directivo

- Directora.
- Jefe Unidad Técnico-Pedagógica.
- Inspector General.

Equipo de Gestión Escolar

- Directora.
- Jefe Unidad Técnico-Pedagógica.
- Inspector General.
- Coordinador PIE.
- Encargado CRA.
- Encargado de Enlaces.
- Profesor Asesor CEPA.
- Profesor Asesor Centro de Estudiantes.

Equipo Técnico Pedagógico

- Jefa de UTP
- Coordinadoras de ciclo

Consejo Escolar

- Representantes Equipo Directivo.
- Representante de los Docentes.
- Representante de los Asistentes de la Educación.
- Centro de Padres.
- Representante del PIE.
- Representante de los Estudiantes,
- Profesor Asesor Centro de Estudiantes.
- Encargado de Convivencia.
- Representante del DAEM.

1.3.- Antecedentes sociales

Independencia es parte de las 34 comunas que componen la ciudad de Santiago de Chile. Es parte de la provincia de Santiago, que pertenece a la Región Metropolitana de Santiago.

La comuna de Independencia presenta más de 10 establecimientos educacionales con dependencia municipal, entre los cuales se entrega Educación Preescolar, Básica y Media, en sus modalidades Científico Humanista y otra Técnico Profesional solamente para educación media.

La escuela Luis Galdames se encuentra inserta en la Población Chorrillos de la comuna de Independencia. Es un sector residencial que conserva la cultura de barrio que durante los últimos años y debido al proceso migratorio, ha recibido la llegada de familias de distintas nacionalidades: venezolanas, haitianas, dominicanas, peruanas, colombianas y bolivianas entre otros, quienes han buscado los servicios educativos prestados por esta Institución, destacando en

la escuela un índice de vulnerabilidad del 72,51% con un porcentaje de alumnos prioritarios del 55,96% expresado en el PEI del establecimiento.

La escuela sirve de escenario para diversas actividades comunitarias, que incorporan iniciativa de personas naturales, como también programas barriales, club de ancianos y juntas de vecinos.

La escuela es de fácil acceso, se ubica en una avenida muy transitada que tiene locomoción variada y constante, rodeándose de otras avenidas con las mismas características, lo que no representa un problema para los estudiantes que vienen desde otras partes de la comuna.

Una característica de este barrio es que mantiene tradiciones chilenas arraigadas que se pueden observar en actividades diarias de los vecinos. Lo anterior está ligado, a la vida en torno a la crianza y cuidado de caballos, debido a la cercanía con el Hipódromo Chile.

2.- MARCO CONCEPTUAL

2.1.- Diagnóstico

La Escuela Luis Galdames está ubicada en la calle Luis Galdames 2110, comuna de Independencia. Es un establecimiento de dependencia municipal que imparte educación en los niveles desde prekínder hasta octavo año básico y fue uno de los establecimientos que permitió el desarrollo de las prácticas iniciales progresivas que se imparte en la Universidad San Sebastián con respecto a la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud, pudiendo ejecutar las prácticas iniciales progresiva II y III en el periodo 2017 - 2018 del año escolar.

En la primera visita a la escuela se pudo visualizar lo reducido del espacio del establecimiento, ya que se trata de una escuela pequeña con no más de 300 estudiantes en total. El establecimiento cuenta con cuatro edificios. Los primeros tres, correspondientes a salas y oficinas, y uno que se comparte entre salón y casino. En el centro de estos cuatro pequeños edificios, se encuentra un patio central el cual se ocupa para recreos, clases de Educación Física y Salud y eventos extraprogramáticos.

Durante la realización de práctica del equipo investigador, se observaron distintas situaciones tanto en el desarrollo de la clase de educación física como fuera de ella. Para comenzar, la primera problemática en visualizarse fue la circulación por el patio de estudiantes de distintos niveles, que interfieren en el normal funcionamiento de la clase de Educación Física y Salud, que se desarrolla en ese único espacio común, lo que los distrae de su práctica pedagógica. También, se observó que el docente a cargo de la clase realiza frecuentemente llamados de atención frente a niños inquietos o con intereses distintos a sus compañeros, provocando situaciones que merman la participación y motivación del grupo curso. Frente a este tipo de situaciones disruptivas que se presentan con bastante frecuencia, el docente saca a los alumnos “problema” de la clase enviándolos a Inspectoría, llama nuestra atención que no se utilice alguna

metodología o práctica pedagógica de control y contención ante estas situaciones.

Durante el segundo periodo de práctica el año 2018, la profesora encargada de la Unidad Técnico Pedagógica entrega al equipo de investigación una serie de antecedentes, que posteriormente se evidencian con facilidad, como son; el notorio aumento en la cantidad de niños inmigrantes y la falta de acciones para promover la integración de estos a las actividades cotidianas propias de la escuela, siendo la principal barrera el idioma; este aspecto se evidencia también en las clases de Educación Física y Salud en las que los investigadores tiene la posibilidad de intervenir, lo que genera desconcierto al momento de desarrollar una metodología para un juego, una clase o evaluación y básicamente, en distintos momentos de la jornada escolar, durante los recreos se puede observar a niños que no participan de los juegos ni se relaciona socialmente con el resto de los estudiantes.

En este periodo de intervención , específicamente con el 7º año básico se trabaja en la unidad de deportes individuales, en la primera clase el docente realiza una evaluación diagnóstica, ante la cual los estudiantes se muestran confiados y muy participativos, aun cuando no cumplen totalmente con los ejercicios solicitados por el profesor, esta evaluación diagnóstica se basa en la ejecución de lanzamientos y saltos, el profesor designa el orden de evaluación, sin embargo los estudiantes se presentan como voluntarios para realizar los ejercicios incluso más de una vez. Transcurrido el semestre, el docente da la posibilidad a los profesores en formación de aplicar una evaluación sumativa, con los mismos criterios que se utilizaron en la evaluación diagnóstica. Es en este contexto que se presenta un punto importante para el grupo de investigación, que identifica un cambio de actitud de los estudiantes, que muestran ansiedad frente a la situación de evaluación, se muestran inseguros, más inquietos de lo común, incluso solicitan al profesor ser los últimos en rendir la prueba y hacen preguntas con nerviosismo, con respecto a la posibilidad de cometer errores. Dentro del desarrollo de esta evaluación, el docente sugiere dar oportunidades extra a los

estudiantes y anotar el mejor resultado de sus intentos, comenta que muchas veces los estudiantes se equivocan o fallan por su baja autoestima ante los desafíos y que siempre se debe considerar ese factor para una buena lectura de los resultados de la evaluación, Según Bertoglia, corresponde a un estado interno, propio de cada persona, que se experimenta cuando sentimos temor por la integridad de nuestro yo (autoestima), que se acrecienta en este tipo de evaluaciones donde los alumnos se ven expuestos a la observación no solo del docente sino también de sus pares (Bertoglia, 2005).

Los estudiantes con mejor autoconcepto de sus capacidades físicas, siempre se ofrecían como voluntarios, Según Arancibia, Herrera y Strasser (2001) El autoconcepto se reconoce como la percepción que tienen los individuos de diversos aspectos de sí mismos. Con la presencia de ansiedad también se desprenden factores como la falta de motivación para la ejecución de las clases o evaluaciones que se puedan presentar, este es un indicador importante que nos puede llevar a presenciar cierto nivel de ansiedad en el estudiante, para comprender el contexto autores nos definen que “La motivación no es una Variable observable, sino un constructo hipotético que parte de inferencias realizadas a partir de manifestaciones de la conducta (Arancibia, Herrera, & Strasser, 2008) .

El docente comparte con el grupo de investigación los resultados de la evaluación, declarando su preocupación por el bajo rendimiento, manifiesta también que los objetivos no son alcanzados por los alumnos, según los indicadores de evaluación del currículo nacional en este nivel de enseñanza.

2.2.- Jerarquización de problemas detectados

A continuación, se detallará la jerarquización de los problemas detectados dentro del establecimiento desde el punto más importante para la investigación hasta el menos relevante para la misma.

1. Ansiedad de los estudiantes 7º año básico de la Escuela Luis Galdames de la comuna de Independencia al enfrentarse a las situaciones de evaluación en la clase de Educación Física y Salud.
2. La motivación de los estudiantes del 7º año básico de la Escuela Luis Galdames de la comuna de Independencia al enfrentarse a las metodologías utilizadas por el docente en las clases de la asignatura de Educación Física y Salud
3. Integración escolar, algunos estudiantes no logran adaptarse dentro del establecimiento educativo, el idioma parece ser fundamental en sus relaciones de convivencia escolar, se excluyen voluntariamente y otras veces de manera involuntaria se alejan de los estudiantes con quienes comparten los espacios en común, como en los recreos, actividades escolares y/o extraprogramáticas.
4. Distracción en las clases de Educación Física y Salud, las clases son afectadas por el libre tránsito de estudiantes pertenecientes a otros niveles, que interfieren y distraen a los estudiantes participantes de la clase, provocando un impacto negativo en el desarrollo y entrega de contenido a los estudiantes.
5. Infraestructura: Aunque se trata de un tema más general que los anteriores, este influye de manera importante en el desarrollo del estudiante, en este caso se puede ver un espacio reducido del patio para todos los estudiantes, aunque presenta gran cantidad de material, el espacio no es el más adecuado para llevar a cabo una clase práctica.

3.- PROBLEMA DE INVESTIGACION

3.1.- Determinación del problema de investigación

El foco principal de esta investigación tiene directa relación con la presencia de ansiedad escolar en los estudiantes del 7º año básico de la escuela Luis Galdames comuna Independencia en la asignatura de Educación Física y Salud, observada y asociada a conductas de inseguridad, nerviosismo, que se muestran antes, durante e incluso para algunos estudiantes después de las situaciones de evaluación.

Para entender el contexto de nuestra investigación lo primero es saber qué se entiende por ansiedad;

“La literatura nos entrega diversas definiciones de ansiedad dependiendo del marco teórico que provienen y de los aspectos que se desee enfatizar; sin embargo, prácticamente todas ellas hacen referencia, en una forma explícita o implícita, a un cierto sentimiento de temor provocado por la existencia de un estímulo que supuestamente nos va a afectar negativamente. Este aspecto alude indudablemente al carácter individual y subjetivo del proceso, puesto que cada persona experimentará su propio nivel de ansiedad, dependiendo de la intensidad con que interactúa con el estímulo ansiógeno, tanto en aspectos referidos a la evaluación que la persona hace del estímulo como también en relación con la evaluación que hace de los recursos que posee para enfrentar la situación” (Bertoglia, 2005).

La ansiedad escolar se da como respuesta a una situación incómoda que pueda sobrellevar el alumno y actuando como un mecanismo de defensa por el cual el individuo podrá optar para liberarse de una situación incómoda para su persona, “por lo que la ansiedad se considera un mecanismo evolucionado de adaptación que potencia la supervivencia de nuestra especie” (Thyer, 1987).

El término ansiedad escolar se puede definir como un patrón desadaptativo de respuestas de ansiedad ante situaciones escolares, no llegando a considerarse un miedo extremo o psicopatológico, es decir, una fobia. En este sentido, es importante tener en cuenta que el origen de la ansiedad escolar puede estar originado por situaciones diversas producidas en el ambiente escolar (ansiedad ante el fracaso y castigo escolar, ante la agresión, ante la evaluación social o escolar), manifestándose a nivel cognitivo, psicofisiológico o conductual (García-Fernández, Inglés, Martínez-Monteagudo, Marzo, y Estévez, 2011)

El problema se presenta en la Escuela Luis Galdames de la comuna de Independencia, específicamente en el 7° año básico, ocurre con frecuencia y en la mayoría de sus estudiantes. Esta situación de ansiedad frente a la evaluación es la que se pretende cambiar, entregando los medios (actividades específicas) para que los estudiantes se desarrollen de manera eficiente ante situaciones específicas personales, mejorando la participación del estudiante frente a las situaciones de evaluación. De mantenerse esta problemática en el tiempo, los estudiantes seguirán su proceso educativo sin la oportunidad de haber experimentado alguna solución que pudiera disminuir su estado ansioso y mejorar la disposición que muestran antes de ser evaluados en la asignatura de Educación Física y Salud.

La ansiedad llevada al ámbito escolar es definida como ansiedad la que se presenta ante los exámenes y este constructo en sí se define como una predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación (Sarason y Mandler, 1952). En base a esto se busca dar solución al problema, a través de estrategias para el control de la ansiedad en las situaciones de evaluación del 7° año básico de la Escuela Luis Galdames de la comuna de Independencia.

3.2.- Justificación e importancia del problema de investigación

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje existe una acción liderada por el docente llamada evaluación, la cual busca obtener e interpretar datos para favorecer el proceso del estudiante, con el objetivo de tomar decisiones que permitan promover el progreso del aprendizaje del estudiante.

El motivo de la investigación tiene directa relación con la ansiedad escolar que demuestran los estudiantes del 7º año básico de la Escuela Luis Galdames comuna de Independencia frente a las situaciones de evaluación, que en consecuencia afectan directamente la participación de los estudiantes frente a las situaciones de evaluación de la asignatura de Educación Física y Salud. Este problema detectado necesita la misma importancia que se le concede a otras problemáticas que terminan contrarrestando el avance obtenido en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el ámbito educativo es común encontrar múltiples problemáticas y factores tanto internos como externos, que de manera particular o en su conjunto modifican notablemente el desempeño diario y la significancia de los aprendizajes alcanzados por los estudiantes. Es importante diseñar estrategias que ayuden a controlar el estado de ansiedad que tienen los estudiantes, disminuirlo o en su defecto poder sobrellevarlo de mejor manera. Si bien la ansiedad se hace presente en distintos procesos evaluativos, para esta investigación se pretende dar solución al problema que afecta únicamente 7º año básico en la asignatura de Educación Física y Salud en estudiantes de Educación Básica de la Escuela Luis Galdames.

Para el mediano y largo plazo se espera que los estudiantes puedan manejar de manera progresiva su ansiedad, mejorando la participación y la motivación que muestran frente a las situaciones de evaluación. Los beneficiarios de esta intervención serán los estudiantes del 7º año básico de la Escuela Luis Galdames comuna Independencia, pero específicamente dentro de la asignatura de Educación Física y Salud.

Este estudio entrega a los investigadores la oportunidad de mejorar una problemática que se hace presente y que perjudica el desarrollo integral de los estudiantes, permitiéndoles aplicar lo que se ha creado para solucionar el problema. Los beneficiarios por su parte tendrán la oportunidad que antes no tuvieron de aprender a mejorar su estado de ansiedad que aparece justamente antes, durante y en algunos casos después de la situación de evaluación.

Se considera que la evaluación está siempre presente e integrada en el proceso de enseñanza–aprendizaje y como consecuencia estaría relacionada directamente con la evolución y mejora de la calidad de los aprendizajes que serán recibidos por el alumnado. Giovanni M. Lafrancesco V. (Lafrancesco, 2005) considera que la evaluación en el aprendizaje es un proceso sistemático y permanente que comprende y focaliza la obtención de información y objetivos de diversas fuentes acerca de la calidad del desempeño, avance, rendimiento o logro académico y de la calidad de los procesos y metodologías propuestas por el docente a cargo, todo esto con el fin de lograr tomar decisiones que refuercen el aprendizaje y el trabajo de la gestión docente de un establecimiento.

La utilidad deja a otros investigadores, docentes y profesionales asociados a la educación, la evidencia de su aplicación y los conocimientos que suman y siguen aportando para mejorar la calidad de los procesos educativos. La novedad de la investigación se sostiene en las utilidades desarrolladas y en los conocimientos aportados a la educación con respecto a las distintas problemáticas que son asociadas a la evaluación.

3.3.- Fundamentación del problema de investigación

La ansiedad que experimentan los estudiantes antes, durante e incluso después de las evaluaciones es un problema que se hace cotidiano y merecedor de objeto de estudio porque no solamente es la evaluación, sino que también la aceptación entre sus pares, los problemas personales y el contexto en el cual se desarrollan a diario, entre otros pueden ser los causantes de acciones realizadas por consecuencia de un estado de ansiedad.

La ansiedad depende del concepto que el estudiante tiene de las demandas escolares y su capacidad de comprensión y control que encuentra en sí mismo para hacerles frente. Así cuando el estudiante enfrenta situaciones académicas cuyas exigencias superan sus propios medios, estas resultan suficientes para justificar el rechazo a la escuela (Jadue, 2001).

La ansiedad ante los exámenes constituye un grave problema no solo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre la participación del estudiante. Por ello, hay que considerar que un número muy alto de alumnos que sufren fracaso escolar no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes (Bauselas Herrera, 2005).

Es importante entender la ansiedad como una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes (Ministerio de calidad para el Sistema Nacional de Salud, 2008).

La presencia de estados ansiosos que tienen algunos estudiantes con su proceso evaluativo abre la oportunidad de encontrar una solución que pueda contrarrestar el efecto negativo que produce en la motivación y el rendimiento del estudiante. Bandura (1977) señala que “el sujeto anticipa el resultado de su conducta a partir de las creencias y valoraciones que hace de sus capacidades; es decir, genera expectativas bien de éxito, bien de fracaso, que repercutirán sobre su motivación y rendimiento” (García & Doménech, 1997).

Por otra parte, se encuentran las estrategias que toma el docente para ayudar a los estudiantes que tienen estado ansiosos en las situaciones de evaluación a afrontar esta problemática, por consiguiente no desarrollan una participación activa en las tareas solicitadas lo que termina expresándose en una mala calificación la cual disminuye su autoestima y en su defecto el autoconcepto del estudiante, Según Milicic (2001) citado por Arancibia, Herrera y Strasser

(Arancibia, Herrera, & Strasser, 2008) no es raro que exista una fuerte asociación entre la autoestima y el rendimiento escolar, si consideramos la importancia que pueden tener las experiencias escolares en la autovaloración de un niño/a.

3.4.- Determinación de pregunta problema

A Juicio del equipo de investigación el diseñar estrategias que puedan disminuir la ansiedad en el proceso enseñanza-aprendizaje es una de las tareas que siempre se deben estar reforzando para conseguir una participación al llegar a la evaluación de los contenidos, disminuyendo al mínimo las conductas de preocupación e inquietud, ayudando a los estudiantes a desarrollarse en la evaluación con todos los avances alcanzados durante las clases anteriores.

El equipo investigativo conoce desde cerca este problema debido a que ha sido partícipe activo de los diferentes niveles de la educación, experimentando como la problemática presentada afecta en el rendimiento y la motivación de los estudiantes del 7° año básico.

La intervención pretende atenuar los niveles de ansiedad de los estudiantes, mejorar las conductas mostradas previo a una evaluación, consecuencia de la ansiedad manifestada.

Formulación de pregunta problema

¿Cómo atenuar la ansiedad de los estudiantes del 7° año Básico de la Escuela Luis Galdames que se encuentran próximos a la situación de evaluación en la asignatura de Educación Física y Salud?

4.- OBJETIVOS DE INVESTIGACION

4.1.- Objetivo general

Atenuar la ansiedad escolar de los estudiantes del 7º año básico de la Escuela Luis Galdames en las situaciones de evaluación de la asignatura de Educación Física y Salud.

4.2.- Objetivos específicos

- 1) Fortalecer el autoconocimiento y control de ansiedad a través de actividades grupales e individuales en las asignaturas de Orientación y Educación Física y Salud de los estudiantes de 7º año básico de la Escuela Luis Galdames.
- 2) Experimentar distintas técnicas de relajación a través de actividades grupales e individuales en las clases de Orientación y Educación Física y Salud con los estudiantes de 7º básico de la Escuela Luis Galdames.
- 3) Comprobar las conductas esperadas a través de una actividad global en la asignatura de Educación Física y Salud de los estudiantes de 7º año básico de la Escuela Luis Galdames.

