



TRABAJO FINAL DE GRADO

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA  
SOLVENTAR LA ANSIEDAD EN ALUMNOS/AS  
MEDIANTE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

SEVILLA

AUTORA: NEREA CASTRO URIARTE

TUTOR: DR. SALVADOR HERRERO REMUZGO

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradecer a mi tutor Dr. Salvador Herrero Remuzgo, docente por el que siento una admiración increíble desde la primera clase que recibí, por el apoyo recibido durante todo este tramo final y por confiar en mí en todo momento y hacerme ver que nunca hay que tirar la toalla.

A mi familia, por estar siempre ahí, por hacerme ver que todo esfuerzo tiene su recompensa y por seguir siempre a mi lado en los momentos más complicados de la carrera, por los que ya no están y hasta el último día han confiado en mí.

Por último, a mis compis de carrera, sobre todo a mi “*piñita literaria shiklyn*”, por estar conmigo en las duras y las maduras, por hacerme reír y llorar durante estos cuatro años y por seguir a mi lado a pesar de todas las dificultades, ya sois parte de mi familia, por lo pasado, por lo vivido y por todo lo que nos queda por vivir juntos.

## **RESUMEN**

El siguiente trabajo tiene como objetivo principal disminuir la ansiedad a través de su estudio en etapas de educación primaria planteando programas de intervención para reducir los niveles de ansiedad en centros educativos. Además, se plantea la ansiedad, así como todas sus modalidades, como una emoción de suma importancia que se ha de trabajar en el ámbito educativo. En el presente trabajo se muestra una propuesta de intervención, centrada principalmente en el primer ciclo de educación primaria, adaptable a cualquier otro ciclo o curso. Además, se conocerán e investigarán los factores desencadenantes de la ansiedad en los menores añadiendo diferentes programas llevados a cabo sobre el mismo. Por consiguiente, se trabajará y se conocerán métodos de relajación y se hará hincapié en la importancia de las emociones dándole su espacio en el trabajo y realizando diferentes actividades en la propuesta de intervención. El fin de este trabajo es el de conseguir que el objetivo principal del trabajo se cumpla y poder así evitar la aparición de una ansiedad patológica desde edades tempranas.

Palabras clave: Ansiedad, relajación, emociones, educación primaria, programa de intervención.

## **ABSTRACT**

The main objective of the following work is to reduce anxiety through its study in primary education stages proposing intervention programs to reduce anxiety levels in educational centers. Additionally, anxiety and all its modalities are considered as an emotion of utmost importance that has to be worked in the educational field. In the present work an intervention proposal, focused mainly on the first cycle of the primary education, which can be adapted to any other cycle or course is shown. Moreover, triggering factors or anxiety in children will be identified and investigated, adding different programs carried out on the same. Therefore, relaxation methods will be worked on and explored, emphasizing the importance of emotions giving them their space in the work and carrying out different activities in the intervention proposal. The purpose of target this work is to achieve the main objective of reducing anxiety and thus be able to avoid the appearance of pathological anxiety from an early age.

Keywords: Anxiety, relaxation, emotions, primary education, intervention program.

**ÍNDICE**

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	1
2. MARCO TEÓRICO .....	2
2.1. TRASTORNO DE ANSIEDAD.....	2
2.2. FORMAS CLÍNICAS DE LOS TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD EN LA INFANCIA. ....	5
2.3. SINTOMATOLOGÍA DE LA ANSIEDAD.....	8
2.4. FACTORES DESENCADENANTES DE LA ANSIEDAD EN LA ESCUELA .....	10
2.5. CÓMO TRABAJAR LA ANSIEDAD EN EL AULA .....	11
2.6. LA RELAJACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL CURRÍCULUM EDUCATIVO ...	12
2.7. PROGRAMAS SOBRE RELAJACIÓN .....	15
2.8. QUÉ SON LAS EMOCIONES Y CÓMO TRABAJARLAS EN EL AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA .....	16
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	18
3.1. JUSTIFICACIÓN .....	18
3.2. OBJETIVOS .....	19
3.3. METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN .....	19
3.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	21
3.5. EVALUACIÓN .....	35
4. CONCLUSIÓN.....	38
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
6. ANEXOS .....	43

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Tenemos que tener en cuenta la importancia que tienen las emociones en menores de edades de educación infantil y primaria, dando por seguro que muchos de los comportamientos que el menor desarrollará tendrá mucho que ver con las emociones trabajadas durante edades infantiles. En consonancia con este tema de las emociones, voy a destacar la emoción de la ansiedad, una emoción a la que desde mi punto de vista no se le da la importancia que realmente tiene y que cada vez es más frecuente escuchar hablar sobre el término de “ansiedad” en nuestro entorno y en los centros de educación primaria y cada vez en niños y niñas de edades tempranas.

El centro escolar, es como tal un espacio de protección para el menor pero también un espacio que se puede considerar como peligroso, teniendo en cuenta que muchos de los trastornos de los menores son causa de las relaciones dadas en el centro escolar. Además, la escuela es un espacio donde el discente va a aprender, a formarse para ser buenos críticos en la edad adulta y a aprender a ser independientes.

En cuanto a las relaciones que se dan en este entorno, la relación con sus iguales, la competitividad entre estos y las presiones educativas que hay hoy en día entorno a la escuela y al aprendizaje, produce en el menor efectos de problemática social, del cual se puede ver derivado el trastorno de ansiedad si no se es identificado y tratado a tiempo.

Tras la pandemia del COVID-19, se puede decir que la ansiedad y el estrés han sido trastornos importantes en general en la sociedad, pero sobre todo en los miembros pertenecientes al contexto escolar, ya que las relaciones sociales entre iguales se han visto privadas.

Por ello creo que es muy importante que en los centros escolares se introduzca con más peso el término y el tratamiento de la ansiedad, ya que como bien estamos viendo, es un trastorno cada vez más conocido y hay que tomar conciencia sobre este tema. En cuanto al papel de los docentes, es importante que se descubra y se identifiquen las conductas ansiosas dentro de las aulas para poder así prevenir que los niveles de ansiedad lleguen a aumentar transformándose en un trastorno.

Para ello, creo que el trabajo actual y como futura docente que se interesa por el estado anímico y emocional de su alumnado, tiene como objetivo principal, disminuir la ansiedad a través de su estudio en etapas de educación primaria, planteando diferentes programas de intervención para reducir los niveles de ansiedad en los centros educativos.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. TRASTORNO DE ANSIEDAD

Para comenzar desde la definición más técnica, el diccionario de la Real Academia Española (2014), define la ansiedad, palabra procedente del latín, de la palabra *anxiētas*, en su primera acepción como el estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. En la segunda acepción, habla de angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

De acuerdo con Izquierdo, Cuéllar y Padilla (2021), la ansiedad tiene diferentes definiciones y todas ellas hablan sobre una objeción emocional complicada, con un fin adaptativo y multidimensional que incorpora aspectos cognitivos, conductuales y fisiológicos.

En correlación con Servera y Bernad (2017), la ansiedad se define como una emoción básica que se presenta desde la primera infancia, que es adaptativa y facilita la evasión de los daños, por lo que la ansiedad es miedo en el momento en el que se le asocia un estímulo concreto. En cuanto a la edad en la que se inician este tipo de trastornos, la mayoría están en la infancia, aunque la edad es heterogénea y depende del tipo de trastorno de ansiedad del que se esté hablando.

La ansiedad es una emoción que activa un sistema de vigilancia para proteger al individuo y la integridad de este. Esta se convierte en una reacción patológica en el momento en el que aparece, ante situaciones en las que el riesgo no es real o ante amenazas que son poco realistas, por lo que en edades infantiles y en la adolescencia, la patología solo aparecerá cuando los miedos se propaguen más allá de la edad esperada o cuando la respuesta ante esos miedos sea desproporcionada. (Izquierdo, Cuéllar y Padilla, 2021).

La psicología tradicional, ha distinguido el término de ansiedad del término de angustia, ya que ansiedad significa “incomodidad” y angustia, en cambio, “angostamiento”, aunque desde el punto de vista clínico pueda admitirse la ansiedad como parte de la emoción y la angustia como componente somático. (Mesa y Rodríguez, 2018)

Según el DSM-5 (APA, 2014), los trastornos de ansiedad son aquellos que comparten características con el sentimiento de miedo, así como con alteraciones conductuales asociadas. La ansiedad, es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Esta, está a menudo asociada con la tensión muscular, la vigilancia en relación con un peligro futuro y los comportamientos cautelosos o evitativos. Por consiguiente, los trastornos de

ansiedad se diferencian entre sí según las situaciones que incitan al medio, la ansiedad o las conductas evitativas y a consecuencia de ello se diferencian de estas por ser excesivos o persistir más tiempo de los períodos de desarrollo apropiados. Asimismo, se distinguen de la ansiedad o del miedo transitorio por ser persistentes.

Conforme a Herrero (2023), los trastornos de ansiedad son las alteraciones psicopatológicas más frecuentes en menores. Su evolución, sin un tratamiento, puede emanar serias consecuencias negativas, tanto en el funcionamiento académico, social y familiar, entrometiéndose de forma importante en el desarrollo de este. Los trastornos de ansiedad, influyen negativamente en el rendimiento escolar de los menores, por lo que se debe minimizar su efecto modificando el rol docente acercando a las aulas principios motivacionales más realistas que busquen incorporar de manera efectiva al alumnado en un proceso educacional mediante la creación de climas escolares que acojan la interacción educativa, y posibiliten el logro de aprendizajes significativos.

En cuanto a la sintomatología, este trastorno tiene como síntoma principal la ansiedad intensa, desproporcionada, duradera en el tiempo y que perjudica diferentes áreas de la vida del menor o adolescente, complicándole de esta manera las relaciones sociales y familiares del menor, el rendimiento escolar y el estado de ánimo y la autoestima. (Carmona y Sánchez, 2021)

Referente a esta patología, se diferencian diferentes tipos de ansiedad, entre las cuales se encuentran:

### **Ansiedad normal**

Es el estado de tensión emocional que puede surgir ante estímulos positivos o negativos que incluso superados, permite al/la menor desarrollar estrategias de afrontamiento y le enseña a adaptarse al medio en el que se crió, proporcionándole una mayor confianza en sí mismo, sin que ello le impida su organización y madurez emocional en implicaciones futuras. (Herrero, 2023)

### **Ansiedad patológica**

Según Herrero (2023), este tipo de ansiedad se puede definir como un conjunto de respuestas de pensamiento, fisiológicas y motoras aprendidas y poco válidas para resolver una situación.