5.- MARCO TEORICO

El grupo investigador considera importante entender cómo se constituye el Marco Teórico de una investigación, para así poder continuar con el avance de la investigación.

Para Jorge Zamorano académico investigador de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México

” La función general del marco teórico es acondicionar la información científica que existe sobre lo que se va a investigar, para tener conocimiento científico nuevo, ya que nos sirve para: no cometer errores en nuestro estudio a desarrollar o a prevenirlos de ser posible, nos da guías de cómo hacer nuestro estudio o a dónde dirigirlo, nos da una clave o claves de referencia (marco de referencia) para ir interpretando los resultados que se vayan obteniendo en la investigación, nos ayuda a centrarnos en el problema estudiado y no desviarnos de él” (Zamorano, 2013)

Es de gran importancia conocer cómo estructurar un marco teórico para poder abordar el problema, entregando una solución real y coherente al tema que nos genera la problemática.

5.1.- Fundamento teórico

En este apartado se exponen las variables más significativas para desarrollar la investigación, todas y cada una de ellas se hacen presente en el proceso evaluativo, siendo descritas dentro de la situación escolar en el que se realiza la investigación.

Ansiedad escolar

La ansiedad escolar se entiende como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras, que son emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas (García Fernández, Inglés, Martínez Monteagudo, & Redondo , 2008).

La ansiedad depende del concepto que el estudiante tiene de las demandas escolares y su capacidad de comprensión y control que encuentra en sí mismo para hacerles frente. Así cuando el estudiante enfrenta situaciones académicas cuyas exigencias superan sus propios medios, estas resultan suficientes para justificar el rechazo a la escuela (Jadue, 2001).

En términos generales, la ansiedad es un temor e inquietud, que puede ser normal en situaciones estresantes, por ejemplo, hablar en público, realizar alguna evaluación o tomar una decisión importante por. Sin embargo, es importante señalar que la ansiedad corresponde a una reacción emocional, que tiene un efecto distinto en cada estudiante desde la predisposición de cada uno y de las distintas variables que conforman la situación desencadenante.

Las personas que experimentan una alta ansiedad a ser evaluados sufren una merma importante en la ejecución de tales pruebas en comparación con aquellos que no padecen esta ansiedad (Bauselas Herrera, 2005).

Una de las principales consecuencias del proceso de evaluación es la ansiedad escolar que sucede al enfrentarse a la situación de evaluación, y terminar este proceso con una calificación que no siempre se ajusta a las verdaderas capacidades de los estudiantes, que por no saber sobrellevar esta problemática terminan muchas veces en una frustración que termina por distanciar al estudiante de la participación voluntaria del proceso de evaluación.

Existen distintos tipos de trastornos de ansiedad (Ehmke, 2019).

- **Ansiedad generalizada:** Es cuando los niños se preocupan de una amplia variedad de cosas cotidianas. Los niños con ansiedad generalizada con frecuencia se preocupan particularmente acerca de las presentaciones en la escuela y pueden tener dificultad con el perfeccionismo.
- **Ansiedad social:** Es cuando los niños son excesivamente cohibidos, haciendo que sea difícil para ellos participar en clases y socializar con sus compañeros.

- **Ansiedad por separación:** Es cuando los niños están preocupados acerca de estar separados de sus cuidadores. Estos niños pueden tener dificultad a la hora de dejarlos en la escuela y durante el día.
- **Mutismo selectivo:** Es cuando los niños tienen dificultad para hablar en algunos ambientes, como en la escuela frente al maestro.
- **Fobias específicas:** Es cuando los niños tienen un miedo excesivo e irracional de cosas particulares como tener miedo de los animales o las tormentas.

Si bien se desconoce la causa de la ansiedad, se cree que factores como la genética, la biología y química del cerebro, el estrés y su entorno pueden tener un rol.

Existen algunos factores de riesgo generales para todos los tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- Rasgos de personalidad, como ser tímido o retraído cuando está en situaciones nuevas, estresantes o conoce a nuevas personas.
- Eventos traumáticos en la primera infancia o bien en la edad adulta.
- Antecedentes familiares de ansiedad u otros trastornos mentales.
- Algunas afecciones de salud física.

Motivación escolar

La Motivación escolar incluye las percepciones de los estudiantes respecto de su interés y disposición al aprendizaje, sus expectativas académicas y motivación al logro, y sus actitudes frente a las dificultades y la frustración en el estudio.

Para Pintrich y Schunk, la motivación es un proceso que nos dirige hacia un objetivo o meta, requiere de cierta actividad física o mental, y es una actividad decidida y sostenida (Pintrich, Schunk, Limón , & Huertas, 2006). Al igual que la autoestima académica, la motivación educacional es influenciada por los

profesores, y por las prácticas motivacionales de los padres (Agencia de Calidad de la Educación, 2016).

Podemos separar la motivación en dos tipos:

- Motivación intrínseca: se refiere a aquellas situaciones donde la persona realiza actividades por el gusto de hacerlas, independientemente de si obtiene un reconocimiento o no.
- Motivación extrínseca: obedece a situaciones donde la persona se implica en actividades principalmente con fines instrumentales o por motivos externos a la actividad misma, como podría ser obtener una recompensa.

Existe un estímulo externo que modula la conducta de los estudiantes, no siempre se encuentra explícito, sin embargo, la mayor parte del tiempo se encuentra presente, hablamos del incentivo. La motivación es determinante en el proceso de aprendizaje, lo que hace fundamental reforzar continuamente por parte de los docentes y principalmente por el círculo más cercano e íntimo por el cual se rodea cada estudiante.

Para algunos autores existen tres maneras en la que la motivación puede afectar el aprendizaje de los estudiantes (Arancibia, Herrera, & Strasser, 2008, págs. 230 - 231):

- 1.- La motivación define lo que constituye un refuerzo: según sus intereses y motivos, distintas personas considerarán como valiosas distintas cosas, por lo tanto, lo que constituyen un buen premio o refuerzo depende de cada persona.
- 2.- La motivación explica la orientación a objetivos: cada secuencia de conductas está dirigida a un fin. La motivación de una persona contribuye a explicarnos la razón por la cual esa persona se involucra en dicha secuencia de conductas.
- 3.- La motivación determina la cantidad de tiempo que se invierte en diferentes actividades: uno de los hallazgos más certeros en el estudio es la relación positiva entre la motivación por un determinado tema y el tiempo invertido en el estudio

de ese tema. Como sabemos, el tiempo y esfuerzo invertido en una tarea es, a su vez, uno de los predictores del desempeño en la tarea.

La Desmotivación escolar representa una conducta de protección que asume el estudiante cuando se enfrenta a una situación que resulta amenazante dentro del establecimiento educativo. Alejandra Silva (Silva, 2005), destaca que esta condición es el síntoma y no la causa del problema, así también nos dice que:

“Se puede manifestar en menores que tienen dificultades para establecer relaciones sociales, porque tienen miedo al rechazo o al ridículo, poseen problemas para aceptar la crítica, son inseguros o no disfrutan de participar en actividades de la escuela, y que además, se puede presentar en pequeños con déficit atencional o problemas de aprendizaje, debido a que tienen más dificultades para concentrarse, se sacan notas bajas y, por esto, se pueden sentir menos eficientes que sus pares, lo que los desmotiva e insegura”

La motivación es realmente importante para el desarrollo integral de los estudiantes, es necesario reforzar y trabajar constantemente, en un ambiente nutrido de buenos comentarios, que asemejan lo que se está haciendo bien por parte del alumnado y saber sobrellevar en conjunto con los docentes, compañeros(as) de nivel y núcleo familiar los resultados menos favorables que se dan en el proceso educativo.

Autoestima escolar

La valoración que los estudiantes tienen de sí mismos puede verse afectada en base al juicio de otros pares, y si bien, es el grupo familiar el que entrega los principales factores que afectan el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto, cuando un niño/a se inserta en el contexto escolar, esta función también pasa a los docentes y a toda la cantidad de experiencias que proporciona la escuela (Agencia de Calidad de la Educación, 2016). En este sentido los docentes y los pares cumplen un rol esencial en la construcción de la autoestima académica.

El autoconcepto se reconoce como la percepción que tienen los individuos de diversos aspectos de sí mismos, el autoconcepto es una representación una idea del yo como objeto de conocimiento en sí mismo (Arancibia, Herrera, & Strasser, 2008, págs. 205 - 208). La autoestima en cambio se entiende como la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su autoconcepto, incluyendo las emociones que asocia a ellas y las actitudes que tiene respecto de sí mismo (Arancibia, Herrera, & Strasser, 2008, págs. 205-208).

Marsh en el año 1990 puso a prueba un modelo, mediante un análisis factorial encontró que, efectivamente, el autoconcepto académico es altamente específico dependiendo de la asignatura, es decir, que existe relativa independencia entre el autoconcepto en un área y el autoconcepto en otra (Arancibia, Herrera, & Strasser, 2008, págs. 208 - 209).

No es raro que exista una fuerte asociación entre la autoestima y el rendimiento escolar, si consideramos la importancia que pueden tener las experiencias escolares en la autovaloración de un niño/a (Arancibia, Herrera, & Strasser, 2008).

Entonces si la autoestima condiciona el aprendizaje, los estudiantes que tienen una autoimagen positiva de sí mismos pueden desarrollarse más íntegramente y una mayor disposición para aprender, que quienes tienen una autoimagen más negativa con respecto a sus capacidades y experiencias escolares.

Para entender mejor, haremos una distinción de los beneficios y dificultades que existen, producto de la autoestima que se tiene.

La "Autoestima Positiva" se caracteriza por que los estudiantes se sienten bien, confiados y capaces, valoran sus habilidades, se sienten bien con lo que pueden hacer y esto favorece su crecimiento, pueden aprender de sus errores y no tienen miedo a pedir ayuda cuando la necesitan. Un estudiante creativo y con autoestima positiva es aquel que se preocupa por buscar la información, procesarla y luego aplicarla, ya sea en un juego, tarea escolar o cualquier otra actividad de ocio, actuando de manera independiente.

La “Autoestima Negativa” perjudica a los estudiantes, dificulta su aprendizaje, cuando no les va bien o como quisieran en la escuela, los comentarios a menudo son negativos porque constantemente escuchan acerca de las cosas que no han realizado como se esperaba, en algunos casos pueden escuchar comentarios positivos que no son sinceros y les parecen falsos, lo que los hace desconfiar de las personas que deberían ayudarlos, sean estos docentes o sus propios pares, como también personas de su grupo familiar. El resultado de esto es que se sienten inseguros, sin motivación de intentar cosas que les son difíciles, y tener dificultad para lidiar con los errores, llegando a creer que no merecen tener éxito ni mucho menos un buen trato.

Existen estudios que relacionan los beneficios de hacer ejercicio físico con el aumento de la autoestima. Los programas de ejercicio físico se asocian a aumentos significativos en autoestima, particularmente en individuos con autoconcepto bajo (Sonstroem, 1997). Gruber (1986) encontró que los niveles altos de autoestima estaban asociados a la participación en programas de la educación física, con lo que concluye que la actividad física es un protector importante para aquellas personas que tienen un autoconcepto bastante bajo. La evidencia empírica apunta a que mientras la reducción en ansiedad ocurre con los tipos de actividad anaeróbicos y aeróbicos, efectos más grandes fueron encontrados con la actividad aeróbica sostenida por 30 minutos o más tiempo (Long y Stavel, 1995).

Evaluación Escolar

La evaluación educativa es de suma importancia dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes. Para sintetizar esta importante herramienta es importante manejar distintos conceptos y variables que son propios de un contexto en el que se desarrollan los estudiantes, como lo son la etapa de desarrollo en la que se encuentran, como también lo que debería esperarse puedan realizar los estudiantes en cada uno de los distintos niveles.

La definición de López (1995) habla del manejo de información cualitativa y cuantitativa para juzgar el grado de logros y deficiencias del plan curricular, y tomar decisiones relativas a ajustes, reformulación o cambios. Igualmente permite verificar la productividad, la eficacia y la pertinencia del currículo (Mora Vargas, 2004).

Entre el evaluador, el examinado y la tarea, existe una situación interactiva que tiene implicancia directa en el proceso de la evaluación, esta implicación puede ser beneficiosa como también puede significar un problema, si el estudiante tiene una mala relación con el docente a cargo de la asignatura, entonces los resultados esperados pueden verse afectados producto de la tensión que genera esta relación.

Es importante destacar que la evaluación tiene relación con la ansiedad por distintos motivos que muestran los estudiantes antes, durante y después del proceso evaluativo, esta ansiedad es provocada por los miedos e inquietudes que presenta cada estudiante de manera individual, dependiendo de la motivación que tienen, de los intereses y objetivos que busquen, del autoconcepto que tengan de sí mismos y de la valoración que entreguen a este, que por concepto determina su autoestima. Depende del estímulo que ha estado presente durante el ciclo vital y del refuerzo en base a comentarios del grupo familiar, que cuenta con un valor afectivo agregado, lo que hace muy significativas las palabras que se dicen. La crítica social y la aprobación que los estudiantes buscan constantemente, todo esto constituye parte de lo que modifica el resultado de las evaluaciones, entre otros hechos particulares, no generalizables a la población escolar.

Participación activa

Varios autores llevan tiempo denunciando la tradicional actuación docente del profesorado con relación a la falta de participación del alumnado en los procesos de evaluación y de negociación curricular sobre el sistema de evaluación,

asumiendo que debe ser el profesor el que determine el qué, cómo y cuándo evaluar y calificar (Ibarra y Rodríguez-Gómez, 2010; Porto, 1998).

Distintos tipos de argumentos son entregados habitualmente como los responsables de no fomentar la participación del alumnado dentro de las clases de Educación Física y Salud, dentro de estos encontramos: no se atiende a los contenidos que hay en los programas, la falta de madurez del alumnado, la participación del alumnado en la evaluación es poco apropiada y sin rigor para conseguir los aprendizajes deseados.

Los estudiantes no siempre reciben de forma positiva los métodos presentados por el profesor relacionados con la forma de evaluación que tendrá esta situación de aprendizaje, debido a que han ido construyendo expectativas sobre su rol como estudiante en un contexto que no desfavorece ni favorece su participación activa y autonomía dentro de la clase, es por esto que en ocasiones son críticos con los métodos evaluativos o con cualquier cambio que pueda suponer una amenaza (Brown y Glasner, 2003).

Por el contrario existen trabajos, estudios y aportaciones que demuestran que una participación activa de los estudiantes en la evaluación provoca aceptación y buenos resultados (Álvarez, 2003; Antibí, 2005; Bain, 2005; Black y Wilian, 1998; Boud, 1995; Boud y Falchikov, 2007; Fernández-Balboa, 2005; López-Pastor, 2009; Sivan, 2000).

Enfoque cognitivo conductual.

El enfoque Cognitivo Conductual aglutina un amplio cuerpo de técnicas, terapias y procedimientos de intervención psicológica muy heterogéneos, para el tratamiento de los diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden afectar al individuo en su interacción con diversos contextos, pero también para el desarrollo y optimización de las potencialidades y habilidades del individuo, favoreciendo así su adaptación al entorno y el incremento de la calidad de vida. (M^a Ángeles Ruiz, Marta Isabel Díaz y Arabella Villalobos, 2012)

El enfoque cognitivo-conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje... Todas las personas desarrollan durante toda su vida aprendizajes que se incorporan a sus biografías y que pueden ser problemáticos o funcionales. (Centro de Psicología, Madrid, 2010)

Con respecto a lo anteriormente mencionado el enfoque cognitivo conductual será aplicado al caso investigado dentro del establecimiento, tratándose este de la ansiedad que presentan los estudiantes ante las evaluaciones de la asignatura de Pedagogía en Educación Física y Salud.

La ansiedad ante exámenes es un conjunto de respuestas conductuales, fisiológicas, afectivas y cognitivas que se activan antes y durante los exámenes, juzgándolos como muy desagradables llegando a percibirlos como amenazantes por lo que el estudiante pierde el control y la capacidad de llegar a tener resultados esperados (Clark y Beck, 2010).

El propósito que tiene el dar este enfoque a la investigación es poder identificar y corregir ciertas conductas que el alumno puede valorizar como amenaza y valoraciones de vulnerabilidad por parte de este, consideradas de suma importancia para disminuir la ansiedad ante los exámenes, situaciones que se trabajarán mediante diversas actividades y técnicas enfocadas en el trabajo del desarrollo personal y social de cada uno de los alumnos que se vean afectados.

Salinas, Guzmán y Rodas (2008) señalan que la ansiedad ante exámenes es la incertidumbre respecto al examen que, a rendir, llevándolo a incrementar su inseguridad que crea ante la cercanía del examen o durante el mismo. El estudiante experimenta una distracción de su atención, crea pensamientos negativos recurrentes que impiden una buena concentración o que se sigan debidamente las instrucciones, malinterpretando las preguntas o los problemas que plantea el examen.

6.- MARCO METODOLOGICO

Autores como Franco (2011) dicen que el marco metodológico es el conjunto de acciones destinadas a describir y analizar el fondo del problema planteado, a través de procedimientos específicos que incluye las técnicas de observación y recolección de datos, determinando el “cómo” se realizará el estudio, esta tarea consiste en hacer operativa los conceptos y elementos del problema que estudiamos (Azüero, 2019, pág. 112). Así mismo señala Arias (2012) el marco metodológico es el “conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas”. Desde las definiciones anteriores, se considera todo lo dicho como las normas necesarias que tienen cada proceso de investigación, ajustarse a los procedimientos es relevante para entregar respuesta al problema (Azüero, 2019, pág. 112).

El marco metodológico nos conduce por el camino que nos entregará las respuestas a nuestras interrogantes, todo esto a través de una serie de conductas que ya están determinadas por la naturaleza y tipo de la investigación

6.1.- Carta Gantt

El Diagrama o Carta de Gantt muestra las actividades que se realizan en el desarrollo de la investigación, ilustrando la duración que tienen cada una de las actividades (Bernal, 2010).

Se expone la Carta Gantt que se pretende para el proceso de investigación.

Actividad	Duración																											
	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre							
	Semana				Semana				Semana				Semana				Semana				Semana							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Reunión grupo de investigación	■	■					■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Marco Teórico	■	■	■																									
Marco Metodológico		■	■																									
Correcciones sugeridas						■	■	■																				
Revisión bibliográfica									■	■	■	■																
Propuesta metodológica													■	■		■												
Correcciones sugeridas																		■										
Proyección de resultados																		■	■	■								
Discusión de resultados																			■	■	■							
Correcciones sugeridas																						■						
Sugerencias estratégicas y preguntas de proyección																							■					
Correcciones sugeridas																								■				
Entrega de investigación																												■

6.2.- Naturaleza de la investigación

Cuando hablamos de la naturaleza de la investigación, nos referimos a su clasificación. El enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

Para entender un poco más la naturaleza cualitativa, se destacan las siguientes características (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014):

1. El investigador o investigadora plantea un problema, pero no sigue un proceso definido claramente. Sus planteamientos iniciales *no* son tan específicos como en el enfoque cuantitativo y las preguntas de investigación *no* siempre se han conceptualizado ni definido por completo.
2. En la búsqueda cualitativa, en lugar de iniciar con una teoría y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si ésta es apoyada por los datos y resultados, el investigador comienza examinando los hechos en sí y en el proceso desarrolla una teoría coherente para representar lo que observa (Esterberg, 2002). Dicho de otra forma, las *investigaciones cualitativas* se basan más en una lógica y proceso inductivo.
3. En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, sino que se generan durante el proceso y se perfeccionan conforme se recaban más datos; son un resultado del estudio.
4. El enfoque se basa en métodos de recolección de datos *no* estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos). También resultan de interés las interacciones entre individuos, grupos y colectividades. El investigador hace preguntas más abiertas, recaba datos expresados a través del

lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe, analiza y convierte en temas que vincula, y reconoce sus tendencias personales. Debido a ello, la preocupación directa del investigador se concentra en las vivencias de los participantes tal como fueron (o son) sentidas y experimentadas (Sherman y Webb, 1988). Patton (2011) define los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones.