La ansiedad patológica es un síntoma que lleva consigo un sentimiento de incomodidad, asociado a un temor indefinido, una aceleración mental y una actividad

motora aumentada. Es un estado emocional en el cual existe una desproporción entre la respuesta emocional ante una situación externa, y se evidencia en una variedad de síntomas físicos o psicológicos. Sale a relucir en respuestas a una situación amenazante, vivida de manera intensa y desagradable, con una sensación generalizada de angustia o miedo ante la situación y un fuerte deseo de huir. (Herrero, 2023)

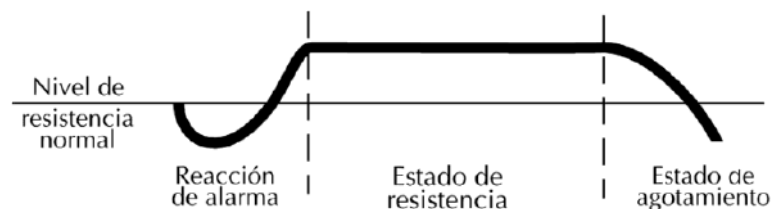
Cuando una persona se siente ansiosa, define su estado de ánimo como si estuviese en situación de tensión, esa ansiedad que afecta a diferentes componentes como son la psíquica, la corporal o la conductual. (Mesa y Rodríguez, 2018)

En este tipo de trastornos es muy importante tener en cuenta el Síndrome de Adaptación General de Selye (Selye, 1946 en López-González, 2019), el cual se basa en la respuesta del organismo ante una situación de ansiedad que se distribuye en tres etapas (ver figura 1):

- *Fase de alarma*: Ante la apreciación de una probable disposición estresante, el organismo comienza a experimentar una serie de cambios fisiológicos y psicológicos que lo predisponen a afrontar la situación estresante.
- *Fase de resistencia*: Supone una etapa de adaptación a situaciones estresantes. Desarrolla un acervo de causas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales que están dirigidas a “negociar” situaciones que son estresantes de la forma menos dañina para la persona.
- *Fase de agotamiento*: El fracaso de la fase de resistencia conduce a la fase de agotamiento, en la que las deficiencias físicas, psicológicas o psicosociales suelen ser crónicas o irreversibles.

FIGURA 1.

*Síndrome General de Adaptación (Hans Selye, 1946)*



FUENTE: López-González, 2019



## 2.2. FORMAS CLÍNICAS DE LOS TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD EN LA INFANCIA.

Según el DSM-5 (APA, 2014), muchos de los trastornos de ansiedad se desarrollan en la infancia y suelen persistir si no se tratan a tiempo.

De acuerdo con Herrero (2023), la ansiedad infantil se define por una “vivencia displacentera que generalmente ocurre como respuesta a situaciones de amenaza, reales o imaginarias, expresada a través de síntomas físicos o psíquicos que tienen una función defensiva ante la experiencia de amenaza”. Esto, provoca una reacción de alerta ante posibles amenazas externas, sobre las cuales hay que preparar al sujeto para que afronte dichas amenazas.

Entre las formas clínicas de los trastornos de la ansiedad en la infancia cabe destacar las siguientes:

### **Trastorno de Ansiedad por Separación (TAS).**

Es el miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo, relativo a su separación de aquellas personas por las que siente apego. Este miedo o ansiedad es persistente y dura al menos cuatro semanas en niños y adolescentes; la alteración, causa un malestar significativo o deterioro en cuanto a lo social y académico. (DSM-5, APA 2014).

Según Herrero (2023), es una ansiedad excesiva que se da cuando el niño debe separarse de sus padres o de las figuras vinculares principales y se diagnostica cuando la ansiedad provocada es muy intensa o inapropiada para la etapa de desarrollo del/la menor. Es un trastorno variable y depende de la edad de comienzo. Además, se descarta que exista después de los 18 años, por lo que se ciñe a un trastorno propio de la infancia.

Este trastorno se define como una respuesta excesiva e inapropiada para la edad del niño, incluyendo en ella un miedo extraviado a que le ocurra algo malo al propio niño o al cuidador de este. (Servera y Bernad, 2017)

### **Trastorno de Ansiedad Generalizada.**

Según el DSM-5 (APA, 2014), se refiere a esa ansiedad o preocupación excesiva producida durante más días de los que se ha estado ausente, con una duración mínima de seis meses, teniendo relación con diferentes hechos o actividades. A la persona con este trastorno, le será complicado controlar la preocupación, causando un malestar clínicamente significativo o un deterioro social o laboral, entre otras. En edades infantiles, lleva asociado mínimo un síntoma de los siguientes: inquietud o sensación de estar

atrapado o con los nervios de punta; facilidad para fatigarse; dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco; irritabilidad; tensión muscular; y problemas de sueño.

Con arreglo a Herrero (2023), este trastorno se caracteriza por aparecer ante estímulos diversos o un temor anticipatorio a dichos estímulos. Éste, lo define como una ansiedad y preocupación excesiva, incontrolable y recurrente que se presenta la mayor parte de los días y durante al menos varias semanas seguidas.

En consonancia con Servera y Bernad (2017), la característica principal de este trastorno es la ansiedad y preocupación desmesurada e incontrolable ante muchas situaciones o actividades, por ello, los menores que padecen este trastorno muestran distorsiones cognitivas muy parecidas a las de los niños con fobias.

### **Trastorno Obsesivo-Compulsivo.**

Se caracteriza por la presencia de obsesiones, compulsiones o ambas. Por un lado, las obsesiones son definidas como pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y duraderos que se experimentan de manera no deseada y aunque el sujeto intente ignorar o eliminar dichos pensamientos no lo consigue. Por otro lado, las compulsiones se definen como comportamientos repetitivos que el sujeto realiza como respuesta a una obsesión. Los/as niños/as de edades tempranas pueden ser incapaces de modular los objetivos de estos comportamientos o actos. La característica principal de este trastorno es que una compulsión nunca se dará sin una previa obsesión. (DSM-5, APA 2014)

Este trastorno se define por la aparición de obsesiones y compulsiones de manera frecuente e invasiva, ocupando al menor una hora al día y provocando en este un malestar notorio al obstaculizar su vida. (Servera y Bernad, 2017)

En consonancia con Herrero (2023), este trastorno lleva asociados la presencia de dos síntomas específicos: las obsesiones y las compulsiones. Estas son suficientemente importantes como para producir malestar, pérdida de tiempo e interferencias importantes en la rutina habitual de los/las niños/as.

### **Trastornos Fóbicos.**

#### *Fobia específica*

Es el miedo o ansiedad penetrante por un objeto o situación. En menores, este miedo o ansiedad puede manifestarse a través de llantos, rabietas, quedándose paralizados o aferrándose. Este miedo o ansiedad ante una situación específica, es desproporcionada

al peligro que realmente se plantea, así como al contexto sociocultural. Éste es persistente y dura seis meses o más. (DSM-5, APA 2014)

De acuerdo con Herrero (2023), hablamos de fobias, cuando los miedos irracionales, ante situaciones concretas y objetos, van acompañados de una evitación de ese miedo o estímulo fóbico interfiriendo en el normal funcionamiento del día a día.

Estas, hacen alusión a un miedo profundo y duradero limitado a un estímulo o situación en concreto. Además, este miedo no se relaciona ni con situaciones de ámbito público, ni con las sensaciones de sufrir ataques de pánico. (Servera y Bernad, 2017)

#### *Fobia escolar.*

Es el temor descabellado a la escuela, pudiendo producir un absentismo escolar total o parcial. Esta fobia prevalece en niños/as de entre 11 y 14 años de edad, pero puede darse en edades desde los 5 años hasta los 15. No tiene una intensidad específica, sino que esta varía dependiendo de si lleva asociados más síntomas físicos o afectivos. Por consiguiente, el menor puede expresar este miedo de manera directa o disfrazándolo con síntomas de otros trastornos. (Herrero, 2023).

#### **Trastorno por Hipersensibilidad Social en la Infancia.**

Se trata de ese miedo o ansiedad ante situaciones sociales, en las que el/la menor está expuesta a un posible examen por parte de otras personas. En edades tempranas, se puede producir este miedo no sólo en interacciones con los/as adultos, sino también en reuniones con sus iguales. Este miedo se da mayormente ante situaciones en las que se tiene que actuar de una manera específica. En menores, este miedo o ansiedad puede mostrarse en forma de llanto, rabieta, quedándose paralizados, aferrándose a sí mismos, entre muchos. Además, este miedo hace que se eviten situaciones sociales o se resistan con miedo o ansiedad intensa.

Según Herrero (2023), el síntoma predominante de este trastorno es la tendencia del niño a evitar el contacto con personas desconocidas. Este sentimiento de evitar el contacto con desconocidos va acompañado del deseo de querer tener relaciones sólo con personas de la familia o amigos. Por consiguiente, el menor se muestra tímido y aturdido frente a desconocidos, y puede llegar a sentirse muy angustiado cuando se les presiona para tener dicho contacto. En cuanto a la edad de aparición, puede aparecer a partir de los dos años y medio, pero es más frecuente su aparición al inicio de la escolarización.

**Trastorno de Estrés Postraumático.**

El DSM-5 (APA, 2014), define este trastorno como exposición a la muerte, lesión grave o hecho traumático, ya sea de manera real o a modo de amenaza. Se define también, como la evitación continuada de estímulos que tengan relación con el suceso traumático. En niños/as, este trastorno se puede mostrar en juegos repetitivos en los que se expresen temas o aspectos del suceso traumático o en modo de sueños aterradores sin algún contenido reconocible.

Es un trastorno que puede sufrirlo cualquier grupo de población después de haber sufrido o haber sido testigo de un hecho traumático. Estas personas, reaccionan con mucho miedo al volver a experimentar esa sensación sentida al producirse dicho suceso traumático, además, al revivir dicho suceso, provoca en estas personas una respuesta de evitación de cualquier cosa que les recuerde a ese momento. (Herrero, 2023)

Este trastorno, se caracteriza, además, por la presencia de diferentes síntomas que aparecen tras un hecho estresante o traumático. En menores, las respuestas ante situaciones de este tipo pueden ser mediante comportamientos desestructurados o agitados de manera excesiva. (Servera y Bernad, 2017)

**2.3. SINTOMATOLOGÍA DE LA ANSIEDAD**

Según Aires (2016), los trastornos de ansiedad pueden expresarse de múltiples formas, influyendo a diferentes áreas del organismo, de diferente manera y con distinto grado o intensidad. La mayoría de los sistemas y órganos corporales se ven influenciados por la ansiedad, de hecho, en algunos de ellos, las manifestaciones son muy variadas y numerosas. Sin embargo, no todos los síntomas se dan de igual manera en todas las edades; los suspiros, las disneas y las taquicardias, son síntomas propios de dicho trastorno en edades de la adolescencia. En cambio, los mareos, los temblores, las hiperestusias y las parálisis de los miembros son más propios de niños a partir de los 10 años de edad.

Además, los síntomas de carácter psíquico son también muy diversos, afectando al manejo del lenguaje, a la percepción de sí mismo, a las habilidades sociales o a la conducta motora. Por consiguiente, se podría hablar de que las cogniciones de los menores con trastorno de ansiedad están tipificadas por un predominio de pensamientos negativos, catastrofistas y autorreferenciales, que afectan de forma notoria en el transcurso diario del menor. (véase tabla 1). (Aires, 2016)

TABLA 1.