Los datos cualitativos son evidencia o información simbólica verbal, audiovisual o en forma de textos e imágenes.

5. Así, el investigador cualitativo utiliza técnicas para recolectar datos, como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción e introspección con grupos o comunidades.

6. El proceso de indagación es más flexible y se mueve entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social definido previamente. Es holístico, porque se precia de considerar el “todo”⁶ sin reducirlo al estudio de sus partes.

7. La aproximación cualitativa evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación de la realidad (Corbetta, 2003).

8. La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, sobre todo de los humanos y sus instituciones.

9. Postula que la “realidad” se define a través de las interpretaciones de los participantes en la investigación respecto de sus propias realidades. De este modo, convergen varias “realidades”, por lo menos la de los participantes, la del investigador y la que se produce en la interacción de todos los actores. Además, son realidades que van modificándose conforme transcurre el estudio y son las fuentes de datos.

10. Por lo anterior, el investigador se introduce en las experiencias de los participantes y construye el conocimiento, siempre consciente de que es parte del fenómeno estudiado. Así, en el centro de la investigación está situada la diversidad de ideologías y cualidades únicas de los individuos.

11. Las indagaciones cualitativas no pretenden generalizar de manera probabilística los resultados a poblaciones más amplias ni obtener necesariamente muestras representativas; incluso, regularmente no pretenden que sus estudios lleguen a repetirse.

12. El enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo “visible”, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos. Es naturalista (porque estudia los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y en su cotidianidad) e interpretativo (pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personales otorguen).

El proceso de intervención se realizará en un establecimiento educativo, con énfasis en el entorno social y la participación recíproca del sujeto de estudio con el investigador. La naturaleza del estudio es cualitativa porque no es rígida como los estudios cuantitativos, sino que, es flexible y permite al grupo investigador realizar los cambios en la medida que la investigación avanza. Permite a los investigadores considerar las características grupales e individuales del grupo estudiado, y en función de esto la propuesta de intervención creada considera estas características, al igual que los instrumentos que buscan medir las conductas y sus manifestaciones.

6.3.- Tipo de investigación

El propósito del diseño fenomenológico es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

Tanto en la fenomenología como en la teoría fundamentada obtenemos las perspectivas de los participantes. Sin embargo, en lugar de generar un modelo a partir de ellas, se explora, describe y comprende lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias con un determinado fenómeno (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

Primero, se identifica el fenómeno y luego se recopilan datos de las personas que lo han experimentado, para finalmente desarrollar una descripción compartida de la esencia de la experiencia para todos los participantes, lo que vivenciaron y de qué forma lo hicieron. Pueden utilizarse como herramientas de recolección de la información desde la observación hasta entrevistas personales o grupos de enfoque, con preguntas abiertas, semiestructuradas y estructuradas.

De acuerdo con Creswell (2013), Mertens (2010) y Álvarez-Gayou (2003), citados en el libro Metodología de la Investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014), el diseño fenomenológico se fundamenta en:

- Se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente.
- Se basa en el análisis de discursos y temas, así como en la búsqueda de sus posibles significados.
- El investigador confía en la intuición, imaginación y en las estructuras universales para lograr aprender la experiencia de los participantes.

- El investigador contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad (momento en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas que las vivieron) y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias).

La fenomenología favorece a la comprensión de las realidades escolares, haciendo hincapié, a las experiencias de los representantes del proceso formativo.

Se identifican dos enfoques a la fenomenología: fenomenología hermenéutica y fenomenología empírica.

En la fenomenología hermenéutica el investigador está interesado primordialmente por el estudio del significado esencial de los fenómenos, así como por el sentido y la importancia que éstos tienen. En el caso de la investigación aplicada al campo educativo, el interés se orienta a la determinación del sentido y la importancia pedagógica de los fenómenos educativos vividos cotidianamente.

La fenomenología empírica se enfoca menos en la interpretación del investigador y más en describir las experiencias de los participantes. Por ejemplo, en ciencias de la salud, describir la esencia de las experiencias de los pacientes (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

Se escoge este diseño porque busca la descripción no solamente individual, sino que también colectiva para un mismo fenómeno que afecta de distintas maneras a cada estudiante. Este tipo de investigación permite observar detalladamente y desde una ubicación cercana el problema, aportando significativamente con características que no son explícitas y que pueden ser inferidas desde la conducta de los estudiantes.

6.4.- Instrumentos de recogida de la información

Es el investigador quién mediante diversos métodos o técnicas recolecta los datos, es quien observa, entrevista, revisa documentos, conduce sesiones, entre otros. Además, recolecta datos de diferentes tipos como lo es el lenguaje escrito, verbal no verbal, conductas observables e imágenes (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014). Es por esto que, al introducirse en el ambiente, no puede verse afectado por integrarse al medio, debe ser objetivo y captar lo que las unidades o casos expresan, adquiriendo una comprensión profunda del fenómeno estudiado.

En la investigación cualitativa necesitamos estar entrenados para observar, que es diferente de ver. Es una cuestión de grado. Y la “observación investigativa” no se limita al sentido de la vista, sino a todos los sentidos.

Podemos definirla entonces como una observación holística que atiende a todo el conjunto, pero sin olvidar los detalles. Su función es explorar todo el ambiente donde se presenta la problemática y al fenómeno en sí mismo. Cuando se trabaja con personas debe observarse la cultura, los valores, actividades, interacción social, vínculos afectivos y actitudes.

La observación reconoce el ambiente físico, el entorno en donde se desarrolla el fenómeno, el ambiente social y humano, que consiste en las formas de organización que tienen los distintos grupos de estudiantes y en los patrones de vinculación que ejercen. Se consideran todas las características de los grupos y participantes, de sus costumbres y decisiones, de los líderes que los conducen, de las actividades que realizan, sean estas individuales y también colectivas. Para esto se observan los artefactos utilizados y la función que cumplen y otorgan los estudiantes para cada actividad realizada.

Los periodos de la observación cualitativa son abiertos (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014). La observación es formativa y constituye el único medio que se utiliza siempre en todo estudio cualitativo.

Un buen observador cualitativo necesita saber escuchar y utilizar todos los sentidos, poner atención a los detalles, poseer habilidades para descifrar y comprender conductas, ser reflexivo y flexible para cambiar el centro de atención, si es necesario (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

Durante la observación en la inmersión inicial podemos o no utilizar un formato. A veces, puede ser tan simple como una hoja dividida en dos: de un lado se registran las anotaciones descriptivas de la observación y del otro las interpretativas (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

La observación será utilizada en la investigación durante todo el proceso que dure la intervención, no siendo ubicada durante un período determinado por considerar que pueden aparecer antecedentes relevantes relacionados al problema que se pretende mejorar y/o solucionar.

Como medio de observación se utilizarán Notas de Campo que se mantendrán durante toda la investigación. Estas son apuntes realizados en el momento de la actuación, soportes para refrescar la memoria acerca de lo que se ha visto y vivido, para posteriormente, registrar mediante notas o informes más extensos (Mckerman, 2009). Cada nota representa un suceso o acontecimiento, se aproxima al quién, qué, cuándo y cómo de la acción observada (Mckerman, 2009).

Uno de los instrumentos utilizados es la Escala de Apreciación que será utilizada al inicio y término de la propuesta de intervención. Este instrumento pretende graduar la fuerza con la que aparece una conducta, por lo tanto, es un buen instrumento para recoger información frente a comportamientos o acciones que queremos observar de manera permanente si nos interesa cuantificar su grado o intensidad (Favereau, s.f.). Además, permite conocer actitudes, destrezas y habilidades de estos mismos, es por esto por lo que una escala de apreciación es un instrumento de observación. Se utilizan para indicar el grado de validez de una acción (Vargas & Carrero, 2014).

Otro de los instrumentos que serán utilizados es la Encuesta, que pretende complementarse con el instrumento anterior, buscando específicamente la percepción que tiene el estudiante con las evaluaciones, su autoconcepto y autoestima.

Para Jansen (2012) existe una forma cualitativa de definir e investigar la variación en las poblaciones. El tipo de encuesta cualitativa no tiene como objetivo establecer las frecuencias, promedios u otros parámetros, sino determinar la diversidad de algún tema de interés dentro de una población dada (Jansen, 2012).

En el documento de Jansen (Jansen, 2012), la encuesta cualitativa es el estudio de la diversidad y no de la distribución en una población. El término encuesta cualitativa es casi inexistente tanto en libros de textos sobre la metodología general de investigación social como en libros de textos sobre los métodos de investigación cualitativa.

Este instrumento será utilizado en dos oportunidades a los estudiantes de 7º año básico de la Escuela Luis Galdames, se aplicará al inicio, antes de comenzar las actividades que se planificaron para la intervención y la segunda aplicación será después de haber terminado todas las intervenciones, todo esto acompañados del Profesor Jefe en las clases de Orientación, donde el profesor tiene una libertad que le otorga el establecimiento educativo para intervenir diversas temáticas que signifiquen una mejora al proceso educativo de los estudiantes.

A continuación, se adjuntan los instrumentos antes mencionados.



UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOTA DE CAMPO N° 1

Datos	
Fecha	
Comuna	
Establecimiento	
Asignatura	
Nivel	
Lugar	

OBSERVACIONES

--

Encuesta de Ansiedad Escolar

El instrumento formulado corresponde a una Encuesta de Ansiedad Escolar que fue creada a través de la información de dos instrumentos, uno de ellos es el Cuestionario de Autoevaluación realizado por el doctor José Manuel Hernández, Doctor en Psicología (Hernández, s.f.). El otro corresponde a la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (Goldberg, s.f.). El cuestionario está compuesto por 10 ítems que deberán ser contestados marcando con una "X" en SI o No según corresponda a cada estudiante. Será aplicada por los responsables del proyecto y por el docente a cargo en dos ocasiones, al inicio de la primera clase y al inicio de la última clase del proyecto mejorativo educativo Controlando mi ansiedad



Encuesta de Ansiedad Escolar

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____

Responde marcando con una "X" en SI o No cada uno de los ítems.

PREGUNTAS		SI	NO
1	Te sientes preocupado(a) por las evaluaciones de Educación Física y Salud		
2	Te sientes inquieto(a) por las evaluaciones de Educación Física y Salud		
3	Te asusta realizar las evaluaciones de Educación Física y Salud		
4	Tienes problemas para relajarte antes de realizar las evaluaciones de Educación Física y Salud		
5	Te duele el cuerpo antes de realizar tus evaluaciones de Educación Física y Salud		
6	Te tiemblan las manos y piernas cuando debes realizar las evaluaciones de Educación Física y Salud		
7	Confías en tus capacidades para realizar las evaluaciones de Educación Física y Salud		
8	Crees que el trabajo en equipo te ayuda en tus evaluaciones de Educación Física y Salud		
9	Te sientes cómodo(a) si tus compañeros(as) de curso presencian tus evaluaciones de Educación Física y Salud		
10	Te sientes satisfecho(a) con lo realizado en las evaluaciones de Educación Física y Salud		

Instrumento de Evaluación

El propósito del instrumento es evaluar el progreso que tienen los estudiantes del 7° año básico en el programa “Controlando mi ansiedad” a través de la valoración de las conductas esperadas. La evaluación será tomada por los responsables del proyecto y por el docente a cargo de la asignatura, todo esto mientras se desarrolla la clase. Es una evaluación grupal y se aplicará en la última clase de Educación Física y Salud.

Escala de apreciación conductas esperadas 7 año B

Puntaje Total: 21 puntos

Estudiante:

Puntaje obtenido:

Concepto	Descripción	Puntaje
Destacado	Cumple con todas las exigencias de los indicadores, destacándose en la calidad de su presentación.	5
Aceptable	Cumple con las exigencias de los indicadores, presentándose adecuada y pertinentemente.	4
Por mejorar	Cumple en forma básica con las exigencias de los indicadores, se reconocen elementos importantes, sin embargo, faltan algunos fundamentales.	3
No observado	No se observa o manifiesta el indicador esperado.	0

Criterios	Indicadores	Categorías			
		Destacado	Aceptable	Por mejorar	N/O
Autoconocimiento	Valoran los éxitos del trabajo en equipo en las actividades de Educación Física y Salud.				
	Identifican sus fortalezas y debilidades compartiéndolas con su grupo en las actividades de Educación Física y Salud.				
	Demuestran iniciativa y no se detienen hasta terminar las actividades de Educación Física y Salud.				
Relaciones interpersonales	Respetan las decisiones de sus pares sin ejercer juicios de valor negativo				
	Comparten experiencias personales durante las clases				
	Asumen un rol en el logro de las actividades grupales				
	Proponen estrategias colectivas.				
Estrategias de control de ansiedad	Realizan las técnicas de relajación.				
	Comparten experiencias personales con sus pares y docentes.				
Proceso de evaluación	Se ofrecen voluntariamente para realizar la demostración de actividades y/o en las evaluaciones de Educación Física y Salud.				
	Puntaje				

Observaciones: _____

En los anexos se incluye la constancia del juicio de experto.

6.5.- Validación de instrumentos

Los instrumentos que se utilizaran en la propuesta fueron validados por Mariluz De Lourdes Nieva Arce, RUT 12.435.926 – 0, Profesora de Educación Física, Magíster en Diseño Curricular , quien da constancia que los instrumentos se encuentran validados en su constructo y contenido y estos pueden ser utilizados en la propuesta de intervención.

En los anexos se incluye la constancia del juicio de experto.

7.- PROPUESTA METODOLOGICA

7.1.- Revisión bibliográfica

7.1.1.- Tema y Título del estudio

La primera revisión bibliográfica revisada fue diseñada por Fredy Valera Aguilar, un estudiante de Psicología que presento su trabajo de Tesis para optar al Título Profesional de Licenciado en Psicología, que otorga la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo ubicada en la ciudad de Cajamarca, Perú. El trabajo fue presentado en diciembre del año 2018 y tiene como nombre “Programa Cognitivo Conductual para reducir la ansiedad ante exámenes en escolares del nivel primario”.

Problema de investigación

El problema que será abordado en el estudio es la ansiedad que desarrollan los estudiantes del sexto grado antes de rendir sus exámenes y como a través de la aplicación de un programa se pueden obtener cambios en las conductas de los estudiantes.

Pregunta problema e hipótesis

Como formulación de la pregunta problema, se encuentra ¿Qué efecto tiene un programa de enfoque cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca – Cajamarca?

Dentro de las hipótesis encontramos una hipótesis general acompañada de otras cuatro hipótesis específicas y estas son las siguientes:

Hipótesis General

El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca si disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes.

Hipótesis específicas

HE 1. El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca si disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes a nivel cognitivo.

HE 2. El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca si disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes a nivel fisiológico.

HE 3. El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca si disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes a nivel situación.

HE 4. El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. de los Baños del Inca disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes a nivel evitación.

Objetivos del estudio

El objetivo general es: Conocer el efecto de un programa de enfoque cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca.

Los objetivos específicos son:

- Medir el efecto de un programa de enfoque cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca a nivel cognitivo, fisiológico, situación y evitación.
- Diseñar un programa fundamentado en la teoría cognitivo conductual para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito Baños del Inca.

Diseño metodológico utilizado

Es una investigación de tipo experimental con un diseño descrito como cuasiexperimental, donde se pretende establecer el posible efecto del programa de intervención para disminuir en los estudiantes la ansiedad ante los exámenes. Se utilizaron dos grupos, un grupo experimental y otro grupo control, ambos con estudiantes de sexto grado con edades comprendidas entre los 11 y 12 años. La población estuvo formada por 163 estudiantes de dos instituciones educativas privadas de la ciudad de Cajamarca, Perú. Los establecimientos participantes son el Colegio Particular Inmaculados College y el Colegio Particular Estrellitas. Los participantes son de ambos géneros, todos pertenecientes a sexto grado con edades entre los 11 y 12 años. Para la muestra se seleccionó a 38 estudiantes de ambos géneros con la característica de tener un estado socioeconómico similar, se dividieron en dos grupos y solamente a uno se les aplicó el Programa Cognitivo Conductual para disminuir la ansiedad ante los exámenes. A través de la aplicación del cuestionario CAEX se midió la presencia de ansiedad ante los exámenes, llegando a comprobar que los estudiantes presentaban indicadores de presencia de ansiedad tales como: malestar y tensión asociados a las situaciones evaluativas y preocupación recurrente por su desempeño.

Los criterios de inclusión utilizados para el grupo experimental fueron que todos los estudiantes fueran del nivel primario, siendo hombres y mujeres entre los 11 y 12 años, que estudien en el colegio particular Inmaculados College, que pertenezcan a familias de recursos económicos regulares o clase media, que vivan en la zona urbana, que hayan firmado el consentimiento informado y que no presenten algún tipo de enfermedad física o psicológica. Para el grupo control se estimaron los mismos criterios anteriores a excepción del colegio, que para este grupo se consideró el colegio particular Estrellitas.

Instrumentos de evaluación utilizados

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el Cuestionario CAEX, un instrumento estandarizado y elaborado para recoger las respuestas motoras, verbales, cognitivas, fisiológicas que suelen acompañar a los problemas de ansiedad. Se realizaron modificaciones al cuestionario original por considerarse que puedan ser poco entendidos por los estudiantes. Finalmente, el cuestionario quedó con 41 reactivos con un valor de 5 puntos por cada afirmación. Su confiabilidad se obtuvo mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, que es un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems. Se obtuvo una alta confiabilidad de 0.941, afirmando que existen razones suficientes para aplicar el instrumento a la muestra de estudio. El cuestionario CAEX fue administrado voluntaria y colectivamente en el aula de clases por el investigador, se administró antes de la intervención y al término de la misma. Se les pidió a los participantes que firmaran el consentimiento informado en el cual se les explicó el motivo de la investigación, aclarándoles que toda la información sería completamente confidencial, después se prosiguió a firmar, posteriormente se aplicaron los instrumentos de evaluación.

El programa fue sometido y aprobado por la técnica de juicio de expertos. En el análisis de los datos, estos fueron procesados en el programa de Procesamiento Estadístico SPSS versión 24.0 para analizar la correlación experimental, pretest y posttest. Para el análisis inferencias se aplicó la prueba no paramétrica de U de Mann – Whitney para establecer el grado de influencia del programa. Como consideración ética se trabajó dejando de lado intereses personales, científicos, profesionales o financieros que pudieran menoscabar la objetividad, competencia o eficacia en el desempeño de las funciones como psicólogo, además no existió explotación o aprovechamiento por parte del investigador sobre los participantes de la investigación. Se obtuvo el consentimiento informado de cada uno de los participantes y se informó de todo el proceso de involucra al programa.

Conclusiones y resultados obtenidos

El análisis de resultados confirma la presencia de ansiedad ante los exámenes en la totalidad de los participantes, existiendo diferencias significativas entre los grupos después de la aplicación del programa cognitivo conductual. Como conclusiones se determina que el programa tiene un resultado positivo, disminuye significativamente los factores que definen las características de ansiedad en los escolares del sexto grado, el grupo no intervenido se mantiene en condiciones iguales o similares mostradas al inicio del programa, descartando la hipótesis nula que propone que: El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca no disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes.

Las recomendaciones son a impartir capacitaciones a los docentes en técnicas cognitivo-conductuales con el objetivo de beneficiar a los estudiantes que se ven afectados por la ansiedad que les genera los exámenes. Así también se recomienda trabajar en conjunto con las familias, es importante informar del trabajo que se realizará e informar de los beneficios que puede aportar el modelo cognitivo conductual en el desarrollo escolar de los estudiantes.

7.1.2.- Tema y Título del estudio

La segunda revisión bibliográfica corresponde a un artículo que tiene por nombre “Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes”, realizado por Ana Isabel Aznar García, trabajadora del Servicio Psicopedagógico Escolar A – 12 de Almoradí, España. Fue publicado en el primer volumen de la Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, en la ciudad de Alicante, España, el año 2014.

Problema de investigación

El problema por trabajar en este estudio es la ansiedad que tienen los adolescentes y de qué manera o través de que métodos puede ser disminuida,

para esta intervención se diseñó un programa de intervención, dirigido a una población específica.

Pregunta problema, pregunta de investigación o hipótesis

Se comienza desde la hipótesis de que “los sujetos que reciban el programa mejorarán tras la intervención en las siguientes variables: sensibilidad a la ansiedad, sintomatología ansiosa y depresiva, y presentarán mayor afecto positivo y menos afecto negativo”.

Objetivos del estudio

El objetivo de este estudio es “evaluar si la aplicación de un programa preventivo breve realizado en el contexto escolar, llevada a cabo por los profesores tutores, tiene un efecto significativo en la modificación de variables que predicen la aparición futura de trastornos de ansiedad”.

Diseño metodológico utilizado

Participaron 98 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria con edades entre los 12 y los 14 años. El grupo experimental estuvo formado por 36 escolares, mientras que el grupo control por 62 escolares. El instrumento utilizado es el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad en Niños, en la versión española de Sandín y Chorot. Se realizó la evaluación pretest de forma colectiva en el aula, se encargaron de la administración los profesores tutores de cada grupo tras recibir entrenamiento y con el apoyo de la orientadora psicopedagógica del centro. Al final de la intervención fueron evaluados con el mismo instrumento por segunda vez.

El programa de intervención constó de 4 sesiones grupales de terapia cognitivo-conductual de unos 45 minutos de duración. La intervención se desarrolló con una periodicidad semanal en el centro escolar durante el horario de tutoría. La aplicación corrió a cargo de los tutores, previamente entrenados mediante un seminario de 2 horas y con la asistencia de un manual en el que se detallaban los contenidos y actividades de las sesiones. Como medio de control del

cumplimiento de las instrucciones del manual, se solicitó una evaluación del programa por parte de los profesores en la cual se evaluaba de 0 a 10 el grado de seguimiento de las instrucciones del manual.

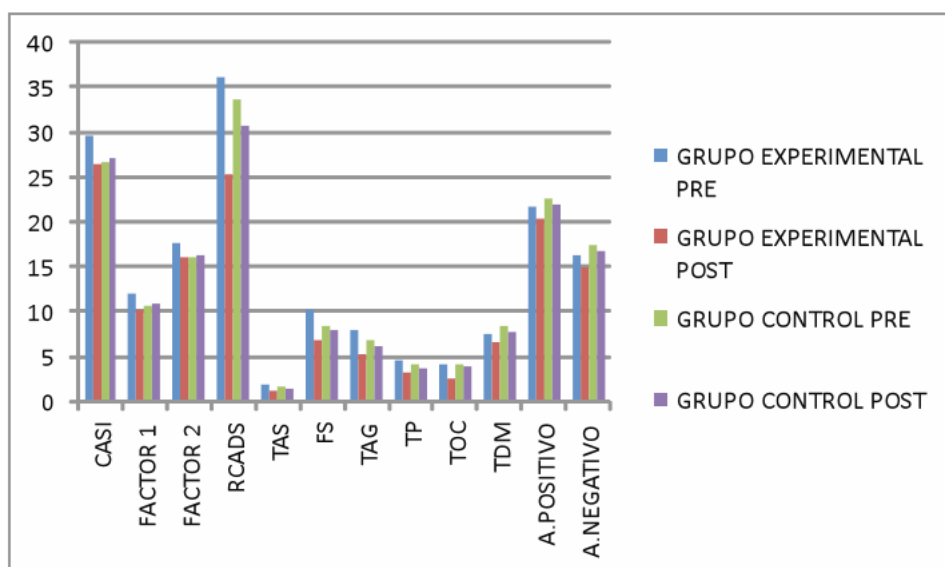
Instrumentos de evaluación utilizados

El instrumento utilizado es el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad en Niños, en la versión española de Sandín y Chorot, que consta de 18 ítems que se puntúan según una escala de Likert de 3 puntos, siendo Nada (1 punto), Un poco (2 puntos), Mucho (3 puntos). La puntuación total se obtiene sumando las puntuaciones obtenidas en los 18 ítems (rango 18-54). Las puntuaciones más elevadas indican mayor sensibilidad a la ansiedad. Los ítems se refieren a consecuencias físicas, cognitivas, y sociales. Este instrumento fue aplicado dos veces durante la intervención, al inicio y al final del programa.

Conclusiones y resultados obtenidos

El objetivo de este trabajo fue evaluar un programa breve para la prevención de la ansiedad aplicado a adolescentes dentro del marco de la escolarización secundaria obligatoria. De acuerdo con las hipótesis iniciales, el programa de prevención ha conseguido reducir los niveles de sensibilidad a la ansiedad en los participantes a los que se les aplicó la intervención. Esta reducción también se ha acompañado de disminuciones en las puntuaciones de sintomatología ansiosa y de afecto negativo.

Figura 1. Puntuaciones pretest-postest en el grupo control y experimental.



Nota: CASI (Sensibilidad a la ansiedad), FACTOR 1 (Miedo a las sensaciones corporales), FACTOR 2 (Síntomas de tipo mental y social), RCADS (Sintomatología ansiosa y depresiva), TAS (T. Ansiedad Separación), FS (Fobia Social), TAG (T. Ansiedad Generalizada), TP (T. Estrés Postraumático), TOC (T. Obsesivo Compulsivo), TDM (T. Depresivo Mayor), A.POSITIVO (PANASN Afecto Positivo), A.NEGATIVO (PANASN Afecto Negativo).

Como se puede ver en la figura 1, los participantes que recibieron el programa redujeron su nivel de sensibilidad a la ansiedad, la sintomatología ansiosa y el afecto negativo.

En este estudio se aplicó un programa de intervención específico para la ansiedad, por lo que es factible la posibilidad de que no haya tenido efecto en variables relacionadas con la depresión. Los resultados replican los obtenidos en estudios anteriores con programas de prevención de varios tipos y condiciones, teniendo un tamaño del efecto incluso superior. Por tanto, se puede señalar, con todas las reservas asociadas a algunas de las limitaciones metodológicas de este estudio, que la aplicación del programa de prevención breve contribuye moderadamente a disminuir la presencia de alguno de los factores de riesgo personales para el desarrollo de trastornos de ansiedad. Se concluye que mediante un programa breve de prevención de la ansiedad los profesores tutores

pueden reducir variables consideradas como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de ansiedad.

7.1.3.- Aportes de la revisión bibliográfica

Las anteriores revisiones bibliográficas son de gran importancia para el estudio actual que considera y suma en el Proyecto de Mejoramiento Educativo parte de la experiencia que se ha demostrado en estas intervenciones. Se consideran estudios importantes, debido a que se asocian al tema de estudio y nos presenta los métodos utilizados que pueden ser tomados como referencia para la creación del programa dirigido a los estudiantes del 7° año de la Escuela Luis Galdames. Igualmente es destacable que ambos estudios fueron aplicados en estudiantes con edades entre los 11 y 14 años, lo que se ajusta considerablemente a la realidad de los estudiantes que pretendemos sean intervenidos en la investigación actual.

Los estudios analizados corresponden a evidencia real que ha sido respaldada y defendida a través de los métodos científicos, y así también publicada y distribuida para el respaldo de intervenciones que deseen trabajar la ansiedad que nace en los estudiantes producto de la tensión que generan las evaluaciones aplicadas en el proceso de enseñanza aprendizaje propio de cada establecimiento educativo.

7.2.- Planificación de propuesta metodológica

Proyecto de Mejoramiento Educativo

Identificación de la institución: Escuela Luis Galdames.

Nombre del proyecto: Controlando mi ansiedad.

Integrantes del grupo: César Andrés Barría Inostroza, Pablo Ignacio Carter Fuentes, Sebastián Francisco Fuentes Villegas.

Responsables del proyecto

La responsabilidad recae sobre los creadores del proyecto, son ellos quienes imparten las clases, quienes las dirigen, con la ayuda y colaboración de los docentes de la Escuela Luis Galdames.

Identificación del conflicto a tratar y resumen del proyecto

Durante las Prácticas Iniciales Progresivas en la asignatura de Educación Física y Salud realizadas en la Escuela Luis Galdames ubicada en la comuna de Independencia, los profesores practicantes detectaron distintas problemáticas mientras se desarrollaban en los niveles de quinto y sexto básico. Una de ellas y la que origina este proyecto es “la ansiedad escolar” que presentan los estudiantes antes de rendir sus evaluaciones en la asignatura de Educación Física y Salud.

El proyecto “Controlando mi ansiedad” pretende entregar a los estudiantes estrategias de conocimiento y control en situaciones de ansiedad escolar, trabajando con actividades dirigidas de carácter social que fomenten el trabajo en equipo y la aceptación social, buscando el logro de metas individuales y grupales. El proyecto considera la integración de un enfoque cognitivo conductual en las clases teóricas y la manifestación de las conductas esperadas en las asignaturas comprometidas. Su aplicación será a través de clases dirigidas diseñadas para los estudiantes de séptimo básico, utilizando los horarios correspondientes a las asignaturas de Orientación y Educación Física y Salud. La duración del proyecto considera un total de 8 semanas estimadas, aplicando un total de 1 evaluación en la última clase de la asignatura de Educación Física y Salud.

Justificación del proyecto

Los estudiantes se encuentran constantemente expuestos a situaciones que les generan algún tipo de estrés y/o ansiedad. La ansiedad escolar que demuestran los estudiantes antes de ser evaluados no es un tema que sea trabajado comúnmente por las escuelas, sino que, mucha de las ocasiones se deja avanzar

por el hecho de no contar con un diagnóstico establecido y por la no creación de programas por parte de los establecimientos educativos, que no entregan la importancia suficiente para ser considerada, ahorrando en tiempo y recursos destinados a la solución. Son variados los estudios realizados para determinar la presencia de ansiedad en estudiantes y según las cifras de la última prueba PISA, el 56% de los niños de 15 años manifiestan sentirse muy ansiosos antes de rendir un examen, aunque se hayan preparado, cifra que sitúa al país ligeramente por sobre el promedio OCDE que es de un 55% (Cordano, 2019).

Es importante entregar la oportunidad de solución a los estudiantes que ven afectado todo el avance alcanzado anterior a la evaluación, dado por pensamientos negativos sobre sus propias capacidades. Se ha demostrado que una de las soluciones más efectivas para tratar la ansiedad escolar son los trabajos con la aplicación de modelos cognitivos conductuales, que han obtenido resultados positivos en el control y manejo de la ansiedad escolar por parte de los estudiantes (Aznar, 2014).

En este proyecto se trabajará con dos asignaturas por lo que la Educación Física y Salud jugará un rol determinante, esto por todos los beneficios que aporta en las habilidades sociales y psicológicas que inciden en la creación de un autoconcepto y autoestima positivos. Otra de las razones para trabajar desde la Educación Física y Salud es que el problema de los estudiantes se origina en esta asignatura, por lo tanto, se hace completamente necesario considerar el contexto y trabajar desde este mismo en conjunto con las clases de Orientación donde se desarrollara un trabajo de carácter más conceptual.

Metas

- 1) Los estudiantes de 7° básico integran durante 8 semanas los grupos de trabajo creados aleatoriamente en las asignaturas de Orientación y Educación Física y Salud.
- 2) Los estudiantes de 7° básico identifican y reconocen sus fortalezas y debilidades en el ámbito académico después de haber participado en las primeras 4 semanas del proyecto Controlando mi ansiedad.
- 3) Los estudiantes de 7° básico no emiten juicios de valor negativo en contra de sus pares después de haber terminado las primeras cuatro semanas del proyecto Controlando mi ansiedad.
- 4) Los estudiantes de 7° básico consolidan en la quinta y sexta semana las técnicas de relajación incluidas en el proyecto Controlando mi ansiedad.
- 5) Los estudiantes de 7° básico mejoran la disposición con las evaluaciones después de 7 semanas de haber iniciado el proyecto Controlando mi ansiedad.
- 6) Los estudiantes de 7° básico mejoran su autoconcepto y autoestima en cada una de las actividades realizadas durante las ocho semanas de desarrollo del proyecto Controlando mi ansiedad.
- 7) Los estudiantes de 7° básico aplican las estrategias de relajación en una actividad global para el control de la ansiedad previa a las evaluaciones de la asignatura de Educación Física y Salud en la octava semana del proyecto Controlando mi ansiedad.

Descripción del trabajo de campo

“Controlando mi ansiedad” se encarga de realizar un trabajo cognitivo al enseñar estrategias en el manejo de situaciones de ansiedad desencadenadas por la evaluación correspondiente a la asignatura de Educación Física y Salud.

Con respecto a los resultados de la investigación obtenidos de la encuesta se han creado actividades y estrategias que trabajen principalmente el control de la ansiedad dentro de las clases de orientación y en relación a la evaluación, el

autoestima, confianza, cognición emocional, tácticas, el desarrollo de un autoconcepto positivo de sí mismo ante situaciones que generen incomodidad al estudiante y la identificación de situaciones responsables de generar ansiedad, esto basado en una de las metas que se describen en relación al fortalecimiento de estrategias de control de la ansiedad, acompañado por la parte práctica de trabajos grupales e individuales realizados dentro de la asignatura de Educación Física y Salud, el grupo investigador se inclina por que el trabajo será una herramienta fundamental para que los alumnos logren salir de su zona de confort, tengan la capacidad de enfrentar una situación incómoda, como sería en este caso la evaluación dentro de proceso de enseñanza aprendizaje. Estas actividades diseñadas se llevarán a cabo dentro de dos horarios compartidos con el profesor a cargo del séptimo año de la escuela Luis Galdames como lo indica la meta del trabajo en colaboración con el docente tutor para el desarrollo del proyecto “Controlando mi ansiedad”, estas constan de ocho clases dirigidas por el profesor tutor y el profesor practicante dentro de las horas de Orientación, las cuales tendrán actividades relacionadas con lo conceptual, estrategias y desarrollo de actitudes positivas para su persona en base a actividades grupales aleatorias e individuales como se indica en las metas, por otro lado tenemos las actividades que serán realizadas dentro del horario de Educación Física y Salud, las cuales serán de un carácter práctico, donde se llevarán a cabo los trabajos grupales, el logro de conductas esperadas que dentro del contexto se trataría de la disminución en la tasa de ansiedad presentada en los alumnos de la escuela Luis Galdames ante la evaluación sumativas de la asignatura de Educación Física y Salud, y donde se presentará también la evaluación, todo esto respetando siempre la disposición y respuesta que los alumnos muestren con relación a las actividades y su desarrollo que el grupo investigador realizara.

Para esto se aplicarán siete distintos contenidos teóricos que se acompañarán de pequeñas tareas grupales e individuales, modificando la disposición con la cual los estudiantes afrontan sus miedos y preocupaciones en el contexto

escolar, utilizando instrumentos de evaluación en cada una de las clases ejecutadas.

Estas actividades aunque sin problema pueden ser ejecutadas por todos los alumnos del curso al momento de la clase, están dirigidas directamente a los estudiantes con mayores índices de ansiedad según la encuesta realizada para la investigación y según lo observado por los investigadores dentro de las clases prácticas de la asignatura de Educación Física y Salud y las evaluaciones sumativas, estas actividades buscan llamar la atención del estudiante con el fin de lograr su participación de manera voluntaria y compromiso consigo mismo para lograr alcanzar objetivos que se presenten determinadamente a cada uno de los alumnos y lograr llegar al final de este proyecto con resultados favorables que beneficien a todo el grupo curso.

Cada clase tiene un foco determinado para dar conocimiento de situaciones, sensaciones y estrategias a cada uno de los alumnos involucrados dentro del acontecimiento que se quiere tratar y objetivo que se desea alcanzar, este último sería el logro de la disminución de la ansiedad presentada por los alumnos al momento de enfrentarse a una evaluación en la asignatura de Educación Física y Salud, lo que se busca es lograr que el alumno sea capaz de desarrollar una respuesta positiva y constructiva para su persona, logrando también entregar herramientas suficientes para poder conllevar las experiencias a su vida del día a día. Transcurridas las primeras cuatro semanas el grupo investigador revisará y comparará las acciones observadas dentro de las primeras cuatro semanas de intervención versus el inicio del proyecto, y así evaluar según indicadores determinados en una escala de apreciación si el trabajo es favorable como se espera o no, una vez transcurridas las ocho semanas de intervención teórica-práctica el grupo investigador realizará la encuesta (instrumento) inicial de la cual surgieron los resultados de los índices de ansiedad existentes en séptimo año básico de la escuela Luis Galdames, con esto se realizará una comparación y posterior obtención de resultados obtenidos de la intervención desarrollada para tratar el problema del séptimo año de la escuela Luis Galdames.

Actividades

Semana	Orientación	Educación Física y Salud
	Contenido	Contenido
1	Pensamiento causa - efecto	Actividades grupales – Encuesta de ansiedad
2	Emociones y sentimientos	Actividades grupales
3	Autoconcepto y autoestima	Actividades grupales
4	Autoconcepto y autoestima	Actividades grupales
5	Técnicas de respiración	Actividades grupales
6	Técnicas de relajación	Actividades grupales
7	Ansiedad y situaciones de evaluación	Actividades grupales
8	Retroalimentación final	Actividades grupales – Encuesta de ansiedad y evaluación

Duración del proyecto

El proyecto tiene una duración total de 8 semanas, sin embargo, puede extenderse si las clases fueran suspendidas por motivos de fuerza mayor que no dependa de las decisiones de la escuela, pudiendo retomar las actividades cuando las condiciones lo permitan posible.

Beneficios esperados

Se espera que los estudiantes sean capaces de identificar las situaciones de ansiedad que manifiestan próximos a rendir una evaluación, seguido de aplicar las distintas estrategias abordadas durante la intervención, con la intención de controlar e intentar disminuir al mínimo el impacto que genera la ansiedad en el desarrollo de la evaluación.

Para evaluar los resultados de la intervención se ha creado un instrumento con indicadores que miden las conductas deseadas, este instrumento será aplicado en todas las intervenciones realizadas en la asignatura de Educación Física y Salud.