*Sintomatología general de la ansiedad en la infancia*

<b>Síntomas de expresión somática</b>	<b>Aparato cardiovascular</b>	Taquicardia y arritmias.
	<b>Aparato respiratorio</b>	Disneas, hiperventilación, apnea, suspiros.
	<b>Aparato digestivo</b>	Vómitos, disfagia, sensación de bolo, «pellizco en el estomago», dolores de «barriga» e intestinales, diarreas, náuseas, etc.
	<b>Sistema nervioso central</b>	Mareos, parestesias, temblores, sensación de vértigo, hiperestesias, convulsiones, cefaleas, desvanecimiento, etc.
	<b>Sistema osteoarticular</b>	Parálisis, distonías e hipertonías.
	<b>Piel</b>	Palidez, enrojecimiento y sudoración.
<b>Síntomas de expresión psíquica</b>	Sentimientos de culpa, ideas obsesivas, sentimientos de vergüenza, sentimientos de soledad, quejas hipocondríacas, tartamudez, mutismo o locuacidad.	
	Miedos, fobias, cólera, dependencia, conducta tímida y huidiza.	
	Inseguridad, sentimiento de inferioridad, hipersensibilidad, inquietud, agresividad, hiperactividad o rituales.	

FUENTE: Aires, 2016

La “Escala de Ansiedad Infantil de Spence” (Spence Children’s Anxiety Scale, SCAS) (Spence, 1997), es una escala con el que se evalúan la ansiedad del menor. Esta herramienta propone cuatro opciones de respuesta de tipo Likert: 0 = casi nunca; 1 = algunas veces; 2 = muchas veces; 3 = casi siempre. El evaluado elige una de estas cuatro opciones de respuestas en los 44 ítems o preguntas que se plantean, mediante las cuales se pretende evaluar los trastornos de ansiedad de la población infantil y juvenil. La puntuación total se consigue sumando los puntos de cada ítem, siendo la media de la escala total en los menores diferente según el país en el que se realice. (Aires, 2016).

A demás de esta escala, como muestra Carmona y Sánchez (2021), tenemos también más instrumentos para evaluar los trastornos de ansiedad en edades infantiles y juveniles:

- Cuestionario de Ansiedad Infantil (CAS) de John. S. Gillis.
- Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (C-MAS) de Reynolds and Richmond.
- Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo para niños (STAIC) de Spielberg.
- Escala Multidimensional de Ansiedad para Niños (MASC), March.
- Observación de la Ansiedad Infantil ligada a Trastornos Emocionales (SCARED), Birmaher.
- Inventario de Ansiedad y Fobia Social para Niños (SPAI-C), Beidel.
- Escala de Ansiedad Social para Niños (SASC-R), La Greca.

## 2.4. FACTORES DESENCADENANTES DE LA ANSIEDAD EN LA ESCUELA

Según Vintimilla-Pesántez, Et. All. (2023), los factores desencadenantes de la ansiedad pueden ser de índole familiar, escolar o aquellos que tengan relación a la autopercepción. Entre los factores más importante respecto a este tema, está la presencia de exámenes o la carga de trabajos, sufriendo por estos, cambios de personalidad en los momentos en los que un estudiante se enfrenta a un examen, por lo que el rendimiento escolar puede verse afectado, cambiando de manera drástica al ser expuesto a niveles de ansiedad muy altos provocados por el examen.

De acuerdo con Pérez y Sánchez (2022), entre los factores que intervienen en los trastornos de la ansiedad se pueden encontrar los siguientes:

### *Factores del desarrollo.*

Se debe evaluar la progresión de la ansiedad a lo largo de la vida. Una perspectiva del desarrollo es útil para entender la patogenia de los trastornos de ansiedad. Los bebés que mostraban respuestas aprensivas, vacilantes o angustiosas ante situaciones novedosas, tendrán un riesgo mayor a desarrollar trastornos de ansiedad en la infancia, ansiedad social en su etapa de adolescentes y una ansiedad persistente en la edad adulta.

### *Factores cognitivos y de aprendizaje.*

Se tiene un curso atencional a los estímulos asociados con las amenazas. Están hipervigilantes a estos estímulos, y los interpretan de manera neutral como potencialmente dañinos. Otro indispensable cognitivo puede ser la negatividad que se asocia con el error y con la baja tolerancia hacia este en las etapas de estudiantes, padeciendo la ansiedad en diferentes momentos de la vida.

### *Factores neurobiológicos.*

Respecto a los neurotransmisores, al angustiarse se da la expulsión de noradrenalina, elevando el glutamato. En cambio, la serotonina realiza el proceso contrario. Las neuronas serotoninérgicas, asimismo, realizan un movimiento inhibitorio de las neuronas noradrenérgicas que tienen un papel importante y fundamental a la hora de angustiarse.

*Factores genéticos.*

La mayoría de las valoraciones que hablan de la heredabilidad de la ansiedad en los menores son del 30% aproximadamente, pero en varios estudios pueden alcanzar el 50-60%. Estos datos nos orientan en que los factores genéticos tienen un papel importante en el trascurso de estos trastornos en comparación con los ambientales.

*Factores ambientales y sociales.*

Estos factores son importantes en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de ansiedad. Con respecto a la base genética y el temperamento predispuesto, el entorno al que está expuesto un menor juega un papel crucial en la enfermedad. Se estima, que este factor causa el 60% de todos los trastornos de ansiedad.

Otros de los factores desencadenantes de la ansiedad en etapas de primaria ha sido la pandemia del COVID-19. Como muestra Casa (2021), en los estudios realizados, ha mostrado que la pandemia ha producido un aislamiento y suspensión de las actividades académicas presenciales con los que los estudiantes de zonas urbanas, debido al confinamiento, han provocado en estos un cambio de conducta que afecta a su rendimiento escolar.

Como señala Cabezas-Heredia (2021), el confinamiento ha sido el factor principal en cuanto a los trastornos de ansiedad, provocando emociones negativas ante una situación estresante como es el confinamiento y la presencia del COVID 19. Además, convivimos con el estrés por diferentes agentes que van cambiando nuestras condiciones de vida, afectando de manera notoria al entorno social.

## **2.5. CÓMO TRABAJAR LA ANSIEDAD EN EL AULA**

Según Meco (2022), el alumnado que padece ansiedad consigue adquirir diferentes técnicas que le ayuden a reducir de manera importante el nivel de esta.

Entre los mecanismos o técnicas para trabajar la ansiedad en clase encontramos las siguientes:

*Mindfulness.* Es una técnica que posibilita que el estudiante aumente su nivel de concentración a la par que consigue calmar su ansiedad a la hora de estudiar. El resultado de las investigaciones realizadas, señalan que el 79% de los estudiantes afirma que el

utilizar esta técnica les ayudaba a controlar la ansiedad y otras emociones negativas. (Meco, 2022).

*La música.* Lozanov en 1991, recomendaba escuchar música clásica como una técnica para aminorar la ansiedad. Esto se dice porque la música clásica tiene un ritmo lento y relajado permitiendo que el estudiante se calme. Además, no sólo se refiere a la música clásica, sino toda aquella que sea del gusto del estudiante, ya que es una aliada para reducir los pensamientos negativos. (Meco, 2022).

*Drumming.* Es una técnica donde se utilizan instrumentos de percusión para trabajar la expresión de sentimientos. (Meco, 2022).

*Aromaterapia.* Esta técnica ofrece diferentes beneficios teniendo cualidades analgésicas, antibióticas, antisépticas y sedantes entre otras, y sirven para tratar diferentes trastornos, entre ellos la ansiedad. Además de muchos beneficios físicos, también ofrece beneficios psicológicos, los cuales se generan a raíz del vapor que se dispersa en el aire produciendo un efecto calmante que facilita la relajación. (Chóez, 2022).

*La danza.* Investigaciones realizadas en España con menores de entre 7 y 13 años, muestran la relación que hay entre la práctica de la danza y la disminución del estrés y la ansiedad. En dichas investigaciones, se ve claramente que los menores que realizan la actividad de danza tuvieron menos ansiedad, exponiendo la ausencia de estrés y ansiedad. (Peláez, 2020).

## 2.6. LA RELAJACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL CURRÍCULUM EDUCATIVO

Comenzando desde lo más técnico, según el diccionario de la Real Academia Española (2014), la relajación es la acción y efecto de relajar o relajarse, palabra y verbo que procede del latín, de la palabra *relaxatio*.

De acuerdo con Candel (2021), la relajación es el estado en el que se percibe la disminución de la rigidez muscular que proporciona una sensación de descanso. Fue Edmund Jacobson en el año 1934 quién comenzó a utilizar este término en el ámbito científico.

Conforme a Soria (2021), las técnicas o terapias de relajación son un compuesto de diferentes pasos con diferentes recursos, que mediante un proceso ordenado y sistémico ayuda a disminuir la tensión física y mental, reduciendo así los niveles de ansiedad. Dentro de la relajación se encuentran diferentes técnicas de diferente tipo como son:



- *Visualización o imaginación guiada:* Se basa en darse cuenta del estado físico y mental a nivel corporal y psicológico, en el cual el paciente debe crear imágenes agradables y saberlas llevar con un sentido positivo.
- *De tipo cognitivo:* Entre estas se encuentra el mindfulness.
- *Relajación progresiva de Jacobson:* Se basa en la eliminación de la tensión mediante la visualización de imágenes relajantes, la cual consiste en diferenciar la tensión de la relajación, tensando y relajando de manera progresiva diferentes músculos del cuerpo.
- *Respiración diafragmática:* Es el control voluntario de la respiración (Soria, 2021). Esta técnica se basa en realizar el ciclo completo de la respiración, mantener el aire 3-5 segundos y soltar el aire de manera lenta mientras mantienes la concentración.

Todas estas técnicas utilizadas durante el proceso de relajación se enseñan y se utilizan para el autocontrol emocional desde la infancia, ya que enseñar y aprender a relajarse puede ayudar para controlar emociones, por lo que es recomendable utilizar estas técnicas desde edades tempranas para el beneficio de la respiración y el control de los músculos ante diferentes situaciones. Son muchos los beneficios que se consiguen de la realización de las técnicas de la relajación. (Candel, 2021).

Haciendo referencia al currículum educativo de educación primaria en Andalucía, el término relajación se da a conocer en diferentes contenidos dentro del área de Educación Física, repartidos en los tres ciclos, dándosele mayor importancia en el segundo ciclo. Los contenidos en los que se menciona la técnica de la relajación son los siguientes:

TABLA 2.

*Contenidos del currículum de educación primaria en Andalucía referidos al término de relajación.*

PRIMER CICLO
Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”.
1.3. Experimentación de situaciones de tensión, relajación y respiración.
1.13. Utilización de estrategias para la resolución de problemas y situaciones motrices que impliquen el esquema corporal global y segmentario, tono muscular, relajación y respiración, la lateralidad, las nociones espaciales y temporales, el equilibrio y coordinación a través de la aplicación de las habilidades motrices básicas.

SEGUNDO CICLO
Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”.
1.4. Desarrollo de la relajación global y de grandes segmentos corporales para aumento del control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y actitud postural.
1.18. Comprensión y utilización de la terminología y conocimientos propios del área, así como los adquiridos en otras áreas relacionados con el cuerpo, elementos orgánico funcionales, relajación, lateralidad, espacio, tiempo, habilidades, etc.
Bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”.
2.4. Reconocimiento del calentamiento, alternancia entre esfuerzo y recuperación (dosificación) y relajación como aspectos fundamentales en la prevención de lesiones.
TERCER CICLO
Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”.
1.2. Conocimiento y puesta en marcha de técnicas de relajación global y segmentaria para toma de conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.

*FUENTE: Conserjería de Educación, Cultura y Deporte, Junta de Andalucía*

TABLA 3.

*Criterios de evaluación del currículum de educación primaria en Andalucía referidos al término de relajación.*

PRIMER CICLO
Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”.
EF.01.07. Realizar acciones motrices globales para experimentar y conocer sus posibilidades asociadas a su esquema corporal global y segmentario, su lateralidad, experimentando situaciones de tensión, relajación y postura, mostrando respeto y aceptación por su propia realidad corporal y la de los demás.
SEGUNDO CICLO
Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”.
EF.02.07. Integrar elementos internos del esquema corporal, consolidar su lateralidad, reconcomiendo en su cuerpo situaciones de tensión, relajación asociadas a la postura, así como las fases y tipos de respiración, valorando y aceptando su propia realidad corporal y la de los demás.
TERCER CICLO
Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”.

EF.03.07. Integrar elementos internos del esquema corporal, consolidar su lateralidad, reconcomiendo en su cuerpo situaciones de tensión, relajación asociadas a la postura, así como las fases y tipos de respiración, valorando y aceptando su propia realidad corporal y la de los demás.

*FUENTE: Conserjería de Educación, Cultura y Deporte, Junta de Andalucía*

Como se puede observar, es sólo un área en el que se le dedica una pequeña parte al tema de la relajación, por ende, no se le da mucha importancia a este tema referente al currículum educativo y su influencia en las aulas de educación primaria. Así mismo, sólo un criterio de evaluación de cada ciclo hace referencia al término relajación, no siendo del todo específicos respecto al término.

## **2.7. PROGRAMAS SOBRE RELAJACIÓN**

La utilización de la técnica de relajación es una de las técnicas más antiguas para solventar momentos de ansiedad o estrés. La técnica más utilizada es la práctica de respiración y relajación consciente, la cual permite al alumnado adentrarse en un estado de tranquilidad. Esto ocurre ya que al controlar la respiración, corren diferentes respuestas fisiológicas que dan paso a la relajación del cuerpo y de la mente. Si se realiza de manera adecuada, puede proporcionar una gran energía al alumnado. (Meco, 2022).

Como muestra Candel (2021), el aula es un lugar que está destinado a la realización de actividades educativas y de aprendizaje, por lo que debe ser un lugar que proporcione tranquilidad y seguridad al alumnado. Como se observa en muchas situaciones, el clima del aula es muy importante en diferentes aspectos, de manera que se debe cuidar la organización del aula y la actitud del profesorado. De igual modo, es importante la realización de actividades en el aula donde el alumnado pueda sentirse en calma y permitan realizar un seguimiento donde se controle el estado emocional del discente.

A tenor de lo que dice Aznar (2014) en su artículo, programas como FRIENDS respaldada por la Organización Mundial de la Salud y el Penn Prevention Program, dirigidos ambos a menores de entre 7 y 16 años de edad, son programas para tratar los diferentes trastornos de ansiedad, compuesto de diferentes sesiones en las que se introducen técnicas de relajación, integrando en estas terapias de tipo cognitivo-conductual.

En los estudios realizados por Caballo, Salazar y Hofmann (2019), en la nueva intervención multidimensional para la ansiedad social, presentan un nuevo programa

llamado IMAS, en el que la relajación forma parte de una técnica para solventar situaciones de ansiedad social. Además de estas técnicas, se añaden estrategias innovadoras para el tratamiento de este tipo de ansiedad y se adapta de una manera innovadora para atender de manera plena las sensaciones corporales y la técnica de relajación muscular progresiva.

En consonancia con lo anterior, se considera que la terapia adecuada para el tratamiento del Trastorno de Ansiedad Social (TAS) es la cognitivo conductual, dándose a conocer las pruebas de eficacia de estas técnicas en la que se encuentra la relajación y sus variantes. Así mismo, las terapias de aceptación y compromiso van abriéndose camino y dándose a conocer como una opción legítima para el tratamiento del TAS. (Caballo, Salazar y Hofmann, 2019).

## **2.8. QUÉ SON LAS EMOCIONES Y CÓMO TRABAJARLAS EN EL AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Según el diccionario de la Real Academia Española (2014), la emoción se define como la alteración del ánimo intensa o pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, palabra y verbo que procede del latín, de la palabra *emotio*.

Las emociones son expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales, son un reflejo no voluntario de las personas ante diferentes estímulos. (Piñeiro, 2015).

En consonancia con lo anterior, Piñeiro (2015) de Hockenbury y Hockenbury (2007), habla sobre que una emoción es el estado psicológico enmarañado que abarca diferentes componentes como son la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica y el comportamiento expresivo.

Las emociones resultan como amplia variedad de propósitos como: motivar a tomar medidas; nos ayudan a sobrevivir, mejorar y evitar los peligros; nos ayudan a tomar decisiones; y nos permiten a comprender a otras personas y que estas nos atiendan. (Piñeiro, 2015)

Entre las emociones más importantes encontramos la alegría, la tristeza, la sorpresa, el miedo, la ira, el disgusto y el desprecio, pero no significa que no haya más emociones, sino que esas son las comunes en todos los seres humanos (Piñeiro, 2015).

Según Smith (2019), si los humanos no tendríamos emociones nunca seríamos capaces de experimentar lo que es la alegría, nunca estaríamos capacitados para reír o llorar o sentir ese dolor al perder a un ser querido, por lo que son necesarias para que el ser humano pueda sobrevivir. En consonancia con el tema hablado hasta ahora, la

ansiedad es quizás la emoción negativa sobre la que más investigaciones se han realizado, centrándose, además, en el impacto que esta produce en el aprendizaje.

Como muestra Candel (2021) en su tesis, Goleman en el año 1995 fue el primer autor que señaló la importancia de la introducción de la educación emocional en las aulas de educación primaria.

*“El aprendizaje no ocurre como algo apartado de los sentimientos de los menores, la alfabetización emocional tiene la misma importancia que el aprendizaje matemático o el de la lectura”* (Goleman, 1995).

Al comenzar a hablar sobre como trabajar las emociones en el aula y el por qué, debemos tener en cuenta la importancia de trabajar la empatía y habilidades sociales desde edades muy tempranas, para fomentar la creación un clima adecuado en todos los aspectos sociales y educativos. Es fundamental saber identificar las emociones propias para a continuación poder interpretar la de los demás. Se debe trabajar en consonancia con el autoconocimiento y el autocontrol de los individuos, ya que muchas investigaciones han concluido que las personas con autocontrol suficiente son capaces de conseguir los objetivos propuestos, además de aprender a gestionar las emociones y vivir de manera coherente. (Piñeiro, 2015).

Conforme a Reina y Sánchez (2016), el contexto escolar ofrece pluralidad de experiencias de aprendizaje que, planificadas de manera correcta, contribuirán a la mejora del desarrollo socioemocional de los menores. La educación emocional se establece mediante programas de educación emocional y hay que tantear las oportunidades que el currículo de primaria ofrece en cuanto a este tema. En educación primaria, hay distintas competencias que hacen referencia a la inclusión de las emociones, como son la *competencia social y ciudadana*, y la *autonomía e iniciativa personal*. Tras esto, hay evidencias claras que manifiestan que la educación emocional es más competente cuando se incluye como contenido curricular, por lo que se debería considerar cómo llevar a cabo esas prácticas de desarrollo emocional.

En cuanto a los resultados de aplicar una buena educación emocional en las aulas desde edades tempranas, Piñeiro (2015) afirma que hay beneficios concretos en los que centrarse para la introducción de programas de Educación Emocional y Social en las aulas. Entre estas, encontramos, que los aspectos que aumentarán a través de la dedicación de las emociones son: la autoestima de los niños; el rendimiento escolar y por consiguiente el éxito académico; las habilidades sociales; y el nivel de tolerancia ante situaciones de frustración y estrés. Asimismo, trabajando la educación emocional, se

disminuirán aspectos como: los niveles de ansiedad, el riesgo de padecer depresión, las conductas agresivas, los problemas sociales y los comportamientos disruptivos entre otros muchos.

Como conclusión, es importante recalcar que los programas de educación emocional deben llevarse a cabo en las aulas desde edades tempranas hasta la finalización de la escolarización en los institutos, centrándose muy concretamente en la adolescencia. (Piñeiro, 2015)

### **3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

#### **3.1. JUSTIFICACIÓN**

La propuesta de intervención que llevaré a cabo en este trabajo se centrará principalmente en edades de primer ciclo, ya que desde mi punto de vista, se tratan temas que son importantes introducirlas en las aulas desde edades tempranas y darles desde ese momento una importancia mayor a la que se le está dando en estos momentos en la mayoría de los centros escolares de educación primaria.

Además de tratar el tema de la ansiedad, se comenzará tratando el tema de las emociones en sus aspectos más importantes e interesantes. Junto con esto, se realizarán actividades explicativas sobre los conceptos y tipos de ansiedad y se darán métodos de actuación para dichos trastornos de ansiedad.

Junto con esto, en todas las sesiones, se llevarán a cabo diferentes tipos de relajación que se realizarán en los últimos 10-15 minutos de cada sesión en la que se trabaje esta propuesta de intervención.

Asimismo, las actividades que se realicen servirán para conocer las diferentes emociones que podemos sentir en nuestro día a día; practicar la atención plena y la respiración consciente, lo que les ayudará a sentirse más tranquilos y presentes en el momento; crear su propia canción para ayudarles a expresar y gestionar la ansiedad; trabajar en equipo para compartir experiencias personales que les puedan ayudar a construir un ambiente positivo y de apoyo en el aula; liberar el estrés y la ansiedad a través del ritmo y la percusión, dándoles una herramienta afectiva para combatir el estrés y la ansiedad; aprender los beneficios de la aromaterapia y cómo reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional; y aprender a expresar sus emociones a través del movimiento y a liberar la tensión emocional que puedan estar experimentando.

### 3.2. OBJETIVOS

Para la creación de los objetivos generales para esta propuesta de intervención, tendremos en cuenta el objetivo principal de este trabajo: “disminuir la ansiedad a través de su estudio”.

OBJETIVOS GENERALES
O.G.1. Mitigar el nivel de ansiedad en las aulas.
O.G.2. Ayudar al alumnado a reconocer sus emociones y sentimientos.
O.G.3. Aprender a controlar las situaciones estresantes.
O.G.4. Adquirir autocontrol ante situaciones de ansiedad.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
O.E.1. Aprender a identificar nuestras emociones principales.
O.E.2. Entender el significado de la ansiedad.
O.E.3. Instruir al alumnado sobre los tipos de ansiedad que existen en la infancia.
O.E.4. Enseñar las diferentes técnicas de relajación.
O.E.5. Ayudar a los estudiantes a concentrarse y calmarse mediante la práctica de la atención plena y la respiración consciente.
O.E.6. Apoyar a los estudiantes a expresar y gestionar la ansiedad a través de la creación de una canción.
O.E.7. Facilitar a los estudiantes el conocimiento sobre cómo liberar el estrés y la ansiedad a través del ritmo y la percusión.
O.E.8. Intervenir en el aprendizaje de los estudiantes en su proceso de relajación y reducción de la ansiedad mediante el uso de la aromaterapia.
O.E.9. Cooperar con el estudiantado en cuanto al proceso de expresión de las emociones propias a través del movimiento.