Los beneficiados no solamente serán los estudiantes, sino que también la escuela, que podrá comenzar en la creación de nuevas estrategias basadas en su propia experiencia, que puedan ser distribuidas a los distintos niveles que se imparten en el establecimiento, considerando las características específicas y esperadas para cada nivel intervenido. Controlando mi ansiedad no solamente puede sumar resultados positivos a una asignatura, sino que también se pueden extender los resultados de manera transversal a todas las asignaturas que son impartidas en la escuela y que realizan procesos evaluativos y experiencias que originan la ansiedad escolar. Se espera que los resultados del programa cognitivo conductual acompañado del trabajo social realizado en las clases de Educación Física y Salud pueden disminuir el estado de ansiedad que tienen los estudiantes del 7° año básico de la Escuela Luis Galdames, todo esto basado en evidencia correspondiente a los estudios revisados y utilizados como orientación para la creación del proyecto.

Recursos

Los Recursos Humanos necesarios para desarrollar el proyecto “Controlando mi ansiedad” son los estudiantes del nivel de 7° año básico y los docentes que imparten las asignaturas de Orientación y Educación Física y Salud, de la Escuela Luis Galdames, ubicada en la comuna de Independencia.

Para los Recursos Materiales y financieros se necesitará de marcadores de pizarra en dos colores distintos, un borrador de pizarra, un computador, un proyector, parlantes, cajas de lápices de colores, lápices grafitos, lápices con tinta color azul, globos, resmas de hojas blancas tamaño carta, plancheta con apretador, corchetera, una caja de corchetes, una perforadora, un archivador, carpetas y una impresora.

Descripción producto	Precio	Unidad	Total
Caja corchetes 26/6 5000 unidades	1800	1	1800
Corchetera medidas 24 - 26/6	4190	1	4190
Perforadora universal	4190	1	4190
Borrador pizarra blanca	2090	1	2090
Marcadores pizarra blanca 3 colores	2690	2	5380
Caja lápices de color	1590	25	39750
Estuche 12 lápices grafito hb con goma	1490	3	4470
Blíster 3 bolígrafos punta fina azul	1390	3	4170
Set 30 globos lisos	1990	2	3980
Papel fotocopia multiuso carta 500 hojas	4490	3	13470
Archivador burdeo ancho carta	2390	1	2390
Carpeta cartulina carta	590	3	1770
Plancheta con apretador	4790	1	4790
Computador	380000	1	380000
Proyector	269000	1	269000
Impresora	109990	1	109990
Tóner de impresión	28990	1	28990
Parlantes	9490	1	9490
		Total \$	889910

Descripción	Cantidad	Valor
Docente asignatura de Orientación	1	0
Docente asignatura de Educación Física y Salud	1	0
Estudiantes universitarios practicantes	0	0
	Total \$	0

Las cotizaciones financieras fueron realizadas en la librería Nacional y en tiendas PC Factory para el computador, la impresora, el tóner de impresión, el proyector y los parlantes. Los docentes y posibles estudiantes practicantes no son remunerados por considerarse una labor en horarios de clases. Los recursos están contabilizados para el desarrollo completo del programa, sin embargo, si se agotan, presentan dificultades o simplemente se extravían, entonces deberán ser repuestos a la brevedad, sin permitir que por estos contratiempos el programa deba detenerse.

El Proyecto de Mejoramiento Educativo “Controlando mi ansiedad” tiene un valor total estimado de \$889.910.- pesos.

Instrumentos de evaluación

El propósito del instrumento es evaluar el progreso que tienen los estudiantes del 7° año básico en el programa “Controlando mi ansiedad” a través de la valoración de las conductas esperadas. La evaluación será tomada por los responsables del proyecto y por el docente a cargo de la asignatura, todo esto mientras se desarrolla la clase. Es una evaluación grupal y se aplicará en la última clase de Educación Física y Salud.

Escala de apreciación conductas esperadas 7 año B “Controlando mi Ansiedad”

Puntaje Total: 21 puntos

Estudiante:

Puntaje obtenido:

Concepto	Descripción	Puntaje
Destacado	Cumple con todas las exigencias de los indicadores, destacándose en la calidad de su presentación.	5
Aceptable	Cumple con las exigencias de los indicadores, presentándose adecuada y pertinentemente.	4
Por mejorar	Cumple en forma básica con las exigencias de los indicadores, se reconocen elementos importantes, sin embargo, faltan algunos fundamentales.	3
No observado	No se observa o manifiesta el indicador esperado.	0

Criterios	Indicadores	Categorías			
		Destacado	Aceptable	Por mejorar	N/O
Autoconocimiento	Valoran los éxitos del trabajo en equipo en las actividades de Educación Física y Salud.				
	Identifican sus fortalezas y debilidades compartiéndolas con su grupo en las actividades de Educación Física y Salud.				
	Demuestran iniciativa y no se detienen hasta terminar las actividades de Educación Física y Salud.				
Relaciones interpersonales	Respetan las decisiones de sus pares sin ejercer juicios de valor negativo				
	Comparten experiencias personales durante las clases				
	Asumen un rol en el logro de las actividades grupales				
	Proponen estrategias colectivas.				
Estrategias de control de ansiedad	Realizan las técnicas de relajación.				
	Comparten experiencias personales con sus pares y docentes.				
Proceso de evaluación	Se ofrecen voluntariamente para realizar la demostración de actividades y/o en las evaluaciones de Educación Física y Salud.				
	Puntaje				

Observaciones: _____

—

Planificaciones

PLANIFICACIÓN DE CLASE

ORIENTACIÓN

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básica	7°	Segundo		1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OA 07 Reconocer intereses, inquietudes, problemas o necesidades compartidas con su grupo de pertenencia, ya sea dentro del curso u otros espacios		<ul style="list-style-type: none"> Discriminan intereses personales que son compartidos con sus compañeros, compañeras o grupo de aquellos que no son compartidos. Comparten experiencias personales durante las clases. 		
Objetivos de la Clase				
Identificar causas y efectos en situaciones del día a día.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Razonamiento, análisis e identificación de situaciones.	<ul style="list-style-type: none"> Pensamiento Retroalimentación Final	<ul style="list-style-type: none"> Superación personal. respeto
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
		5min	

	Se da inicio a la clase con una breve introducción de lo que será la clase del día, tema a tratar y actividad a desarrollar para posteriormente iniciar con lo principal.																		
Desarrollo	<p>El profesor entregará una hoja con una tabla a cada uno de los alumnos.</p> <p>Con las tablas entregadas, el profesor comenzará a narrar una situación cotidiana, los alumnos deberán identificar y escribir en los recuadros de la izquierda la situación o acontecimiento sobre el que se hablará, y en los de la derecha las causas que originaron dicha situación.</p> <table border="1" data-bbox="402 726 935 1140"> <thead> <tr> <th>EFEECTO (¿Qué pasó?)</th> <th>CAUSA (¿por qué paso?)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	EFEECTO (¿Qué pasó?)	CAUSA (¿por qué paso?)															30min	Lápiz y papel
	EFEECTO (¿Qué pasó?)	CAUSA (¿por qué paso?)																	
Cierre	La actividad se cierra dando una retroalimentación de los conceptos y aspectos importantes de la clase, respondiendo dudas de los alumnos y desarrollando una pequeña reflexión sobre el tema tratado.	10min																	

La anterior planificación corresponde a la primera clase de la asignatura de Orientación, Todas las planificaciones siguientes de las asignaturas de Orientación y Educación Física y Salud se encuentran adjuntadas en los anexos.

Recomendaciones

Se recomienda a los docentes instruirse en el modelo cognitivo conductual antes de comenzar con las intervenciones y, así mismo intentar contextualizar este conocimiento a la realidad que viven los estudiantes que serán intervenidos, conociéndolos sin crear juicios anticipados que podrían ser erróneos e incompatibles con el programa. Se recomienda igualmente respetar los tiempos destinados a cada actividad, trabajando en el orden establecido sin alterar en el contenido ni en la ubicación de estos. Con las evaluaciones se recomienda intentar mantener la objetividad en todo momento debido a que, si algo no funciona, se podrán realizar las modificaciones correspondientes para mejorar intervenciones futuras en nuevos proyectos.

7.3.- Proyección de resultados esperados

El proyecto Controlando mi ansiedad ha sido creado en función de la evidencia analizada y de los resultados obtenidos en los estudios descritos en el apartado de Revisión bibliográfica, así como de otras evidencias abordadas y citadas más adelante. Los resultados que se esperan lograr con esta intervención son los siguientes:

- 1.- Los estudiantes mejoran su autoconocimiento y autoestima.
- 2.- Los estudiantes logran identificar y reconocer sus fortalezas y debilidades en las actividades académicas.
- 3.- Los estudiantes consolidan la implementación de las estrategias de control de ansiedad en las evaluaciones de Educación Física y Salud.
- 4.- Los estudiantes mejoran su participación voluntaria en las evaluaciones de Educación Física y Salud.
- 5.- Los estudiantes disminuyen su ansiedad al enfrentarse a las evaluaciones en la asignatura de Educación Física y Salud.

Después de haber participado en cada una de las clases, los estudiantes debieran manifestar el conocimiento y actitudes esperadas. Para obtener una mejoría en su autoconocimiento y autoestima se trabajarán distintos contenidos que serán abordados en todas las clases que componen el proyecto Controlando mi ansiedad, esto se realizara a través de distintas actividades que comprometen la participación individual y grupal de los estudiantes para superar el desafío que propone cada una de las actividades. El proyecto Controlando mi ansiedad distribuye los contenidos en un orden progresivo, con la intención de ayudar a los estudiantes sin la intención de generar una mayor tensión en sus tareas académicas diarias.

El primer contenido abordado por el proyecto es “los pensamientos y los efectos que predisponen el actuar de los estudiantes”. Para alcanzar el desarrollo de las actitudes esperadas, se trabajará en la primera clase de la asignatura de Orientación, los efectos del pensamiento y cómo influyen estos en nuestras actividades de la vida diaria como por ejemplo en el ámbito académico con las evaluaciones de Educación Física y Salud. Su evaluación se inserta bajo los criterios de autoconocimiento y relaciones interpersonales, que desprenden indicadores para describir la conducta que se pretende ver en los estudiantes.

Como segundo contenido en las clases de Orientación se trabajará en “las emociones y los sentimientos”, en la implicancia que tienen cuando debemos enfrentar una evaluación, esto porque un estado anímico puede ser determinante en el desarrollo que tienen los estudiantes en sus evaluaciones. Igualmente se esperan logros esperados que serán evaluados bajo los criterios de autoconocimiento y relaciones interpersonales, que se relacionan con las metas uno, dos y seis de la propuesta y con el objetivo específico número uno de la investigación.

Otro de los contenidos trabajados en el programa es la “autoestima y el autoconcepto” que tienen los estudiantes de sí mismos, se considera fundamental en el éxito del programa avanzar en la construcción y/o modificación de estos conceptos, sobre todo si los estudiantes tienen una definición negativa

para ellos, por lo mismo se trabajara constantemente la autoestima y autoconcepto utilizando un logro alcanzable de características individuales y también grupales en ambas asignaturas, destacando lo significativo que es para el proyecto y para el cambio en la disposición que muestren los estudiantes con el proceso de evaluación. El segundo resultado esperado comienza una vez que los estudiantes identifican y aceptan sus fortalezas y debilidades en sus actividades académicas, es el inicio de un cambio en su actitud, dado por el valor que atribuyen a las fortalezas y debilidades que tienen sus pares y como estas pueden aportar en la superación de las actividades grupales que deben desarrollar en las diferentes asignaturas que integran el proyecto. La evaluación que tienen estas actitudes esperadas compromete a todas las metas, que a su vez considera todos los criterios e indicadores de la propuesta y los tres objetivos específicos de la investigación.

Los estudiantes con ansiedad pueden desarrollarse sin los miedos e inquietudes provocadas por las evaluaciones, para esto es necesario que modulen su autoestima y autoconcepto, que los mejoren, sin embargo, para afrontar esta problemática, el proyecto también aborda técnicas de respiración y relajación. Las técnicas de relajación no solamente ayudan a los estudiantes a disminuir su ansiedad y estrés, sino que también tiene un efecto cognitivo que contribuye una opción concreta para enfrentar la problemática que les genera el proceso evaluativo. La consolidación en las estrategias de control de la ansiedad en las evaluaciones de Educación Física y Salud es lo esperado para esta parte de los contenidos. Se consideran las metas cuatro, cinco y siete para su evaluación.

El resultado de las clases de Orientación sumado con los juegos en las clases de Educación Física y Salud, contribuyen con la creación de un nuevo autoconcepto, que sea positivo, debido al ajuste en los logros que puedan alcanzar a través de las metas grupales que buscan la aceptación social, el trabajo en equipo y la superación de los desafíos propios de cada una de las actividades.

El juego es un recurso educativo por excelencia (Crespillo Álvarez, 2010). Y sí que lo es, es por esta razón que se ha considerado trabajar con dos asignaturas, por la oportunidad que nos permite la Educación Física y Salud de integrar los distintos juegos que fueron creados para solucionar las diferencias entre los estudiantes y a su vez establecer las metas grupales que se espera puedan alcanzar. Al igual que pasa con el contenido de autoconcepto y autoestima, la Educación Física como contenido se evaluará considerando todas las metas de la propuesta y todos los criterios con sus respectivos indicadores.

Después de haber participado de los contenidos de autoconocimiento y haber conocido y comprendido la implementación de las estrategias de relajación, los estudiantes debieran alcanzar los resultados relacionados con la participación voluntaria y la disminución de la ansiedad en las evaluaciones de Educación Física y Salud. No es fácil llegar a estos resultados, sin embargo, para guiar esta parte del proceso de la investigación, el equipo de investigadores utilizó una matriz de resultados que ordena desde los objetivos específicos, con la relación las metas de la propuesta, asociadas a los contenidos que se trabajarán, desprendiendo desde aquí el logro esperado y los criterios e indicadores que serán utilizados para la evaluación final del proyecto.

Los resultados esperados pueden ser muy satisfactorios si se considera la experiencia previa de los estudios analizados en el apartado de Revisión bibliográfica, ambos estudios manifiestan una correlación positiva entre la primera evaluación y la segunda evaluación, sin embargo, para este proyecto en particular se integra a la asignatura de Educación Física y Salud para reforzar el contenido conceptual pero por sobre todo para utilizar todos los beneficios que son adquiridos al participar en la asignatura. El instrumento utilizado para esta evaluación fue creado bajo el criterio del grupo investigador y ha sido validado para entregar credibilidad y validez al estudio. Cada indicador creado se desprende de un criterio que a su vez fue diseñado en función de las

metas, que proyectan los ideales de los objetivos específicos que pretenden completar el objetivo general y así dar respuesta a la pregunta problema que es ¿Cómo atenuar la ansiedad de los estudiantes del 7º año Básico de la Escuela Luis Galdames que se encuentran próximos a la situación de evaluación en la asignatura de Educación Física y Salud? Esta pregunta queda resuelta con los resultados entregados y con la evidencia existente de otras intervenciones analizadas, que consideran una población escolar similar en relación con las edades y comparten un tema en común como es la ansiedad en los estudiantes frente al proceso evaluativo.

7.4.- Discusión de resultados

El objetivo de esta investigación es atenuar la ansiedad escolar que tienen los estudiantes de un 7º básico previo a las evaluaciones en la asignatura de Educación Física y Salud. En función de este objetivo y en respuesta a la pregunta problema, se creó un proyecto de mejoramiento educativo (PME) para disminuir la ansiedad. Así mismo se demuestra que el PME Controlando mi ansiedad tiene resultados positivos en la actitud de los estudiantes intervenidos, reduciendo la ansiedad que se manifestaba previo a las evaluaciones en la asignatura de Educación Física y Salud.

Los estudios analizados en el capítulo de la Propuesta metodológica en el apartado de Revisión bibliográfica son similares en la aplicación de las intervenciones, en ambos se intervino la población estudiantil e igualmente se separaron los grupos en un grupo experimental y otro grupo control. El primer estudio analizado corresponde a una Tesis para optar al Título Profesional de Licenciado en Psicología, que fue realizada en la ciudad de Cajamarca, Perú. Esta investigación del año 2018 tiene como nombre “Programa cognitivo conductual para reducir la ansiedad ante exámenes en escolares del nivel primario”, y su objetivo es conocer el efecto de un programa de enfoque cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca. Como instrumento

para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario CAEX. Las conclusiones y resultados obtenidos comparan los resultados del pretest y post test, concluyendo que la intervención tiene una mejoría en el grupo intervenido en las dimensiones de las respuestas motoras, verbales, cognitivas y fisiológicas que suelen acompañar a los problemas de ansiedad, descartando la hipótesis nula de que el programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca no disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes.

La segunda revisión bibliográfica analizada corresponde a un artículo que tiene por nombre “Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes”, fue realizado en la ciudad de Almoradí, España, en el año 2014. El objetivo de este estudio es “evaluar si la aplicación de un programa preventivo breve realizado en el contexto escolar, llevada a cabo por los profesores tutores, tiene un efecto significativo en la modificación de variables que predicen la aparición futura de trastornos de ansiedad”. El instrumento utilizado es el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad en Niños, en la versión española de Sandín y Chorot, que consta de 18 ítems. Al igual que en estudio anterior se comparan los resultados del pretest y posttest en el grupo control y grupo experimental. De acuerdo con las hipótesis iniciales, este programa de prevención ha conseguido reducir los niveles de sensibilidad a la ansiedad en los participantes a los que se les aplicó la intervención, llegando a la conclusión que mediante un programa breve de prevención de la ansiedad los profesores tutores pueden reducir variables consideradas como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de ansiedad.

En ambos estudios analizados, los grupos no intervenidos no presentan grandes cambios en la disminución y/o prevención de la ansiedad, y sus principales diferencias consisten en la duración de cada intervención, en los instrumentos utilizados, en las personas que lo ejecutan y también en el contexto y objetivo para el cual se aplica.

El PME Controlando mi ansiedad tiene la característica de incluir a la Educación Física y Salud con el enfoque cognitivo conductual, para mejorar el autoconcepto y autoestima a través de actividades que busquen el trabajo en equipo y el logro o superación propia de cada una de las actividades. Entendiendo que, si se mejoran estos conceptos en los estudiantes y además se enseñan y consolidan las estrategias de relajación para enfrentar la ansiedad, los resultados debieran ser tremendamente favorables, como ya se ha evidenciado en los estudios analizados en el apartado de Revisión bibliográfica.

Los enfoques cognitivo-conductuales han manifestado un alto nivel de eficacia en diversos problemas, como por ejemplo en la ansiedad escolar. A través de ellos es posible trabajar y modificar la base cognitiva que induce las conductas (Castillero Mendosa, 2017). Este nuevo proyecto viene a replicar los resultados que ya se han demostrado en otros estudios con la población escolar con la diferencia y novedad de agregar a la Educación Física como parte fundamental del proyecto.

La metodología utilizada en el PME Controlando mi ansiedad fue progresiva, comenzando por trabajar el autoconocimiento de los estudiantes para luego desarrollar la comprensión y practica de las técnicas de relajación que resultan ser esenciales para contrarrestar los efectos de la ansiedad en el proceso de evaluación. Las primeras actividades y contenidos más conceptuales trabajados en las clases de Orientación son de pensamiento, sus causas y efectos, y lo que se pretende con esta actividad es entender la implicancia que tiene el pensar en positivo, esto nos “proporciona bienestar y satisfacción con la vida y nos entrega un significado para lo que hacemos” (García Pérez, 2016). Estos resultados son evaluados por los indicadores desprendidos de los criterios de autoconocimiento y relaciones interpersonales, que a su vez se relacionan con las metas uno, dos y seis, cómo también con el objetivo específico número uno. Como segundo contenido se trabajará las emociones y los sentimientos, con actividades propias que pretenden reflexionar sobre la importancia de conocer los sentimientos y emociones más características de cada uno de nosotros, ayudando en crear

consciencia y en el complemento de una buena salud emocional, que contribuye a tener relaciones más saludables (Academia Americana de Médicos de Familia, 2017). Al igual que el contenido anterior, se asocia con las metas uno, dos y seis, que son evaluadas por los indicadores que se desprenden de los criterios de autoconocimiento y relaciones interpersonales.