### 3.3. METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN

Para esta propuesta de intervención, la principal metodología que se lleva a cabo es la metodología activa, en la que el alumnado es el principal protagonista siendo el papel del docente el que quede en un segundo plano. Además de esto, se llevan a cabo algunas metodologías innovadoras como son la gamificación en el aula, realizando juegos a modo de aprendizaje; aprendizajes basados en el pensamiento, donde es el alumnado el que debe de pensar sobre el tema que la docente les plantea en las actividades, además de una

metodología que me gusta mucho que es la del aula invertida, en la que el alumnado pasa a tener el papel del docente y donde son ellos, los discentes, los que deben llevar a cabo la investigación para su estudio y aprendizaje.

En cuanto a la temporalización de la propuesta de intervención, está dividida en 15 sesiones, cada una de 45-55 minutos, en las que ocasionalmente se introduce al final de la sesión, 10-15 minutos para llevar a cabo una mini-sesión de relajación. Estas 15 sesiones planteadas estarán divididas en 2 sesiones por semana, por lo que en total esta propuesta de intervención tendrá una duración total de 7 semanas con la siguiente distribución de las sesiones y actividades.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	X	Sesión 1	X	Sesión 2	X
Semana 2	X	Sesión 3	X	Sesión 4	X
Semana 3	X	Sesión 5	X	Sesión 6	X
Semana 4	X	Sesión 7	X	Sesión 8	X
Semana 5	X	Sesión 9	X	Sesión 10	X
Semana 6	X	Sesión 11	X	Sesión 12	X
Semana 7	Sesión 13	X	Sesión 14	X	Sesión 15



### 3.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Sesión 1: ¿Cómo te sientes?	
El emocionario	Tiempo: 40 minutos
<p>En primer lugar mostraremos y leeremos el libro con título “Emocionario”. Leeremos solamente la descripción y hablaremos en asamblea sobre las 6 emociones básicas de Paul Ekman: alegría, asco, ira, miedo, sorpresa y tristeza.</p> <p>Mostraremos a continuación diferentes supuestos en los que se muestran diferentes situaciones en la que por grupos deberán decir cómo se sienten.</p> <p>Después en grupos de 3-4 alumnos/as, deberán representar una escena que se les dirá al oído por parte de los/las docentes que haya en el aula, para que los demás adivinen y expliquen cómo se sentirían.</p>	
Relajación	Tiempo: 15 minutos
<p>Simulamos ser cubitos de hielo, duros y rígidos. Aparece el sol y, poco a poco, nos vamos derritiendo hasta formar un charco en el suelo.</p> <p>Al finalizar, de manera breve, explicarán cómo se han sentido durante la clase.</p>	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro: Núñez, C. y Romero, R. (2013): Emocionario. Palabras Aladas.</li> <li>- Diferentes supuestos sobre diferentes sentimientos. (ANEXO I)</li> </ul>	

Sesión 2: Somos Genios	
Todos somos talentosos	Tiempo: 40 minutos
<p>En primer lugar comenzaremos mostrando diferentes caretas con diferentes sentimientos. Estas se colocarán en diferentes puestos a los que deberá ir cada niño/a según se sienta en el día de la actividad. Cuando todo el grupo se haya colocado en uno de los puestos de sentimientos, cada alumno/a deberán explicar el por qué se siente de esa manera y el resto deberá escuchar.</p> <p>Tras la breve sesión de inicio, comenzaremos con una actividad donde lo primero que haremos será preguntar al grupo clase ¿Qué es ser un genio?. La docente escogerá a un alumno que deberá escribir en la pizarra los diferentes talentos que se vayan comentando en la asamblea de la clase. Tras esto la docente dirá que tenemos que tener en cuenta que no hace falta medallas o ser un gran inventor para tener talento. Que hay personas que cocinan muy bien, otros son muy buenos dibujante y que otros muchos tienen talentos especiales para hacer reír a la gente o para acertar adivinanzas. El objetivo de esta actividad es mostrar al alumnado que: <b><i>Todos tenemos un talento para algo.</i></b></p> <p>Tras esto, cada uno de manera individual hará un dibujo propio en el que se muestre haciendo aquello que mejor se le da. Tras esto, uno a uno se mostrarán todos los dibujos ante la clase y se explicará al resto qué es aquello que más nos gusta hacer.</p>	
Relajación	Tiempo: 10 minutos
<p>Les pediremos a los niños que imaginen que son una mariposa que está bailando con sus alas al ritmo de la música que suena. El alumnado deberá mover los brazos suavemente, con hombros y codos relajados. Se dejarán llevar por la música recorriendo todos los espacios de la clase.</p>	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caretas de cartulina. (ANEXO II)</li> <li>- Ordenador</li> <li>- Lápices de colores, papel y tizas.</li> </ul>	

Sesión 3: Enterrando los “No puedo”	
¿Seguro que no puedo?	Tiempo: 45 minutos
<p>En modo de asamblea, comenzaremos la clase hablando de aquellas cosas que no somos capaces de hacer. Si vemos que el alumnado no participa, la docente de la clase introducirá una anécdota en la que se ponga en práctica eso que no es capaz de hacer. La docente profundizará en el tema hablando de que todo ser humano en algún momento ha dicho “No puedo”, ya sea en asuntos pequeños o en cosas muy importantes. El objetivo de esta actividad es la de hacer llegar al alumnado a la conclusión de que esta frase de “No puedo” no nos ayuda, sino que sólo consigue desanimarnos y hacernos sentir que no valemos para hacer aquello que queremos pero que creemos que no podemos.</p> <p>A continuación, pediremos de manera individual, que dibujen algo que no puedan hacer (la/el docente puede poner ejemplos como: correr muy rápido, montar en bicicleta, atarme los cordones...), para que después de dibujarlo, lo escriban en una trozo de papel que se les proporcionará y que deberán guardar junto con el dibujo que han hecho dentro de la caja de “LOS NO PUEDO DE LA CLASE”.</p> <p>Después de que todo el alumnado haya acabado su dibujo y la haya introducido en la caja, todos juntos, con las herramientas del huerto, iremos a una zona verde del centro donde haremos un agujero y enterraremos la caja.</p> <p>Si tras esta actividad escuchamos a algún alumno/a decir “No puedo”, les diremos que los “No puedo” están enterrados y que ya no existen, que <i>Todos somos capaces de lograr aquello que nos proponemos si le ponemos las suficientes ganas.</i></p> <p>En la última sesión de este programa o situación de aprendizaje, desenterraremos la “CAJA DE LOS NO PUEDO DE LA CLASE” y reflexionaremos juntos sobre si finalmente han vencido esa creencia de que no podían realizar esa actividad o desarrollar aquello que creían que no podían hacer.</p>	
Relajación	Tiempo: 10 minutos

Nos sentaremos cada uno en su sitio y con música relajante realizaremos respiraciones profundas mientras tensamos y relajamos las partes del cuerpo que indique la docente.

Materiales:

- Una caja de cartón
- Trozos de papel o cartulina
- Tijeras y pegamento.
- Lápiz y papel
- Ordenador

Sesión 4: ¿Cómo te sientes?	
El rincón de la tranquilidad	Tiempo: 45 minutos
<p>En esta actividad crearemos un rincón de la tranquilidad entre todos. Se propondrá que cada niño/a traiga algo de su casa: Una pequeña manta, telas, cojines, peluches...</p> <p>En este espacio tendremos a mano todo el material necesario para relajarse, expresar emociones y tranquilizarse.</p> <p>Para decorar el espacio, se les dará a los alumnos y alumnas diferentes mandalas para que los coloreen con colores que les relajen y les hagan sentirse tranquilos.</p> <p>Además de mandalas, en este espacio contaremos con un mini reproductor de música, alguna colchoneta, mantas, cojines, etc.</p> <p>Para acabar este rincón, la docente pondrá un reloj de arena para medir ese tiempo de relajación que el niño necesite y así utilizar diferentes herramientas para medir el tiempo que no se utilizan en el día a día, además de ser una herramienta de medir el tiempo silencioso.</p>	
Relajación	Tiempo: 10 minutos
<p>Por parejas nos tumbamos en el suelo. Uno de ellos hará rodar una pequeña pelota por el cuerpo del compañero o compañera. Después se intercambiarán los papeles.</p>	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Telas, cojines, mantas, peluches.</li> <li>- Reproductor de música y música relajante.</li> <li>- Mandalas. (ANEXO III)</li> <li>- Lápices de colores.</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Reloj de arena.</li> </ul>	

Sesión 5: ¿Qué es la ansiedad?	
Aprendemos sobre la ansiedad	Tiempo: 45 minutos
<p>Esta será la clase más teórica de toda la propuesta de intervención. En esta actividad, la docente explicará qué es la ansiedad. Antes de comenzar con la explicación, la docente contará el cuento “La nariz contra el cristal” de Begoña Ibarrola o pondrá el audiolibro “El ratón ansioso”.</p> <p>Tras la lectura de alguno de estos cuentos, la docente escribirá una pregunta en la pizarra, ¿Qué es la ansiedad?”. Cada alumno deberá escribir lo que cree que es la ansiedad. Cuando todos/as hayan contestado, la docente leerá todos los papeles que anteriormente habían escrito los discentes y tras esto, explicará lo que crea que falta explicar mediante una explicación visual con un esquema en la pizarra.</p>	
Relajación	Tiempo: 10 minutos
<p>De manera individual, cada uno/a en su mesa sentados, cerramos los ojos y seguimos las indicaciones de la docente. La docente contará una historia, donde el alumnado deberá interpretar los movimientos de las olas, las mariposas o las nubes entre otras.</p>	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Ordenador</li> <li>- Audiolibro “El ratón Ansioso”</li> <li>- El cuento “La nariz contra el cristal” de Begoña Ibarrola.</li> <li>- Papeles y lápiz.</li> </ul>	

Sesión 6 y 7: Actividad tipos de ansiedad	
Nos convertimos en profesores/as	Tiempo: 2 horas
<p>La maestra dividirá la clase en 6 grupos de 4-5 discentes. Cada grupo cogerá al azar una tarjeta que habrá en la mesa de la docente. Tras esto, cada grupo deberá buscar la información en los diferentes espacios disponibles del centro (ordenadores, biblioteca, etc.). Con la información obtenida, deberán realizar una exposición delante del resto de los compañeros y compañeras de clase en la siguiente clase.</p>	
Relajación	Tiempo: 10 minutos
<p>Nos sentamos en el suelo en círculo. Apagaremos todas las luces de la clase y nos mantendremos en silencio. Una vez que todo el alumnado se encuentre en silencio, la maestra/o dirá que debemos imaginar que estamos en un lugar hermoso y relajante, puede ser una playa , un bosque, una montaña o cualquier lugar que nos haga sentir bien y relajados. Una vez tengamos visualizado el lugar, nos adentraremos en él y nos imaginaremos todos los detalles y elementos que podríamos encontrar en dicho escenario que estamos imaginando. Durante esta actividad, respiraremos profundamente inhalando por la nariz y exhalando por la boca.</p>	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarjetas con los nombres de los tipos de ansiedad. (ANEXO IV)</li> <li>- Ordenador.</li> <li>- Libros.</li> <li>- Lápiz y papel.</li> <li>- Cartulinas.</li> </ul>	