El autoconocimiento y autoestima ocupa dos bloques completos de las clases de Orientación y es abordado en todas las clases de Educación Física y Salud, a través del trabajo en equipo y de la superación de las actividades. Son estas actividades de autoconocimiento y autoestima, las que pretenden mejorar las relaciones interpersonales, y entregar la oportunidad a los estudiantes de asumir nuevas responsabilidades para actuar con decisión propia (Roa García, 2017). La percepción de un buen autoconcepto genera un cambio importante y esperado en las actitudes de las personas (Marsh & Graven, 2006). Estas actividades coinciden con todas las metas, debido a que se trabaja en todas las clases de Educación Física y Salud. Por lo tanto, su evaluación es considerada en cada uno de los indicadores sin importar el criterio del cual se asocie. Terminado este contenido se avanza a las técnicas de relajación que constituyen la estrategia que ayuda a controlar la ansiedad que genera el proceso de evaluación, se pretende el logro en la comprensión de las técnicas para que de esta manera los estudiantes puedan escoger la técnica que más les guste y les genere los resultados que esperan tener. Las personas que aprenden a relajarse emiten juicios más racionales, ya que ven las cosas en forma más calmada, clara y objetiva, y por lo tanto experimentan una sensación de bienestar” (Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes). Todo este contenido de relajación se desarrolla considerando las metas uno, cuatro y seis, y así también son evaluados en la meta cuatro, cinco, siete y ocho, bajo los indicadores desprendidos de los criterios de estrategias de control de ansiedad y proceso de evaluación.

Existe una alta consistencia con los resultados de otros estudios, sin importar su metodología, esto es algo que sin duda les otorga una tremenda credibilidad a

los programas cognitivo-conductuales, que han mostrado ser eficaces resolviendo temas de ansiedad en cualquiera sea el grupo etario, sin embargo, y para efectos del estudio, también demuestra una mejora importante en la población escolar, tanto en estudiantes de educación básica como de educación media. Los enfoques cognitivo-conductuales han manifestado un alto nivel de eficacia en diversos problemas, como por ejemplo en la ansiedad escolar. A través de ellos es posible trabajar y modificar la base cognitiva que induce las conductas (Castillero Mendosa, 2017). Este nuevo proyecto viene a replicar los resultados que ya se han demostrado en otros estudios con la población escolar con la diferencia y novedad de agregar a la Educación Física como parte fundamental del proyecto.

Crespillo (Crespillo Álvarez, 2010) manifiesta que:

“Hoy en día, el juego desarrolla un papel determinante en la escuela y contribuye enormemente al desarrollo intelectual, emocional y físico. A través del juego, el niño controla su propio cuerpo y coordina sus movimientos, organiza su pensamiento, explora el mundo que le rodea, controla sus sentimientos y resuelve sus problemas emocionales, en definitiva, se convierte en un ser social y aprende a ocupar un lugar dentro de su comunidad”.

Se concluye en lo que se refiere a la Educación Física y Salud, que cada una de las actividades diseñadas se relacionan con las metas del PME Controlando mi ansiedad. Esto porque, si bien en las clases de Orientación se trabaja cada concepto y tema aislado en diferentes clases, en un juego o actividad se practican en conjunto la mayoría de los temas que se abordan en las clases más conceptuales, es un medio lúdico, aliado del aprendizaje, que nos ayuda a integrar nuevas actitudes y a compartir y vivir en sociedad (Munoz, 2008). Es fundamental la utilización del juego y de la asignatura de Educación Física y Salud como predictor del éxito del proyecto Controlando mi ansiedad, que suma una de las características más importantes y destacadas en comparación a otros muchos programas cognitivos conductuales, que, si bien son exitosos y obtienen

buenos resultados, no integran los beneficios biopsicosociales que si integra la Educación Física y Salud.

8.- SUGERENCIAS ESTRATEGICAS Y PREGUNTAS DE PROYECCION

8.1.- Sugerencias estratégicas

La propuesta metodológica “Controlando mi ansiedad” tiene una importancia significativa en el actuar de los estudiantes, los fortalece mejorando la disposición y participación hacia las evaluaciones en Educación Física y Salud.

Se sugiere a los futuros investigadores que sigan investigando el tema, pero esta vez desde la participación, aplicando el proyecto. Se sugiere igualmente integrar al equipo directivo de los establecimientos educativos en la toma de decisiones, que sumen toda su experiencia en gestión y los recursos que posean para aumentar el éxito de la propuesta y como resultado directo el beneficio y la oportunidad que obtienen los estudiantes de poder enfrentarse a las situaciones académicas que provocan la ansiedad. Deben también programar capacitaciones dirigidas a los docentes en las técnicas de relajación para que estos con el conocimiento correspondiente puedan transmitir y promover en los estudiantes, las estrategias que ayuden a disminuir los estados de ansiedad frente a situaciones que resultan ser incómodas para ellos(as). Como cuarta sugerencia, crear un espacio distinto para aplicar el programa y así no interferir con los contenidos y tiempo que tienen los estudiantes en las asignaturas de Orientación y Educación Física y Salud, y por último, sugerimos informar a las familias, apoderados o cuidadores, e integrarlos como parte del aprendizaje de los estudiantes, para que puedan aprender la implementación y los objetivos que tienen las técnicas de relajación, con el objetivo de aumentar las herramientas en la red de apoyo propia de cada estudiante, esto porque constituyen el entorno más íntimo que rodea al estudiante, son ellos quienes comparten muchas veces los éxitos y las frustraciones de cada estudiante al no haber podido lograr lo que esperaba.

8.2.- Preguntas de proyección

En un año marcado por la pandemia que nos mantiene con distanciamiento social, y que como consecuencia obligó a los estudiantes a adaptarse a una modalidad de estudio poco tradicional, se crearon distintas metodologías para así poder avanzar en el proceso de aprendizaje en cada uno de los niveles, desde la Educación Preescolar hasta la Educación Superior.

Luego de terminar la investigación surgen interrogantes que podrían ser abordadas por otros grupos de investigadores y estas son las siguientes:

- ¿De qué manera se podría haber aplicado la propuesta en la condición actual de crisis sanitaria que nos obliga a mantener distancia y a modular nuestro actuar de cuidado y prevención?
- ¿Qué resultados obtendríamos si la propuesta metodológica se hubiera realizado en un contexto de clases presenciales?

En un supuesto sin el contexto de pandemia presente, también surgen otras interrogantes y estas son las siguientes:

- ¿Podrá ser aplicable esta propuesta metodológica en cada uno de los niveles de Educación Básica y Educación Media con las adecuaciones correspondientes a cada etapa del desarrollo en la que se encuentran los estudiantes?
- ¿La investigación desarrollada podrá ser utilizada por otras áreas de la pedagogía para tratar temas relacionados a la ansiedad escolar?
- ¿Mejoraría la disposición de los estudiantes con respecto a las evaluaciones si sus familias, apoderados o cuidadores se integraran al proyecto de mejoramiento educativo para ayudarlos con sus estrategias de relajación?

9.- BIBLIOGRAFIA

- 1) Academia Americana de Médicos de Familia. (2017). *Conexión entre mente y cuerpo: Cómo sus emociones afectan su salud*. Recuperado el Octubre de 2020, de Academia Americana de Médicos de Familia: <https://es.familydoctor.org/conexion-entre-mente-y-cuerpo-como-sus-emociones-afectan-su-salud/>
- 2) Agencia de Calidad de la Educación. (2016). *La autoestima académica y la motivación escolar como predictor de la deserción en jóvenes escolares*. Recuperado el Junio de 2020, de <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2019/04/Estudio-la-autoestima-acad%C3%A9mica-y-motivaci%C3%B3n-como-predictor-de-la-deserci%C3%B3n-en-j%C3%B3venes-vulnerables-.pdf>
- 3) Arancibia, V., Herrera, P., & Strasser, K. (2008). *Manual de Psicología Educacional* (sexta ed.). Santiago, Chile: Salesianos Impresores. Recuperado el Junio de 2020
- 4) Aznar, A. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 53 - 60. Recuperado el Septiembre de 2020
- 5) Azuero, Á. (2019). Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 4(2). Recuperado el Junio de 2020, de Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA.
- 6) Bauselas Herrera, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *La Revista Venezolana de Educación*, 9, 553 - 557.

- 7) Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Bogotá, Colombia: Pearsón Educación.
- 8) Bertoglia, L. (2005). Ansiedad y rendimiento en adolescentes escolares. Una alternativa de acción. *Revista de la Escuela de Psicología Pontificia Universidad Católica de Valparaíso*, 4, 27 - 32.
- 9) Castellero Mendosa, O. (2017). *El enfoque cognitivo - conductual es uno de los más eficaces, y tiene diferentes formas de aplicación*. Recuperado el Octubre de 2020, de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>
- 10) Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes. (s.f.). *Beneficios de las técnicas de relajación en personas*. Recuperado el Octubre de 2020, de CAIPaDi: <http://www.innsz.mx/imagenes/CAIPaDi/Relajacion.pdf>
- 11) Cordano, M. (2019). Más de la mitad de los escolares chilenos de 15 años se siente ansioso antes de dar una prueba. *El Mercurio*. Recuperado el Septiembre de 2020, de <http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=549013>
- 12) Crespillo Álvarez, E. (2010). El juego como actividad de enseñanza - aprendizaje. *Gibraltar Estudios Pedagógicos*. Recuperado el Octubre de 2020
- 13) Ehmke, R. (2019). *La ansiedad en el salón de clases*. Recuperado el Junio de 2020, de Comunidad informativa sobre problemas del desarrollo y aprendizaje: <http://ceril.cl/index.php/articulos?id=690>
- 14) Escuela Luis Galdames. (2019). *PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL ESCUELA "LUIS GALDAMES" COMUNA: INDEPENDENCIA 2017 - 2021*. Recuperado el Junio de 2020, de <https://www.fs.mineduc.cl/Archivos/infoescuelas/documentos/10282/ProyectoEducativo10282.pdf>

- 15) Favereau, S. (s.f.). *Herramientas de evaluación, elaboración de Rúbricas, Pautas de Cotejo y Escalas de Apreciación*. Recuperado el Noviembre de 2020, de http://ftp.emineduc.cl/cursosceip/Manuales/Evaluacion_Herramientas_IPSM.pdf
- 16) García Fernández, J., Inglés, C., Martínez Monteagudo, M., & Redondo, J. (2008). Evaluación y tratamiento de la ansiedad escolar en la infancia y adolescencia. *Revista Internacional Clínica y de la Salud*, 413 - 437.
- 17) García Pérez, M. (2016). Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 2(1), 17 - 22.
- 18) García, F., & Doménech, F. (1997). *Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar*. Obtenido de Revista Electrónica de Motivación y Emoción: [http://reme.uji.es/articulos/pa0001/texto.html#:~:text=El%20componente%20de%20expectativa%3A%20El%20Autoconcepto.&text=Bandura%20\(1977\)%20se%20C3%B1ala%20que%20el,sobre%20su%20motivaci%C3%B3n%20y%20rendimiento](http://reme.uji.es/articulos/pa0001/texto.html#:~:text=El%20componente%20de%20expectativa%3A%20El%20Autoconcepto.&text=Bandura%20(1977)%20se%20C3%B1ala%20que%20el,sobre%20su%20motivaci%C3%B3n%20y%20rendimiento).
- 19) Goldberg. (s.f.). *Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg*. Recuperado el Septiembre de 2020, de Minsal: <https://respiratorio.minsal.cl/PDF/AVNI/GOLDBERG.pdf>
- 20) Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- 21) Hernández, J. M. (s.f.). *Cuestionario de Autoevaluación*. Recuperado el Septiembre de 2020, de Grupo de orientación universitaria: http://www.webgou.uma.es/cuestionario_1_.pdf
- 22) Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos*, 27, 111 - 118.

- 23) Jansen, H. (2012). La lógica de la investigación por encuesta cualitativa y su posición en el campo de los métodos de la investigación social. *Publicaciones Unitec*, 39-72. Recuperado el Junio de 2020
- 24) Lafrancesco, G. (2005). La evaluación integral y del aprendizaje. Fundamentos y estrategias. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.
- 25) Marsh, H., & Graven, R. (2006). Efectos recíprocos del autoconcepto y el desempeño desde una perspectiva multidimensional: más allá del placer seductor y las perspectivas unidimensionales. *Revista Sage*, 1(2). Recuperado el Octubre de 2020, de Centro Nacional de Información Biotecnológica.
- 26) Más Información Mejor Educación. (s.f.). *Ficha Establecimiento Escuela Luis Galdames*. Recuperado el Junio de 2020, de MIME: <https://www.mime.mineduc.cl/mime-web/mvc/mime/ficha?rbd=10282>
- 27) Mckerman, J. (2009). *Las notas de campo*. Recuperado el Noviembre de 2020, de UNED: <https://www2.uned.es/cabergara/ppropias/eduSocial/Practicum1/Notasdecampo.htm#:~:text=Las%20%E2%80%9Cnotas%20de%20campo%E2%80%9D&text=Son%20notas%20que%20tienen%20que,interactiva%20que%20describe%20la%20acci%C3%B3n>.
- 28) Ministerio de calidad para el Sistema Nacional de Salud. (2008). *Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria*. Obtenido de https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf
- 29) Mora Vargas, A. (2004). *La evaluación educativa: concepto, períodos y modelos*. Recuperado el Junio de 2020, de Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación": <https://www.redalyc.org/pdf/447/44740211.pdf>

- 30) Muñoz, D. (2008). *El juego como actividad de enseñanza - aprendizaje en el área de Educación Física*. Recuperado el noviembre de 2020, de EFdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd126/el-juego-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- 31) Neurona Academia Cognitiva. (2017). *¿Por qué es importante la relajación?* Recuperado el Octubre de 2020, de Neurona Academia Cognitiva: <https://academianeurona.com/importante-la-relajacion/>
- 32) Pintrich, P., Schunk, D., Limón, M., & Huertas, J. (2006). *Motivación en contextos educativos: teoría, investigación y aplicaciones*. Madrid, España: Pearson Prentice Hall.
- 33) Roa García, A. (2017). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania, Estudios y Propuestas Socioeducativas*, 241 - 257. Recuperado el Octubre de 2020
- 34) Silva, A. (2005). *Desmotivación escolar, síntoma de un problema más profundo*. Recuperado el Junio de 2020, de Artículos del departamento de Salud de la Clínica Alemana: <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2005/desmotivacion-escolar-sintoma-de-un-problema-mas-profundo>
- 35) Thyer, B. (1987). *Tratamiento de los trastornos de ansiedad: una guía para profesionales de servicios humanos*. Recuperado el Agosto de 2020
- 36) Tortella, M., Servera, M., Balle, M., & Fullana, M. (2004). Viabilidad de un programa de prevención selectiva de los problemas de ansiedad en la infancia aplicado en la escuela. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 371 - 383. Recuperado el Octubre de 2020
- 37) Vargas, B., & Carrero, M. (2014). *Rúbricas y Escalas de Apreciación*. Recuperado el Noviembre de 2020, de https://www.u-cursos.cl/filosofia/2014/2/EDU312EXTR/1/material_docente/bajar?id_material=961045

38)Zamorano, J. (2013). Vida científica. *Boletín científico de la Escuela Preparatoria*.

10.- ANEXOS

10.1.- Notas de campo



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOTA DE CAMPO N° 1

Datos	
Fecha	04/2017
Comuna	Independencia, Región Metropolitana
Establecimiento	Escuela Luis Galdames
Asignatura	Educación Física y Salud
Nivel	5° año básico
Lugar	Patio de la escuela

OBSERVACIONES

El establecimiento tiene un espacio reducido que se encuentra rodeado por las salas de clases y el casino de la escuela. Este espacio en común es compartido por la población escolar y es utilizado por algunos docentes para realizar sus clases y/o actividades extraprogramáticas.



UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOTA DE CAMPO N° 2

Datos	
Fecha	04/2017
Comuna	Independencia, Región Metropolitana
Establecimiento	Escuela Luis Galdames
Asignatura	Educación Física y Salud
Nivel	5° año básico
Lugar	Patio de la escuela

OBSERVACIONES

Los estudiantes de distintos niveles transitan por el patio de la escuela, generando distracciones que interrumpen las clases de Educación Física y Salud.



UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOTA DE CAMPO N° 3

Datos	
Fecha	05/2017
Comuna	Independencia, Región Metropolitana
Establecimiento	Escuela Luis Galdames
Asignatura	Educación Física y Salud
Nivel	5° año básico
Lugar	Patio de la escuela

OBSERVACIONES

Estudiantes con poca motivación, distraídos e inquietos durante la clase de Educación Física y Salud.



UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOTA DE CAMPO N° 4

Datos	
Fecha	03/2018
Comuna	Independencia, Región Metropolitana
Establecimiento	Escuela Luis Galdames
Asignatura	Educación Física y Salud
Nivel	6° año básico
Lugar	Patio de la escuela

OBSERVACIONES

Estudiantes extranjeros tienen complicaciones con el idioma español, esto se expande a todo el desarrollo que tienen los estudiantes dentro de la escuela.



UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOTA DE CAMPO N° 5

Datos	
Fecha	05/2018
Comuna	Independencia, Región Metropolitana
Establecimiento	Escuela Luis Galdames
Asignatura	Educación Física y Salud
Nivel	6° año básico
Lugar	Patio de la escuela

OBSERVACIONES

Estudiantes manifestando ansiedad antes de una evaluación diagnóstica, se muestran inquietos, realizan preguntas y mencionan los miedos que tienen con el desarrollo de la evaluación.



UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOTA DE CAMPO N° 6

Datos	
Fecha	05/2018
Comuna	Independencia, Región Metropolitana
Establecimiento	Escuela Luis Galdames
Asignatura	Educación Física y Salud
Nivel	6° año básico
Lugar	Patio de la escuela

OBSERVACIONES

El docente les sugiere a los estudiantes más nerviosos que obtuvieron un bajo rendimiento en la evaluación, la posibilidad de repetir la prueba en el tiempo que les queda antes de terminar la clase y así poder considerar para la evaluación el mejor de los dos resultados.



UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOTA DE CAMPO N° 7

Datos	
Fecha	06/2018
Comuna	Independencia, Región Metropolitana
Establecimiento	Escuela Luis Galdames
Asignatura	Educación Física y Salud
Nivel	6° año básico
Lugar	Sala de clases

OBSERVACIONES

El docente comparte con el grupo de investigación los resultados de la evaluación, declarando su preocupación por el bajo rendimiento de los estudiantes.



UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN

UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA

NOTA DE CAMPO N° 8

Datos	
Fecha	06/2018
Comuna	Independencia, Región Metropolitana
Establecimiento	Escuela Luis Galdames
Asignatura	Educación Física y Salud
Nivel	5° año básico
Lugar	Patio de la escuela

OBSERVACIONES

Los estudiantes manifiestan conductas de inseguridad, nerviosismo, que se muestran antes, durante e incluso para algunos estudiantes después de las situaciones de evaluación.