Sesión 8: ¿Cómo controlamos la ansiedad?	
Conocemos diferentes técnicas	Tiempo: 55 minutos
<p>Para esta actividad, la maestra utilizará la misma metodología que para las sesiones anteriores. La maestra llevará apuntadas las 5 técnicas más conocidas cada una en una tarjeta, y dividirá la clase en 5 grupos de 4-5 discentes. Cada grupo deberá coger al azar una de las tarjetas y durante 20 minutos con la ayuda de los ordenadores, deberán buscar información sobre la técnica que les ha tocado. Uno de los integrantes del grupo, irá anotando la información más relevante sobre dicha técnica. Dicha información deberán de exponerla en los últimos 10 minutos de manera breve ante el resto de compañeros/as.</p>	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tarjetas con los nombres de las técnicas de relajación. (ANEXO V)</li><li>- Ordenadores</li><li>- Lápiz y folios.</li></ul>	



Sesión 9: Conocemos el Mindfulness	
Aprendemos a respirar	Tiempo: 50 minutos
<p>Para esta actividad, contaremos con la ayuda de la psicóloga del centro, que será la que dirigirá la práctica del mindfulness. Antes de comenzar la actividad, la psicóloga/o hablará de manera breve y sencilla sobre esta técnica.</p> <p>La actividad se llevará a cabo de la siguiente manera:</p> <p>Se pedirá al estudiantado que se sienten en sus sillas con los pies en el suelo y las manos colocadas en su regazo. Una vez que todo el alumnado esté en la posición correcta, la psicóloga hará sonar la campana y pedirá a los discentes que cierren los ojos y presten atención al sonido hasta que deje de escucharse. Una vez que ya no se escuche el sonido de la campana, el alumnado deberá inspirar profundamente y exhalar lentamente. Mientras estos están llevando a cabo la actividad de respiración, el/la docente o la psicóloga animará a los/las estudiantes a que imaginen que están inhalando una luz blanca y cálida que se extiende por todo su cuerpo, llenándose de calma y tranquilidad. Al exhalar, se les pedirá que imaginen que están librándose de todo aquello que les preocupa, dejando ir de esta manera toda tensión y preocupación. Este proceso se repetirá varias veces, recordando siempre al estudiantado que se deben concentrar en su respiración y en la sensación de tranquilidad y calma que les proporciona. Tras varias repeticiones, la mediadora de la actividad, hará sonar la campana de nuevo para indicar que la actividad ha finalizado y se les pedirá que abran los ojos y se tomen unos minutos para volver a la realidad.</p> <p>Tras este proceso, en modo de asamblea y de manera breve, cada alumno/a hablará como se ha sentido durante el proceso de la actividad .</p>	
<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una campana.</li> </ul>	

<b>Sesión 10: La musicoterapia para trabajar la ansiedad</b>	
Creamos nuestra propia canción para combatir la ansiedad	Tiempo: 55 minutos
<p>Para esta actividad contaremos con la presencia de un par de integrantes de AMA (Asociación de Musicoterapia de Andalucía). Serán estos/as quienes moderen la sesión.</p> <p>En primer lugar se le pedirá al alumnado que se sienten en círculo y les explicarán que en la sesión de hoy crearán una canción juntos que les ayudará a sentirse más tranquilos y relajados. Se le repetirá a cada alumno/a un papel y lápices de colores y se les pedirá que dibujen o escriban cosas que les hagan sentirse bien y tranquilos. Tras unos minutos, se les pedirá que compartan con el resto del grupo lo que han dibujado o escrito y expliquen de manera breve por qué lo han escrito.</p> <p>Tras escuchar el testimonio de todos los integrantes del grupo, es hora de comenzar a crear la canción. Comenzarán los/as monitores/as a tocar una melodía, y después les pedirán de manera individual que la sigan tocando la melodía que les haga sentirse tranquilos. A continuación, pide a los estudiantes que digan en voz alta, mientras suena de fondo una melodía tocada por uno/a de los/as monitores/as, palabras de cosas que les hagan sentirse relajados. Cuando todos hayan hablado, se dividirá el grupo en dos, uno de los grupos será el encargado de tocar una melodía, mientras el otro grupo será el encargado de ponerle voz mediante palabras o frases relajantes. Tras unos minutos, se intercambiarán los papeles.</p>	
<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel y lápices de colores.</li> <li>- Instrumentos de percusión simples como maracas o tamborines. También pueden ser instrumentos creados anteriormente en la hora de artística.</li> </ul>	

Sesión 11: El drumming	
Liberamos el estrés con el drumming	Tiempo: 55 minutos
<p>Para esta actividad también se contará con la participación de AMA (Asociación de Musicoterapia de Andalucía). Para llevar a cabo esta actividad, se contará con dos monitores/as que serán los que moderen la actividad.</p> <p>Se pedirá a los discentes que se sienten en círculo y se les explicará en qué consistirá la actividad y que esta actividad les servirá para ayudarles a liberar el estrés y la ansiedad. Comenzarán la actividad tocando un ritmo simple en un tambor y se animará a los estudiantes a que sigan en ritmo con los instrumentos que ellos/as tengan. Se comenzará con un ritmo lento y luego se aumentará la velocidad a medida que se vayan sintiendo cómodos. Además se animará a los estudiantes a que experimenten con diferentes sonidos y ritmos, dándoles la posibilidad de cambiar los instrumentos y tendrán un momento en el que se les pedirá que sean creativos y creen su propia melodía sin seguir la melodía que los/as monitores/as les digan.</p> <p>Durante la actividad, se les irá recordando que deben concentrarse en el sonido y en la sensación de sus instrumentos y que se dejen llevar por la música alejándose de cualquier tensión o estrés que haya en el cuerpo.</p> <p>Tras unos minutos practicando, detendremos la música y se pedirá a los discentes que cierren los ojos y presten atención a su respiración mientras escuchan una melodía de fondo. Tras una breve pausa para el momento de relajación, se continuará con la actividad de drumming durante unos minutos más permitiéndoles a los/as estudiantes que se expresen de manera individual a través del ritmo y la percusión.</p> <p>Al final de la actividad, se hará una breve asamblea preguntándoles a los estudiantes cómo se han sentido durante la actividad y si notaron alguna diferencia en su estado de ánimo o nivel de estrés.</p>	
<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumentos de percusión simples como tambores, maracas, palos de lluvia, etc.</li> </ul>	

Sesión 12: Conocemos la aromaterapia y sus beneficios	
Relajación aromática	Tiempo: 50 minutos
<p>Para llevar a cabo esta actividad, contaremos con la presencia de un/a experto/a en la aromaterapia.</p> <p>La actividad comenzará explicándoles a los/las estudiantes qué es la aromaterapia y cómo puede ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional. Se les pedirá que se sienten en círculo y se colocará el difusor de aromaterapia en el centro. Si no contamos con un difusor, aplicaremos una gota de aceite esencial en un pañuelo de tela y se pasará estudiante por estudiante para que estos lo inhalen.</p> <p>Se les pedirá que cierren los ojos y que respiren profundamente por la nariz, inhalando el aroma del aceite esencial. Se les pedirá que se concentren en la sensación del aroma en sus fosas nasales y en la sensación de cómo se sienten. Se animará a los/las discentes que se relajen y dejen ir cualquier tensión o estrés que puedan estar sintiendo en su cuerpo. Tras unos minutos, los estudiantes abrirán los ojos y en modo de asamblea compartirán cómo se han sentido. La docente y los/las monitores/as animarán a los estudiantes a hablar sobre la sensación de relajación que experimentaron y cómo pueden utilizar la aromaterapia en su día a día para reducir la ansiedad y el estrés.</p> <p>Para acabar la actividad, se les dará a cada alumno/a un botecito pequeño con un poco de aceite aromático para que puedan seguir llevando a cabo esta práctica en su casa con sus familiares y amigos.</p>	
<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceites esenciales de lavanda o cualquier otro aceite esencial relajante.</li> <li>- Difusor de aromaterapia o un pañuelo de tela.</li> </ul>	

Sesión 13 y 14: Proyecto de danza	
Baile emocional	Tiempo: 2 horas
<p>Esta actividad se llevará a cabo en consonancia con la/el docente de EF, ya que se dividirá la sesión en dos clases en la que en la segunda se creará un baile con lo aprendido en la primera sesión.</p> <p>En la primera sesión un/a monitor/a será el encargado de llevar la actividad a cabo. Se empezará la actividad explicando a los estudiantes cómo la danza puede ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional. Comenzaremos con la actividad poniendo una música elegida por la/el docente y se pedirá al alumnado que cierren los ojos y escuchen la música. Se les pedirá que piensen en una emoción que han sentido recientemente.</p> <p>Después de unos minutos, pide a los estudiantes que se levanten y que empiecen a moverse al ritmo de la música, expresando la emoción que han elegido a través del movimiento. Se animará a los estudiantes a que se muevan libremente y sin restricciones, permitiéndoles explorar su creatividad y su cuerpo. Se pedirá a continuación que se pongan en pareja y que sigan bailando con una nueva emoción.</p> <p>Tras esto, se detendrá la música y se sentarán en círculo. Estando sentados, cada alumno/a compartirá lo que han sentido al bailar y hablarán sobre cómo la actividad les ha ayudado a reducir la ansiedad y a expresar sus emociones.</p> <p>En la siguiente sesión, en la clase de EF, con todos los movimientos, ritmos y emociones aprendidas, crearán una coreografía entre todo el grupo clase.</p>	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Música con diferentes ritmos y estilos.</li> <li>- Espacio amplio y seguro para bailar.</li> </ul>	

Sesión 15: ¿Qué hemos aprendido?	
Nos reunimos en asamblea	Tiempo: 45 minutos
<p>Esta actividad se llevará a cabo en asamblea. Se les pedirá a los alumnos que de manera individual expresen lo que han sentido durante todas las sesiones que se han llevado a cabo, si cambiarían algo y se les pedirá que destaquen la actividad o sesión que más les ha gustado. Tras esto, cada alumno/a realizará un dibujo en el que deberá diferenciar como se sentía antes de realizar las diferentes actividades y cómo se siente ahora tras aprender todo lo que se ha tratado en las diferentes actividades.</p>	
Relajación	Tiempo: 10 minutos
<p>Para dar por finalizada la propuesta de intervención, será el alumnado el que elija que tipo de relajación quieren realizar en estos últimos 10-15 minutos.</p>	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lápiz y papel.</li> <li>- Lápices de colores.</li> </ul>	

### 3.5. EVALUACIÓN

La evaluación de esta propuesta de intervención, se llevará a cabo mediante una rúbrica, que se centrará en el objetivo principal. Además, al finalizar todas las sesiones, se pasará un cuestionario de empatía (ANEXO VI) donde principalmente se evaluarán los sentimientos del alumnado durante el conjunto de sesiones.