10.2.- Validación de instrumentos de evaluación



CONSTANCIA DE JUCIO DE EXPERTO

NOMBRE DEL EXPERTO: Mariluz Nieva Arce

ESPECIALIDAD: Profesora de Educación Física – Magíster en Diseño Curricular

CEDULA DE IDENTIDAD: 12.435.926-0

Por medio de la presente hago constar que realice la revisión del instrumento de evaluación sobre Ansiedad Escolar, elaborado por los estudiantes en proceso de seminario de título en Pedagogía en Educación Física, quienes están realizando un trabajo de investigación titulado; “Estudiantes con ansiedad previo a las evaluaciones en la asignatura de Educación Física y salud en la escuela Luis Galdámez de la comuna de Independencia”

Una vez indicadas las correcciones pertinentes considero que dicho instrumento de evaluación es válido para su aplicación, en esta investigación.

Santiago 10 de Diciembre, 2020

Mariluz Nieva Arce
Docente Académica Universidad San Sebastián
Mg. Diseño Curricular

10.3.- Planificaciones PME Controlando mi ansiedad

PLANIFICACIÓN DE CLASE

ORIENTACIÓN

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Básica	Séptimo	Segundo	3	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 07 Reconocer intereses, inquietudes, problemas o necesidades compartidas con su grupo de pertenencia, ya sea dentro del curso u otros espacios	<ul style="list-style-type: none"> Discriminan intereses personales que son compartidos con sus compañeros, compañeras o grupo de aquellos que no son compartidos. Comparten experiencias personales durante las clases. 				
Objetivos de la Clase					
Identificar causas y efectos en situaciones del día a día.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Razonamiento, análisis e identificación de situaciones.	<ul style="list-style-type: none"> Pensamiento Retroalimentación Final 	<ul style="list-style-type: none"> Superación personal. respeto
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Descubrimiento guiado		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	<p align="center">Preparación de Material e Implementos</p> <p align="center">Control de Asistencia</p> <p align="center">Tiempo: 5 min</p>		
		5min	

	Se da inicio a la clase con una breve introducción de lo que será la clase del día, tema a tratar y actividad a desarrollar para posteriormente iniciar con lo principal.																		
Desarrollo	<p>El profesor entregará una hoja con una tabla a cada uno de los alumnos.</p> <p>Con las tablas entregadas, el profesor comenzará a narrar una situación cotidiana, los alumnos deberán identificar y escribir en los recuadros de la izquierda la situación o acontecimiento sobre el que se hablará, y en los de la derecha las causas que originaron dicha situación.</p> <table border="1" data-bbox="418 726 951 1138"> <thead> <tr> <th>EFFECTO (¿Qué pasó?)</th> <th>CAUSA (¿por qué paso?)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	EFFECTO (¿Qué pasó?)	CAUSA (¿por qué paso?)															30min	Lápiz y papel
EFFECTO (¿Qué pasó?)	CAUSA (¿por qué paso?)																		
Cierre	La actividad se cierra dando una retroalimentación de los conceptos y aspectos importantes de la clase, respondiendo dudas de los alumnos y desarrollando una pequeña reflexión sobre el tema tratado.	10min																	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

ORIENTACIÓN

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Básica	Séptimo	Segundo	3	2
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 06 Resolver conflictos y desacuerdos a través del diálogo, la escucha empática y la búsqueda de soluciones en forma respetuosa y sin violencia, reconociendo que el conflicto es una oportunidad de aprendizaje y desarrollo inherente a las relaciones humanas.	<ul style="list-style-type: none"> • Comparten experiencias personales durante las clases. • Cooperan con el logro de las metas grupales. • Respetan las decisiones de sus pares sin ejercer juicios de valor negativo. 				
Objetivos de la Clase					
Reconocer las emociones y sentimientos que provoca una situación a través de la empatía.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Análisis e interpretación de situaciones relacionadas con los sentimientos y la empatía.	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento. • Emociones y sentimientos • Retroalimentación Final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Superación personal. • respeto • Compañerismo.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia	

Tiempo: 5 min			
	Se da inicio a la clase con una breve introducción de lo que será la jornada del día, contenidos y actividad a desarrollar.	5min	
Desarrollo	<p>El profesor leerá en voz alta el comienzo de esta historia: “Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”</p> <p>Una vez leído el cuento, los alumnos deberán pensar de forma individual cómo actuarían si se encontraran en la situación en la que se encuentra Pepe.</p> <p>Luego se comparten las respuestas y se clasificarán en dos grupos, las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y por otro lado las que promueven un mayor conflicto. Así en forma de debate y conversación se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.</p>	30min	Lápiz y papel
Cierre	La actividad se cierra dando una retroalimentación de los conceptos y aspectos importantes de la clase, respondiendo dudas de los alumnos y desarrollando una pequeña reflexión sobre el tema tratado y su importancia dentro de la vida cotidiana.	10min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

ORIENTACIÓN

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básica	Séptimo	Segundo	3	3
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OA 1 Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.		<ul style="list-style-type: none"> • Identifican sus fortalezas y debilidades en el ámbito académico. • Comprenden la definición de autoconcepto y autoestima. • Comparten experiencias personales durante las clases. 		
Objetivos de la Clase				
Construir el autoconcepto a través de actividades individuales identificando adjetivos calificativos propios				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Desarrollo del autoconcepto	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto y autoestima • Retroalimentación Final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Superación personal. • respeto • Motivación.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		

	Se da inicio a la clase con una breve introducción de lo que será la jornada del día, contenidos, conceptos principales y su respectiva explicación y actividad a desarrollar .	5min	
Desarrollo	<p>En una hoja, cada alumno deberá escribir su nombre hacia abajo y en cada letra escribir un adjetivo calificativo de sí mismo. Ejemplo:</p> <p>Protector</p> <p>Audaz</p> <p>Burlón</p> <p>Leal</p> <p>Obstinado</p> <p>Variante: se realiza la misma dinámica, pero esta vez será una o 2 palabras relacionadas con el ámbito académico, por ejemplo: "ESTUDIOSO".</p> <p>Posteriormente deberán reconocer cuáles de los adjetivos les gustan y cuáles no, indicando por qué.</p>	30min	Lápiz y papel
Cierre	La actividad se cierra dando una retroalimentación de los conceptos y aspectos importantes de la clase, respondiendo las dudas que surjan de los alumnos y desarrollando una reflexión correspondiente sobre el tema tratado y su importancia dentro de la vida cotidiana y el ámbito escolar.	10min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

ORIENTACIÓN

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase
Básica	Séptimo	Segundo	3	4
Objetivos de Aprendizaje de la Clase			Indicadores de Evaluación de la Clase	
OA 1: Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.			- Identifican sus fortalezas y debilidades en el ámbito escolar. - Integran grupos de trabajo creados aleatoriamente. - Comprenden la definición de autoconcepto y autoestima.	
Objetivos de la Clase				
Comprenden las fortalezas y debilidades propias y de sus pares a través de reflexión individual y colectiva				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Comprenden sus fortalezas y debilidades en el ámbito escolar	Autoconcepto autoestima	Respeto Motivación Superación personal
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		

	<p>El docente saluda al grupo con mucho ánimo y motivando al grupo,</p> <p>luego explica rápidamente el objetivo de la clase y retoma lo visto la clase anterior con preguntas rápidas como ¿qué fue lo que hicimos la semana pasada? ¿por qué lo estamos haciendo?</p>	5 min	
Desarrollo	<p>Actividad 1:</p> <p>El docente les comenta a los estudiantes diferentes cosas que le gustaría hacer en un futuro como jugar algún deporte, tener una casa o viajar por el mundo, luego les comenta a los estudiantes que deberán buscar entre las diferentes revistas imágenes de: actividades o cosas que a ellos le gusten o se identifiquen con ellas para ponerlas en una hoja la cual deberá contener la mayor cantidad de elementos posibles y luego se deberá entregar al docente para una retroalimentación guiada a potenciar a los estudiantes.</p> <p>Actividad 2: Los estudiantes sentados en un gran círculo deberán ir estudiante por estudiante comentando algo que les guste del curso y algo que encuentren bueno del compañero de al lado derecho hasta terminar con todos los estudiantes, el docente decidirá quién comienza primero.</p> <p>Actividad 3: Los estudiantes deberán escribir en un papel una situación la cual tenga relación con sus estudios que sea una debilidad para poder avanzar más fácil en la escuela como por ejemplo: no estudiar, no poner atención, etc y luego deberán escribir como creen que podrían cambiar esa debilidad a través de un plan de acción (hacer algo para mejorarlo) el papel se entrega al docente sin nombre.</p>	<p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>	<p>60 revistas</p> <p>60 hojas blancas de papel</p> <p>40 tijeras</p> <p>Pegamento</p>
Cierre	<p>El docente se despide del grupo felicitando a este por el compromiso demostrado y les realiza la siguiente pregunta ¿si ustedes conocen sus fortalezas y debilidades cuál es la que creen que deben potenciar mucho más? Pregunta para reflexionar en privado no se pide respuesta.</p>	5 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

ORIENTACIÓN

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básica	Séptimo	Segundo	3	5
Objetivos de Aprendizaje de la Clase			Indicadores de Evaluación de la Clase	
OA 04 Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.			- Comprenden los beneficios de las técnicas de relajación.	
Objetivos de la Clase				
Practicar técnicas de respiración para la relajación muscular				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Reconocer y practicar técnicas de respiración	Técnicas de respiración	Trabajo en equipo superación personal Respeto Compañerismo
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
Inicio		

	<p>El docente saluda al grupo con mucho ánimo y motivando al grupo,</p> <p>luego explica rápidamente el objetivo de la clase y retoma lo visto la clase anterior con preguntas rápidas como ¿qué fue lo que hicimos la semana pasada? ¿por qué lo estamos haciendo?</p>	5 min	
Desarrollo	<p>Actividad 1: Los estudiantes a través de grupos de 5 deberán compartir entre pares sus experiencias en donde sintieron que por estar ansiosos las cosas no salieron como ellos esperaban y se sintieron mal con el resultado obtenido, cada estudiante tendrá 1 minuto para contarles a sus compañeros su experiencia respetando la historia de cada compañero.</p> <p>Actividad 2: El docente explica que verán 2 ejercicios de respiración para la relajación que son:</p> <p>Respiración abdominal: Los estudiantes con la mano en el abdomen deben tomar aire profundamente por la nariz, mientras observamos cómo la mano colocada en el vientre se alza. Realizar una pequeña pausa y soltar el aire por la nariz lentamente. Repetir esta secuencia al menos durante 10 minutos.</p> <p>Respiración alterna: Los estudiantes en postura de meditación, tapan con su pulgar derecho la fosa nasal derecha e inhale lenta y profundamente. Para soltar el aire, cambian y luego tapan la fosa nasal izquierda y expulsan por la fosa nasal derecha. Repite el mismo mecanismo a la inversa.</p> <p>El profesor cierra la actividad explicando brevemente que estas técnicas de respiración son ideales para el control de la ansiedad y que pueden ser utilizadas en diferentes momentos</p>	<p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p>	

	<p>de la vida en donde nos sentimos comprometidos y nuestra ansiedad se ve aumentada.</p> <p>Actividad 3: Los estudiantes en tríos buscarán en internet a través de sus teléfonos información sobre 3 técnicas de respiración (1 cada estudiante) como las vistas en clases que sirvan para la relajación muscular y luego en el mismo trío de estudiantes se deben enseñar la técnica de respiración y corregir los errores para una buena aplicación de la técnica que encontró cada estudiante y le explicó a sus compañeros.</p>		
Cierre	<p>El docente se despide del grupo felicitándonos por el compromiso demostrado y les pregunta ¿en qué situaciones de la vida pueden utilizar estos ejercicios de respiración? Escucha respuestas rápidas y cierra la clase con un gran aplauso.</p>	5 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

ORIENTACIÓN

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básica	Séptimo	Segundo	3	6
Objetivos de Aprendizaje de la Clase			Indicadores de Evaluación de la Clase	
OA 04 Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.			<ul style="list-style-type: none"> • Realizan las técnicas de relajación. • Comparten experiencias personales con sus pares y docentes. 	
Objetivos de la Clase				
Practicar técnicas de relajación para el control de la ansiedad en el ambiente escolar				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Reconocer y desarrollar técnicas de relajación	Técnicas de relajación	Superación personal Trabajo en equipo Motivación
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		

	<p>de tensión. Fíjate en ellos. Suelta los tríceps, deja caer los brazos y analiza lo que notas. Nota la diferencia.</p> <p>4 Grupo: hombros-trapecio. Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nóatala en tus hombros y trapecios. Focaliza tu atención en lo que notas. Suelta los hombros, déjalos caer. Elimina la tensión. Presta atención a lo que notas.</p> <p>5 Grupo: cuello I. Inclina la cabeza hacia delante como si quisieras tocar con la barbilla el pecho. Hazlo lentamente. Nota tensión en la parte de atrás del cuello. Nota la tensión. Vuelve lentamente a la posición de reposo. Céntrate en los cambios que estás notando en la parte posterior del cuello. Nota la distensión.</p> <p>6 grupo: cuello II. Empuja, con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el sofá hacia atrás. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Céntrate en ella y mantenla. Suelta lentamente, elimina la tensión y ve notando la diferencia.</p> <p>7 grupo: frente. Sube las cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta tu frente y deja que las cejas reposen. Nota las sensaciones diferentes a la tensión que aparecen en tu frente.</p> <p>8 grupo: ojos. Aprieta fuertemente los ojos hasta crear arrugas en los párpados. Nota la incomodidad y la tensión. Suelta los párpados y deja los ojos cerrados suavemente. Nota la diferencia. Lo que sientes ahora es diferente a la tensión.</p> <p>9 grupo: labios y mejillas. Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Localiza los puntos de tensión alrededor de tu boca. Céntrate en esa tensión. Suelta, elimina la sonrisa, y nota las sensaciones que aparecen.</p> <p>10 grupo: pecho-espalda. Haz este ejercicio muy lentamente. Arquea el torso, de manera que tu pecho salga hacia delante y tus hombros y codos hacia atrás. Mantén esta postura</p>		
--	--	--	--

	<p>notando la tensión en pecho y espalda. Vuelve muy lentamente a la posición original destensando. Y deja que tu espalda se apoye completamente en el sofá. Nota la diferencia.</p> <p>12 grupo: abdominales I. Mete la zona del estómago hacia adentro. Nota la tensión. Suelta y deja que los músculos vuelvan a su posición original. Discrimina las sensaciones.</p> <p>13 grupo: abdominales II. Saca la zona del estómago hacia fuera hasta notar tensión. Céntrate en la tensión. Suelta y observa los cambios que se producen. Discrimina las nuevas sensaciones.</p> <p>14 grupo: muslos. Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota las sensaciones de tensión que te producen. Suéltalos y analiza la diferencia.</p> <p>15 grupo: gemelos. Apunta los pies hacia la cabeza notando la tensión de tus gemelos. Suelta. Observa las diferentes sensaciones.</p> <p>16 grupo: pies. Lleva tus pies hacia abajo intentando formar una línea recta con tus piernas. Localiza la tensión en pies y gemelos. Suelta y sé consciente de las diferencias que notas.</p>		
Cierre	<p>El docente se despide del grupo felicitándolos por el compromiso demostrado y les realiza la siguiente pregunta ¿creen ustedes que teniendo las herramientas necesarias pueden vencer la ansiedad? Pregunta abierta para reflexión en privado.</p>	5 min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE

ORIENTACIÓN

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Básico	Séptimo	Segundo	3	7
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
<p>OA 1 Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.</p> <p>OA 4 Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comparten experiencias personales durante las clases. • Realizan las técnicas de relajación. 				
Objetivos de la Clase					
Comprender la ansiedad en situaciones d evaluación					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Generar estrategias colectivas e individuales	Ansiedad y proceso de evaluación	Motivación, superación personal, compañerismo y trabajo en equipo.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas -		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
	Los docentes anticipan a los estudiantes de los contenidos y actividades que se realizarán durante la clase.	5 min.	- No precisa.
Desarrollo	Los docentes comenzarán la clase presentando los conceptos de ansiedad y evaluación a los estudiantes, se hablará de sus utilidades para los centros educativos y de las problemáticas que puedan generar para los estudiantes y también los docentes.	10 min.	- Papel. - Lápices de colores.
	Los docentes crearán grupos de trabajo, estos deberán resolver las distintas situaciones de evaluación que serán asignadas, para esto deberán establecer una estrategia que considere al menos una de las técnicas de relajación aprendidas en las clases anteriores y dibujarla en una hoja de papel. En otra hoja deberán explicar con distintos colores los pasos a seguir que se expresan en los dibujos.	15 min.	
Cierre	Los docentes realizarán la retroalimentación de las actividades y resolverán las dudas que manifiesten los estudiantes. Expresarán nuevamente la importancia de las estrategias de relajación para enfrentar las evaluaciones en la asignatura de Educación Física y Salud.	10 min.	- No precisa.

PLANIFICACIÓN DE CLASE

ORIENTACIÓN

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Básico	Séptimo	Segundo	3	8
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
<p>OA 1 Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.</p> <p>OA 4 Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comparten experiencias personales durante las clases. • Proponen estrategias colectivas. • Comparten experiencias personales con sus pares y docentes. 				
Objetivos de la Clase					
Retroalimentar los contenidos de las clases anteriores					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
	Autoestima y autoconcepto, pensamiento, sentimiento y emociones, estrategias de relajación.	Trabajo en equipo, superación personal.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas -		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
	Lo docentes comentan a los estudiantes de los contenidos y actividades que se realizaran durante la clase.	05 min.	- No precisa.
Desarrollo	Los docentes comienzan con un repaso de todos los conceptos vistos hasta esta clase, se presentan nuevamente los conceptos y se reflexiona sobre cada uno de ellos.	20 min.	- Papel. - Lápices.
	Se formarán grupos de 3 estudiantes y se les entregara una hoja en blanco en la que deberán escribir un resumen que involucre todos los conceptos antes revisados. Luego se intercambiarán estos papeles con otros grupos para seguir escribiendo el resumen en un nuevo papel.	10 min.	
Cierre	Se realiza la retroalimentación de los contenidos y se resuelven las preguntas de los estudiantes	05 min.	- No precisa.