CRITERIOS	NIVELES DE DESEMPEÑO				PUNTUACIÓN
	1 (Insuficiente)	2 (Suficiente)	3 (Bueno)	4 (Muy bueno)	
Identifica estrategias para disminuir la ansiedad	El/la niño/a no puede identificar estrategias para disminuir la ansiedad a través del estudio.	El/la niño/a puede identificar algunas estrategias para disminuir la ansiedad a través del estudio, pero no las aplica adecuadamente.	El/la niño/a puede identificar varias estrategias efectivas para disminuir la ansiedad a través del estudio y las aplica adecuadamente.	El/la niño/a puede identificar estrategias para disminuir la ansiedad a través del estudio y las aplica con éxito.	
Crea nuevas estrategias para disminuir la ansiedad	El/la niño/a no crea nuevas estrategias para disminuir la ansiedad.	El/la niño/a crea pocas estrategias para disminuir la ansiedad.	El/la niño/a crea algunas estrategias para disminuir la ansiedad pero no sabe aplicarlas adecuadamente.	El/la niño/a crea y aplica adecuadamente las estrategias para disminuir la ansiedad.	

Muestra mejora en la disminución de la ansiedad	El/la niño/a no muestra ninguna mejora en la disminución de la ansiedad después de intentar las estrategias proporcionadas.	El/la niño/a muestra una pequeña mejora en la disminución de la ansiedad después de intentar las estrategias proporcionadas.	El/la niño/a muestra una mejora significativa en la disminución de la ansiedad después de intentar las estrategias proporcionadas.	El/la niño/a muestra una mejora significativa y sostenida en la disminución de la ansiedad después de intentar las estrategias proporcionadas.	
Identifica los tipos de ansiedad infantil	El/la niño/a no identifica ningún tipo de ansiedad infantil.	El/la niño/a identifica uno o dos tipos de ansiedad infantil.	El/la niño/a identifica tres o cuatro tipos de ansiedad infantil.	El/la niño/a identifica todos los tipos de ansiedad infantil.	
Identifica los diferentes técnicas de relajación para trabajar la ansiedad	El/la niño/a no identifica ninguna de las diferentes técnicas de relajación para trabajar la ansiedad	El/la niño/a identifica una o dos de las diferentes técnicas de relajación para trabajar la ansiedad.	El/la niño/a identifica tres de las diferentes técnicas de relajación para trabajar la ansiedad.	El/la niño/a identifica cuatro o más de las diferentes técnicas de relajación para trabajar la ansiedad.	



Respeto el turno de palabra durante las escuchas que se realizan en clase.	No respeta el turno de palabra durante las escuchas realizadas en clase.	Respeto a veces el turno de palabra pero sigue interrumpiendo en las escuchas que se realizan en clase.	Respeto el turno de palabra durante las escuchas que se realizan aunque pocas veces interrumpe.	Respeto en todo momento el turno de palabra y presta atención a las escuchas que se realizan en clase.	
Presta atención durante las escuchas que se realizan en clase.	No presta atención durante las escuchas realizadas en clase.	No siempre presta atención a las escuchas que se realizan en clase.	En ocasiones presta atención durante las escuchas que se realizan en clase.	Presta atención siempre a las escuchas realizadas en clase.	
Explica con claridad sus ideas.	La aclaración no concuerda con la opinión que trata de defender.	Se intuye la opinión a defender, pero no la explica con claridad.	Explica con claridad aunque su postura no la defiende firmemente.	Explica con claridad sus ideas , tiene clara la idea que quiere transmitir, además de emplear un vocabulario idóneo y una fluidez adecuada.	

#### 4. CONCLUSIÓN

Tras poder haber llevado a cabo parte de este estudio, puedo decir que se ha alcanzado parte del objetivo planteado al comienzo de éste. Gracias a las investigaciones y a las lecturas llevadas a cabo, así como a la información extraída de muchos de los artículos utilizados para la realización del mismo, he podido diseñar una propuesta de intervención acorde a lo que tenía en mente antes de comenzar a escribir la primera letra del trabajo.

Como bien he dicho, algunas de las actividades de la propuesta de intervención, las he podido llevar a cabo, aunque no muchas. Las que he realizado han sido realmente satisfactorias para mi persona como creadora de propuestas válidas para la ayuda del control de la ansiedad en las aulas de nuestro país. A pesar de esto, ha habido muchas de las actividades que no las he podido integrar en las aulas, bien por motivos de metodología, por falta de recursos o por cuestiones burocráticas y temporales del centro donde estoy realizando las prácticas. Aun así, he podido participar en uno de los proyectos que se ha llevado a cabo en el centro sobre la musicoterapia, que a mi favor, me ha servido para observar que es un método que funciona para la disminución de estrés y ansiedad.

Si mi propuesta de intervención y mi trabajo se podría aplicar en los centros escolares de nuestro país, desde mi punto de vista, se podría observar una mejoría en cuanto al estrés y ansiedad que sufren los alumnos y alumnas de educación primaria, incluso los discentes de educación infantil. Gracias a muchas de las actividades planteadas en mi propuesta de intervención se vería reducido ese estrés o ansiedad y se vería mejorado el rendimiento escolar de estos no solo en el ámbito educativo sino también en el ámbito social y laboral en un futuro.

De igual manera, es un trabajo que aporta muchas oportunidades de aprendizaje a los docentes, ya que la mayoría de las actividades no sólo se centra en los discentes sino también en el resto de los integrantes del aula, ya sean parte del profesorado o familiares.

En cuanto a las limitaciones o mejorías que he podido tener en este proyecto, se centraría sobre todo en no poder haber llevado a cabo la propuesta de manera íntegra, ya que de esta manera podría haber observado si realmente todas las actividades propuestas son eficientes.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aires, M.M (2016). Trastornos de ansiedad y trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en la infancia. En M.M Aires González; S. Herrero Remuzgo; E.M. Padilla Muñoz y E.M. Rubio Zarzuela (Coords.), *Psicopatología en el contexto escolar: Lecciones teórico-prácticas para maestros*, (139-164). Pirámide.

American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Panamérica

Aznar-García, A. I. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 53-60.

Caballo, V. E., & Simón, M. Á. (2014). *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente: Trastornos generales*. Psicología Pirámide.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., & Hofmann, S. G. (2019). Una nueva intervención multidimensional para la ansiedad social: el programa Imas. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 27(1), 149-172.

Candel-Artal, L. (2021). *Las técnicas de relajación y meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria* [Doctoral dissertation, Universitat de València].

Chóez Moreira, N. D. (2022). *Aromaterapia aplicada a pacientes pediátricos con ansiedad* [Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad Piloto de Odontología]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/63949>

Fernández-Valdes, J. (2016). *Relación entre Ansiedad Rasgo, Sensibilidad a la Ansiedad y Síntomas de Ansiedad en Niños y Adolescentes* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. <http://hdl.handle.net/10630/11513>

Herrera-Chávez, R., Yahuarshungo, C. N., Ricaurte-Ortiz, P., & Cabezas-Heredia, E. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622.

Herrero, S. (2023). Trastornos de ansiedad en el contexto escolar. En *GED: Psicopatología en el Contexto Escolar*. Universidad de Sevilla.

Carmona, Y. y Sánchez, M., (2021). Trastornos de la ansiedad en la infancia y la adolescencia. En A. Izquierdo Elizo, I. Cuéllar Flores, y D. Padilla Torres (Coords.), *Manual de Psicología Clínica de la Infancia y la Adolescencia: bases para una nueva especialidad* (pp. 229-234). McGraw-Hill.

López-González, AA. (2019). Influencia de las variables socio-demográficas y laborales en los valores de estrés determinados con el modelo desequilibrio esfuerzo recompensa de siegrist. *Researchgate*.

Meco Ferreiro, Inés. (2022). *El tratamiento de la ansiedad en el aula de L2-LE : el papel del alumno y del profesor* [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Alcalá]. <http://hdl.handle.net/10017/53793>

Mesa Cid, P. y Rodríguez Testal, J. F. (2018). En P. Mesa Cid y J. F. Rodríguez Testal (coords.), *Manual de psicopatología general* (pp. 193-216). Pirámide.

Orden del 15 de enero de 2021 [Ministerio de Educación de la Junta de Andalucía]. Por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. 15 de enero de 2021. BOJA N° 7 de 18/01/2021.

Pascual, M. P., & Mascaraque, P. S. (2022). Ansiedad en la infancia y adolescencia. *Pediatría Integral*, 7, 31.

Peláez, M. E. P., & Lago, A. C. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(2), 226-239.

Piñeiro, B. (2016). *Educación de las emociones en la primera infancia* [Teoría y guía práctica para niños de 3 a 6 años]. Maestra de Corazón.

Real Academia Española. (2014) Ansiedad. En el Diccionario de la Real Academia Española (23ª ed., p.155).

Real Academia Española. (2014) Emoción. En el Diccionario de la Real Academia Española (23ª ed., p.857).

Real Academia Española. (2014) Relajación. En el Diccionario de la Real Academia Española (23ª ed., p.1886).

Reina, M.C & Sánchez, V. (2016). Educación emocional y bienestar docente. En Gallardo, M. D. M. P., Jiménez, V. S., Queija, I. S., Alamillo, R. D. R., Vega, M. Á. P., Flores, M. D. C. R. & Merchán, J. M. *Manual de psicología de la educación: para docentes de educación infantil y primaria*, (171-191). Ediciones Pirámide.

Servera Barceló, M. y Bernad Martorell, M. del M. (2017). Fobias y trastornos de ansiedad. En M. Servera Barceló y M. del M. Bernad Martorell. *Psicopatología infantil* (pp. 13-40) Síntesis.

Soria-Guerra, Fabio, Tárraga-Marcos, M<sup>a</sup> Loreto, Madrona-Marcos, Fátima, Romero-de Ávila, Mario, & Tárraga-López, Pedro J. (2021). Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1308-1321. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4063>

Smith, M. (2019). *Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje: Aulas emocionalmente positivas* (Vol. 157). Narcea Ediciones.

Toapanta, J. A. C., & Coronado, Y. C. G. (2022). Estrés y ansiedad en los estudiantes de primaria en tiempos de Covid-19. *Horizontes de Enfermería*, (12), 97-107.

Vintimilla-Pesántez, S. A., Cárdenas Tapia, J., Pesántez Avilés, F., & Torres-Toukoumidis, A. (2023). Evaluación estudiantil y su relación con la ansiedad. *Working Papers*, <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24041>

Hernández-Guzmán, L., Bermúdez-Ornelas, G., Spence, S. H., Montesinos, M. J. G., Martínez-Guerrero, J. I., Villalobos, J. A., y Guajardo, J. G. (2010). Versión en español de la Escala de Ansiedad para Niños de Spence (SCAS). *Revista latinoamericana de Psicología*, 42(1), 13-24.

## 6. ANEXOS

ANEXO I → Supuestos sobre diferentes sentimientos.

ANEXO II → Caretas de cartulina sobre emociones.

ANEXO III → Mandalas para colorear.

ANEXO IV → Tarjetas con los nombres de los tipos de ansiedad.

ANEXO V → Tarjetas con los nombres de las técnicas de relajación.

ANEXO VI → Cuestionario de empatía.

# Anexo I

LUCAS SE HA DESPISTADO Y HA PERDIDO A SU PERRITO EN EL PARQUE. LUCAS SE SIENTE...

A RAFA LE DAN MUCHO MIEDO LAS ARAÑAS, Y ESTA MAÑANA SE HA ENCONTRADO UNA DEBAJO DE SU CAMA. RAFA SE HA SENTIDO...

AMALIA HA APROBADO UN EXAMEN QUE PESABA QUE HABÍA SUSPENDIDO. AMALIA SE HA SENTIDO...

CARMEN LLEVA UNA HORA ESPERANDO EL AUTOBÚS. CARMEN ESTÁ...

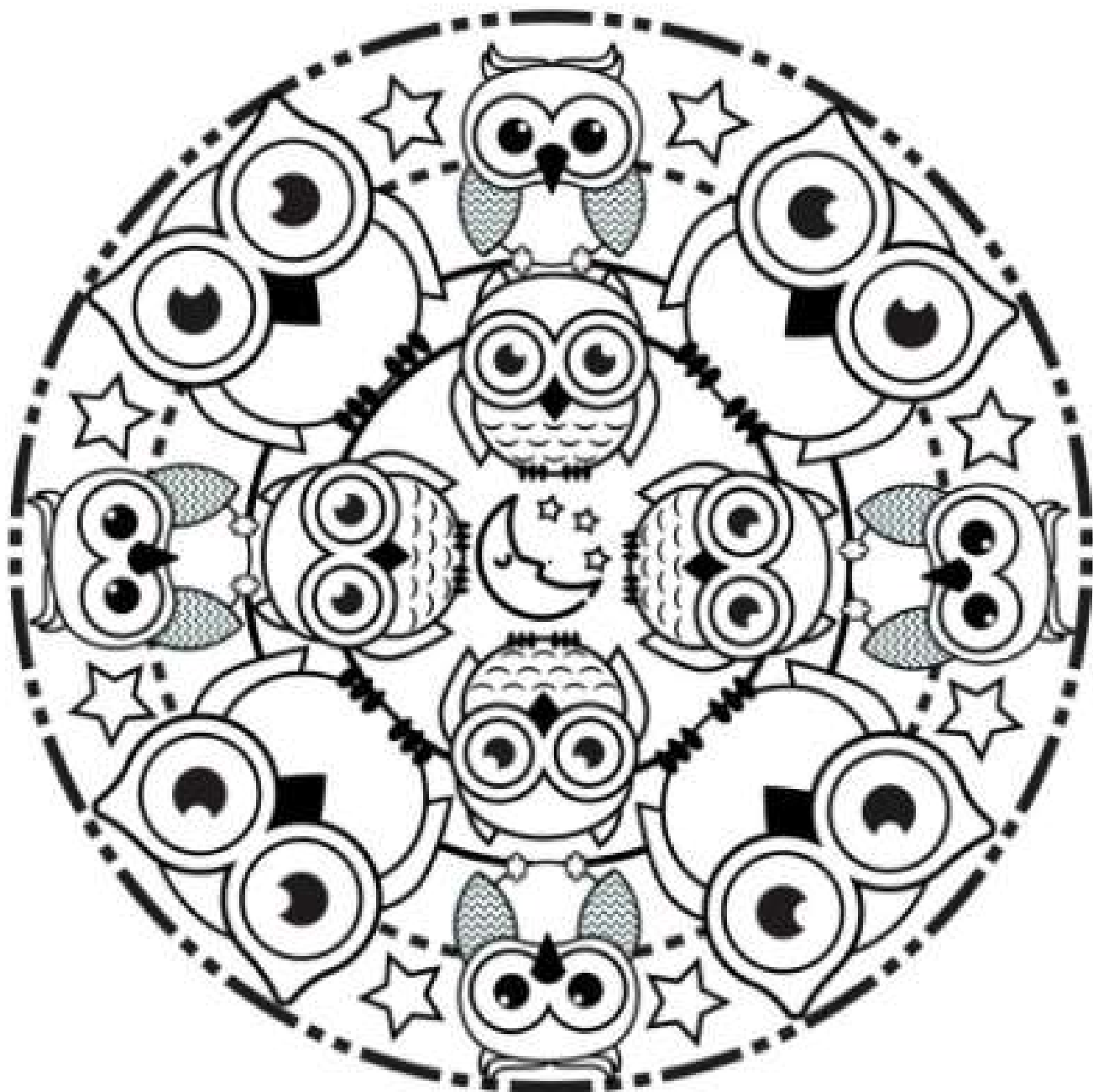
LA PROFESORA LLAMA LA ATENCIÓN A PEPE DELANTE DE TODOS POR NO HABER HECHO LOS DEBERES. PEPE SE SIENTE...



# Anexo II



# Anexo III



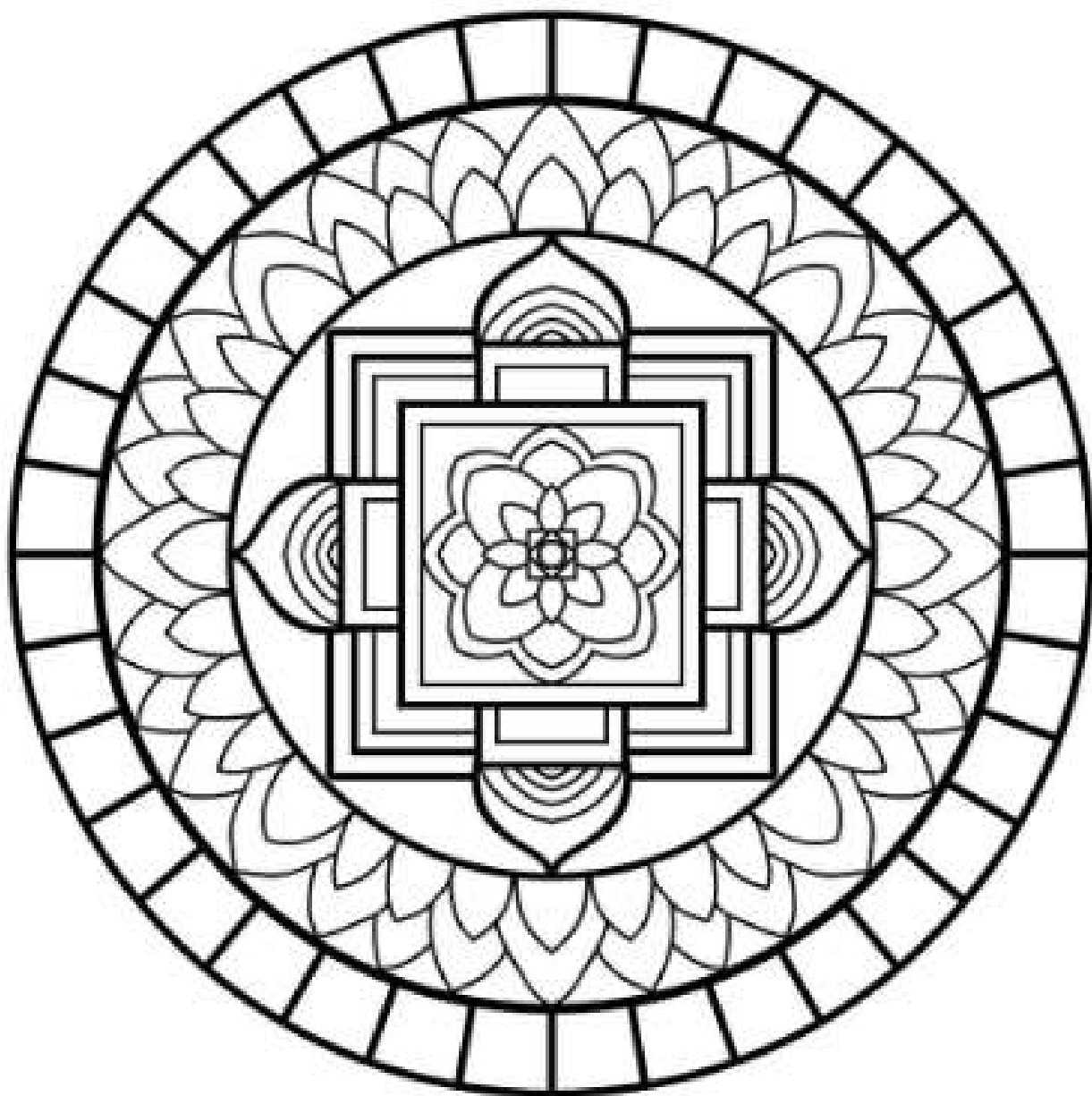
# Anexo III



# Anexo III



# Anexo III



# Anexo IV

**TRASTORNO DE  
ANSIEDAD POR  
SEPARACIÓN**

**TRASTORNO DE  
ANSIEDAD  
GENERALIZADA**

**TRASTORNO  
OBSESIVO-  
COMPULSIVO**

**TRASTORNOS  
FÓBICOS**

**TRASTORNO POR  
HIPERSENSIBILIDAD  
SOCIAL EN LA  
INFANCIA**

**TRASTORNO DE  
ESTRÉS  
POSTRAUMÁTICO**

# Anexo V

**MINDFULNESS**

**MUSICOTERAPIA**

**DRUMMING**

**AROMATERAPIA**

**LA DANZA**

# Anexo VI

## CUESTIONARIO DE EMPATÍA

NOMBRE Y APELLIDO \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

MARCA CON UNA X LA RESPUESTA CORRECTA.

	SI	NO
ME GUSTA CUIDAR A OTRAS PERSONAS		
ME ALEGRO CUANDO A OTRA PERSONA LE PASA ALGO MALO		
ME DOY CUENTA PRONTO CUANDO ALGUIEN ESTÁ BROMEANDO		
TENGO DIFICULTAD PARA HACER AMIGOS/AS		
CUANDO JUEGO CON OTROS NIÑOS, RESPETO EL TURNO		
MI OPINIÓN PUEDE MOLESTAR A MIS COMPAÑEROS/AS MUCHAS VECES		
ME GUSTA CUIDAR DE MIS COMPAÑEROS/AS		
ME GUSTA CUIDAR DE LOS ANIMALES		
OTROS NIÑOS ME HAN PEGADO ALGUNA VEZ		
TENGO FACILIDAD PARA EXPLICAR LO QUE SIENTO		
TENGO MÁS DE DOS AMIGOS		
ME PREOCUPO CUANDO OTROS NIÑOS LO PASAN MAL		
MUCHAS VECES LE HECHO LA CULPA A MIS COMPAÑEROS/AS CUANDO HAGO ALGO MAL		
ME PONGO MUY NERVIOSO/A CUANDO TENGO QUE HACER TRABAJOS EN GRUPO		
A VECES PEG A OTRO NIÑO/A QUE ME HAYA MOLESTADO		
ME DOY CUENTA CUANDO ALGUIEN QUIERE SER MI AMIGO/A		

ESCRIBE AQUÍ ALGO QUE QUIERAS DECIRLE AL/LA DOCENTE QUE NO APAREZCA EN LAS PREGUNTAS DE ARRIBA.