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básica	Séptimo	Segundo	3	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. OA 3 Habilidades motrices. OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos.		<ul style="list-style-type: none"> • Integran grupos de trabajo creados aleatoriamente. • Integran grupos de trabajo creados aleatoriamente. • Cooperan con el logro de las metas grupales. 		
Objetivos de la Clase				
Presentar ante los compañeros características y gustos mediante actividades grupales de habilidades motrices presentando la causa y efecto de estas características y gustos.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Confianza y desarrollo del autoestima del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de Educación Física y Salud. • Pensamiento • Retroalimentación Final 	<ul style="list-style-type: none"> • Superación personal. • respeto • Compañerismo.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Trabajo en equipo		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		

	<p>La clase dará inicio con una retroalimentación de lo que tratará la clase del día y explicación de los contenidos.</p> <p>En forma de calentamiento los alumnos realizarán un juego llamado hielo-sol, se escogerán 2 alumnos quienes serán el hielo que congelará a los compañeros si estos se dejan tocar, por otro costado tendremos a dos alumnos quienes serán el sol y realizarán la tarea contraria al hielo, con los alumnos que se encuentren congelados.</p>	10min	Multicancha
Desarrollo	<p>Actividad: los alumnos separados en grupos de 5 formaran un círculo con sus respectivos grupos, cada grupo tendrá un balón de fútbol, el profesor dará 30 segundos a cronómetro, donde el balón debe recorrer el círculo pasando de mano en mano hasta que se cumpla el tiempo, una vez cumplido la persona que quede con el balón, se ubicará al centro del círculo y dirá una característica propia y nombrará una acción que le guste hacer en la vida cotidiana. Finalmente cada uno nos dirá que paso en su vida para haber elegido lo que menciono y el porque de la elección.</p> <p>Variable 1: Dentro de los mismo grupos los alumnos realizarán la misma dinámica pero esta vez en un círculo más amplio y lanzando el balón de manera aleatoria a cualquier compañero.</p> <p>Variable 2: los cinco alumnos se enumeran del 1 al 5, el profesor indicará un número y el elegido tomará rápidamente el balón, correrá al centro de la cancha y dirá su deporte favorito y por qué le gusta.</p>	30min	Multicancha Balón de fútbol
Cierre	<p>Para cerrar la clase se realizará una retroalimentación de lo que fue la clase del día y el fin de haberla desarrollado dejando en claro cada uno de los pasos que se ejecutaron, se resolverán dudas y se realizará una breve reflexión de lo adquirido en la actividad.</p>	5min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básica	Séptimo	Segundo	3	2
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. OA 3 Habilidades motrices. OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.		<ul style="list-style-type: none"> • Integran grupos de trabajo creados aleatoriamente. • Cooperan con el logro de las metas grupales. • Generan estrategias colectivas. 		
Objetivos de la Clase				
Identificar sentimientos y emociones de los alumnos mediante actividades grupales y habilidades motrices.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia a la exposición de situaciones emocionales. • Habilidades motrices básicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de Educación Física y Salud. • Pensamiento • Retroalimentación Final 	<ul style="list-style-type: none"> • Superación personal. • Respeto • Compañerismo. • Trabajo en equipo.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Trabajo en grupo		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje

Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
	<p>La clase dará inicio con una retroalimentación de lo que tratará la clase del día y explicación de los contenidos.</p> <p>En forma de calentamiento los alumnos realizarán un juego llamado policía y ladrón, donde ubicaremos a 1 alumno como policía y el resto será ladrón, el policía debe atrapar a los ladrones y llevarlos hacia el arco que será la comisaria, cada ladrón atrapado se convierte automáticamente en policía y debe ayudar a su compañero.</p>	10min	Multicancha

<p style="text-align: center;">Desarrollo</p>	<p>Actividad: Los alumnos trabajando en grupos de 6 personas se ubicarán en el centro de la multicancha formando una hilera y sentados en el piso, a cada uno de los alumnos se le dará un número entre el 1 y el 6, el profesor que se encontrará en un arco de la cancha indicará a la señal un número, cada grupo tendrá un balón ubicado en el alumno número 1, a la señal el balón llegará al alumno señalado y este correrá rápidamente hacia el profesor, quien le dirá al oído una acción relacionada con el sentimiento y la emoción que deberá representar con su cuerpo sin decir una palabra, el primer equipo en adivinar la situación sumará puntos.</p> <p>Variantes: se realizará la misma acción anterior con el balón, pero esta vez el alumno señalado irá corriendo con el balón en mano hacia el profesor, volverá rápidamente a su grupo y una vez vuelto el profesor preguntará que situación o momento de su vida le ha hecho sentir mayor felicidad. Todos responden la pregunta, suma puntos el primero que llegue a su grupo y se siente.</p> <p>Variante : Los 6 alumnos se dividirán en 3 parejas, la pareja tomada de la mano y juntando uno de sus pies con el del compañero, a la señal irán corriendo lo más rápido posible desde un arco al otro y señalarán al llegar que fue lo mejor de haber trabajado con el compañero en esa prueba y lo que más costó buscando una respuesta a cómo solucionar lo último.</p>	<p style="text-align: center;">30min</p>	<p style="text-align: center;">Multicancha Balón de fútbol</p>
<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<p>Para cerrar la clase se realizará una retroalimentación de lo que fue la clase del día y el fin de haberla desarrollado dejando en claro cada uno de los pasos que se ejecutaron y cuál fue el objetivo de cada actividad, se resolverán dudas y se realizará una breve reflexión de lo adquirido en la actividad.</p>	<p style="text-align: center;">50min</p>	

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básica	Séptimo	Segundo	3	3
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. OA 3 Habilidades motrices. OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.		<ul style="list-style-type: none"> • Integran grupos de trabajo creados aleatoriamente. • Cooperan con el logro de las metas grupales. • Respetan las decisiones de sus pares sin ejercer juicios de valor negativo. 		
Objetivos de la Clase				
Desarrollar los conceptos de autoestima y autoconcepto mediante actividades grupales combinadas con habilidades motrices.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motrices básicas. • Autoconcepto y autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de Educación Física y Salud. • Autoconcepto y autoestima. • Retroalimentación Final 	<ul style="list-style-type: none"> • Superación personal. • Respeto • Trabajo en equipo. • Estrategias colectivas.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Libre exploración		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje

Preparación de Material e Implementos			
Control de Asistencia			
Tiempo: 5 min			
Inicio	<p>La clase dará inicio con una retroalimentación de lo que tratará la clase del día y explicación de los contenidos.</p> <p>En forma de calentamiento los alumnos realizarán un juego llamado caballos y camellos, este consta en dividir al curso en dos grupo, caballos y camellos respectivamente, en fila se ubicará un grupo frente al otro a una distancia determinada, el profesor contará una historia en donde en algún momento dirá “caballos”, en ese momento los caballos correrán rápidamente a atrapar a los camellos para convertirlos en caballos y pasarlos al grupo correspondiente, de igual forma , cuando el profesor diga “camellos” el grupo hará la misma acción,</p>	10min	Multicancha
Desarrollo	<p>Actividad 1: Los alumnos harán grupos de 6 estudiantes, el grupo creara un circulo donde mantendrán dicha forma pero desplazandose bailando, saltando, jugando, o como el profesor lo indique entre otros, el recorrido se realizará moviendose por 30 segundos, luego el profesor aleatoriamente elegira a 1 del equipo y se ubicará al centro, donde cada uno de los estudiantes que lo rodea le dira qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien de esa persona dentro del curso. (solo cosas positivas)</p> <p>Actividad 2: Caja del tesoro oculto. El docente esconde un espejo en una caja y explica que dentro hay un tesoro único, “Generaremos así expectativa”. Los alumnos en los mismos grupos deberán tomarse de las manos, correr hacia otro grupo e intentar atraparlo, los grupos atrapados se irán sumando al grupo que persigue, un grupo comenzará pillando, el grupo que más se mantenga sin ser atrapado abrirá la caja de uno en uno, sin decir a nadie lo que contiene. Al final, el profesor les pedirá que digan en voz alta qué tesoro han visto, y les preguntará por aquello que</p>	30min	Multicancha Caja de cartón Espejo pequeño

	ellos creen que los hace únicos y especiales, irrepetibles y maravillosos.		
Cierre	Para cerrar la clase se realizara una retroalimentación de las actividades desarrolladas, el fin de haberla desarrollado y dejando en claro cada uno de los pasos que se ejecutaron y cuál fue el objetivo de cada actividad, se resolverán dudas y se realizará una breve reflexión de lo adquirido en la actividad y como nos sirven los conceptos de autoestima y autoconcepto en nuestra vida diaria.	5min	

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básico	Séptimo	Segundo	3	4
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OAA B: Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.		<ul style="list-style-type: none"> - Respetan las decisiones de sus pares sin ejercer juicios de valor negativo. - Comparten experiencias personales durante las clases. - Cooperan con el logro de las metas grupales. 		
Objetivos de la Clase				
Mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes a través de juegos				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Relaciones sociales en contexto educacional Técnicas de relajación	Relaciones Interpersonales Relajación	Trabajo en equipo. Compañerismo. Superación personal.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
	El docente organiza al grupo en 2 equipos los cuales deberán en una hilera traspasar un balón por debajo de las piernas desde el primer estudiante al último de ida y de vuelta, si el balón se cae deberán volver a comenzar. el	15 min.	- Balón.

	<p>docente hará 3 competencia gana el equipo con más puntos.</p> <p>Variaciones: Pasar el balón de espalda por sobre la cabeza, pasar el balón con una sola mano.</p>		
Desarrollo	<p>Actividad 2: Gymkana: El docente marcará con conos un medio cuadrado el cual tendrá a 2 hileras de estudiantes en cada extremo los cuales deberán cumplir con el ejercicio que permite avanzar en la gymkana por ejemplo saltar en un pie, o hacer skipping, etc si un estudiante se encuentra con un estudiante del otro grupo se ejecutará un cachipun, el que gana sigue y el otro queda eliminado, al salir el estudiante que perdió inmediatamente ingresa otro jugador del equipo perdedor y avanza lo máximo que pueda para evitar que el estudiante siga avanzando. Gana el equipo que primero llega al otro extremo.</p> <p>Actividad 3: (Muévete y memoriza)</p> <p>El docente organiza al curso en grupos al azar de 10 estudiantes los cuales deberán sentarse en un círculo y comenzar a hacer un gesto como por ejemplo aplaudir o tomarse la cara por cada turno, luego el estudiante que viene a la derecha deberá imitar al compañero anterior con el gesto y agregar otro gesto el cual deberá repetir el compañero de la derecha, agregando cada vez más gestos, si los estudiantes se equivocan deben volver a comenzar.</p> <p>Variantes: Realizar ritmos musicales a través de sonidos ejecutados con el cuerpo.</p>	<p>30 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>- Conos.</p>
Cierre	<p>Vuelta a la calma: El docente junto a los estudiantes ejecutan la técnica de relajación aprendida en la clase de orientación mientras el docente explica la importancia de tener maneras de tranquilizarse en momentos de ansiedad y de crear un ambiente de confianza hacia los compañeros.</p>	<p>20 min.</p>	<p>- No precisa.</p>

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básico	Séptimo	Segundo	3	5
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OAA B: Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.		<ul style="list-style-type: none"> - Respetan las decisiones de sus pares sin ejercer juicios de valor negativo. - Comparten experiencias personales durante las clases. - Cooperan con el logro de las metas grupales. 		
Objetivos de la Clase				
Aprecia las relaciones interpersonales en la vida				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Relaciones sociales Ejercicios de respiración	Relaciones Interpersonales	Trabajo en equipo. Compañerismo. Superacion personal
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia Tiempo: 5 min		
	Actividad 1: (búsqueda del tesoro) El docente previamente esconde en varios sectores del patio banderines los cuales los estudiantes en grupos	15 min.	- Banderines.

	aleatorios de 10 tendrán 15 minutos para buscar el máximo de banderines posibles.		
Desarrollo	<p>Actividad 2:(Imitando animales) El docente organiza al curso en grupos al azar de 10 estudiantes los cuales deberán sentarse en un círculo en el cual uno de los estudiantes pasará al medio y debe imitar un animal que dice el docente, el primer compañero que se ríe será el siguiente en imitar un animal.</p>	20 min.	- No precisa.
	<p>Actividad 3: (La verdad y la mentira)</p> <p>El docente organiza al curso en grupos al azar de 10 estudiantes los cuales deberán sentarse en un círculo y comenzar uno por uno contando una verdad y una mentira, las cuales serán por ejemplo tengo un perro y toco la batería en un grupo de música y los 9 estudiantes que faltan deberán tomar una decisión que será escoger cual es la verdad, si los estudiantes adivinan cual es la verdad continúa hacia la derecha pero si no adivinan el compañero que participó escoge quien sigue, si el compañero que viene a la derecha ya participó se salta por el que viene.</p>	30 min.	
Cierre	Vuelta a la calma: El docente junto a los estudiantes ejecutan los 2 ejercicios de respiración aprendidos en la clase de orientación mientras el docente explica la importancia de tener maneras de tranquilizarse en momentos de ansiedad y de crear un ambiente de confianza hacia los compañeros.	20 min.	- No precisa.

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básico	Séptimo	Segundo	3	6
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OAA B: Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.		<ul style="list-style-type: none"> - Respetan las decisiones de sus pares sin ejercer juicios de valor negativo. - Comparten experiencias personales durante las clases. - Cooperan con el logro de las metas grupales. - Comprenden los beneficios de las técnicas de relajación. - Conocen el procedimiento de aplicación de las técnicas de relajación. 		
Objetivos de la Clase				
Escoge un ejercicio de respiración o técnica de relajación de las aprendidas en orientación				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Relaciones sociales Técnicas de relajación Ejercicios de respiración	Relaciones Interpersonales	Trabajo en equipo. Compañerismo. Respeto
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Enseñanza recíproca		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia		

Tiempo: 5 min			
Desarrollo	<p>Actividad 1:(Consecutivas) Los estudiantes se dividen en 2 grupos y deben con una balón ejecutar 10 pases sin poder regresar el balón a que me entrega el balón.</p>	25 min	- No precisa.
	<p>Actividad 2: Los estudiantes divididos en 4 grupos en las diferentes mini canchas creadas por el docente, los estudiantes podrán jugar a la actividad que mas les guste con sus amigos y respetando a sus compañeros dentro de la actividad.</p>	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Balón de balonmano - Balón de fútbol - Balón de voleibol - Balón de basketball - Silbato.

Cierre	<p>Volviendo a la calma en parejas:</p> <p>El docente les recuerda lo ejecutado en orientación en cuanto a ejercicios de respiración y técnicas de relajación para trabajar en los momentos de ansiedad que suceden en las situaciones de evaluación de la asignatura resaltando su importancia y esperando su valoración para buenos resultados en la vida y continuación los estudiantes organizados por el docente deberán enseñarse recíprocamente una técnica de relajación o respiración de las aprendidas en la asignatura de orientación, los estudiantes deberán practicar en parejas al menos 5 minutos los ejercicios solicitados buscando la corrección entre pares de lo aprendido.</p>	30 min.	- No precisa.
---------------	--	---------	------------------

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básico	Séptimo	Segundo	3	7
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
<p>OA A: Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas.</p> <p>OA B: Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.</p> <p>OA C: Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Respetan las decisiones de sus pares sin ejercer juicios de valor negativo. • Comparten experiencias personales durante las clases. • Asumen un rol en el logro de las actividades grupales. 		
Objetivos de la Clase				
Consolidar las estrategias de relajación				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Generar estrategias	Autoestima y autoconcepto, Técnicas de relajación	Motivación, superación personal, compañerismo y trabajo en equipo.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas – Resolución de problemas		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos		
	Control de Asistencia		

PLANIFICACIÓN DE CLASE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Básico	Séptimo	Segundo	3	8
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
<p>OA A: Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas.</p> <p>OA B: Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.</p> <p>OA C: Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Asumen un rol en el logro de las actividades grupales. • Realizan las técnicas de relajación. • Demuestran iniciativa y no se detienen hasta terminar las actividades de Educación Física y Salud. • Se ofrecen voluntariamente para realizar la demostración de actividades y/o en las evaluaciones de Educación Física y Salud. 		
Objetivos de la Clase				
Evaluar el comportamiento de los estudiantes de 7° año básico				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
Estrategias colectivas	Autoestima y autoconcepto, Técnicas de relajación	Motivación, superación personal, compañerismo y trabajo en equipo.
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Trabajo en grupo, Resolución de problemas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje

10.4.- Matriz de resultados

Objetivo Específicos	Metas	Contenidos	Logro esperado	Indicadores	Criterios
<p>OE 1. Fortalecer el autoconocimiento y control de ansiedad a través de actividades grupales e individuales en las asignaturas de Orientación y Educación Física y Salud de los estudiantes de 7° año básico de la Escuela Luis Galdames</p>	<p>1. Los estudiantes de 7° básico integran durante 8 semanas los grupos de trabajo creados aleatoriamente en las asignaturas de Orientación y Educación Física y Salud.</p> <p>2. Los estudiantes de 7° básico identifican y reconocen sus fortalezas y debilidades en el ámbito académico después de haber participado en las primeras 4 semanas del proyecto Controlando mi ansiedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento. • Emociones y sentimientos. • Autoconcepto y autoestima. • Técnicas de relajación. • Ansiedad y situaciones de evaluación. • Retroalimentación Final. • Actividades de Educación Física y Salud. • Pensamiento. • Emociones y sentimientos. • Autoconcepto y autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. • Compañerismo. • Superación personal. • Motivación. • Estrategias colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoran los éxitos del trabajo en equipo en las actividades de Educación Física y Salud. • Identifican sus fortalezas y debilidades compartiéndolas con su grupo en las actividades de Educación Física y Salud. • Demuestran iniciativa y no se detienen hasta terminar las actividades de Educación Física y Salud. 	<p>Autoconocimiento</p>
	<p>3. Los estudiantes de 7° básico no emiten juicios de valor negativo en contra de sus pares después de haber terminado las primeras cuatro semanas del proyecto Controlando mi ansiedad.</p> <p>6. Los estudiantes de 7° básico mejoran su autoconcepto y autoestima en cada una de las actividades realizadas durante las ocho semanas de desarrollo del proyecto Controlando mi ansiedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto y autoestima. • Técnicas de relajación. • Ansiedad y situaciones de evaluación. • Retroalimentación Final. • Actividades de Educación Física y Salud. • Pensamiento. • Emociones y sentimientos. • Autoconcepto y autoestima. • Técnicas de relajación. • Ansiedad y situaciones de evaluación. • Retroalimentación Final. • Actividades de Educación Física y Salud. 		<ul style="list-style-type: none"> • Respetan las decisiones de sus pares sin ejercer juicios de valor negativo. • Comparten experiencias personales durante las clases. • Asumen un rol en el logro de las actividades grupales. • Proponen estrategias colectivas. 	<p>Relaciones interpersonales</p>

Objetivo Específicos	Metas	Contenidos	Logro esperado	Indicadores	Criterios
OE 2. Experimentar distintas técnicas de relajación a través de actividades grupales e individuales en las clases de Orientación y Educación Física y Salud con los estudiantes de 7º básico de la Escuela Luis Galdames.	4. Los estudiantes de 7º básico consolidan en la quinta y sexta semana las técnicas de relajación incluidas en el proyecto Controlando mi ansiedad.	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto y autoestima. • Técnicas de relajación • Ansiedad y situaciones de evaluación. • Actividades de Educación Física y Salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprenden los beneficios de las técnicas de relajación. • Escogen las técnicas de relajación. • Conocen el procedimiento de aplicación de las técnicas de relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizan las técnicas de relajación. • Comparten experiencias personales con sus pares y docentes. 	Estrategias de control de ansiedad

Objetivo Específicos	Metas	Contenidos	Logro esperado	Indicadores	Criterios
OE3. Comprobar las conductas esperadas a través de una actividad global en la asignatura de Educación Física y Salud de los estudiantes de 7º año básico de la Escuela Luis Galdames.	<p>5. Los estudiantes de 7º básico mejoran la disposición con las evaluaciones después de 7 semanas de haber iniciado el proyecto Controlando mi ansiedad.</p> <p>7. Los estudiantes de 7º básico aplican las estrategias de relajación en una actividad global para el control de la ansiedad previa a las evaluaciones de la asignatura de Educación Física y Salud en la octava semana del proyecto Controlando mi ansiedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto y autoestima. • Técnicas de relajación. • Ansiedad y situaciones de evaluación. • Actividades de Educación Física y Salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se muestran participativos con las actividades de las clases. • Se ofrecen como voluntarios para actividades evaluaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se ofrecen voluntariamente para realizar la demostración de actividades y/o comenzar como voluntarios(as) en las evaluaciones de Educación Física y Salud. 	Proceso de evaluación

