



TRABAJO FIN DE GRADO

**“TRANQUIFELIZ”: UN DISEÑO DE INTERVENCIÓN
PARA LA SUPERACIÓN DE LA ANSIEDAD INFANTIL
EN PRIMER CICLO DE PRIMARIA.**

GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
SEVILLA

DPTO. Psicología Evolutiva de la Educación
Modalidad: Diseño de Intervención
Curso 2022/2023

Autora: Valero Derri, Blanca
Tutor: Pertegal Vega, Miguel Ángel

ÍNDICE

Resumen	4
Abstract	4
1. Introducción: Justificación de la necesidad de un programa para la superación de la ansiedad infantil.	5
2. Marco teórico.	6
2.1 Aproximación a la ansiedad.	6
2.1.1. Aclarando el constructo de ansiedad.	6
2.1.2. El estrés como variante del trastorno de ansiedad.	8
2.1.3. Factores desencadenantes de la ansiedad.	9
2.2. Ansiedad infantil.....	10
2.2.1. Las diversas caras de la ansiedad.	10
2.2.2. La ansiedad infantil como problemática en singular.	11
2.3. Afrontamiento de la ansiedad: estrategias y enfoque de intervención.	13
2.3.1. Estrategias de afrontamiento.	14
2.3.2. Un enfoque de intervención basado en la Terapia cognitivo-conductual (TCC).....	15
2.4. Las técnicas de relajación como estrategia fundamental para superar la ansiedad.	16
2.4.1. Técnicas de relajación.	17
2.4.2. La importancia de la relajación en el aula: un clima cálido para afrontar los aprendizajes.	19
3. Diseño de intervención.	20
3.1. Justificación: evaluación inicial de las necesidades.	20
3.2. Contextualización.	21
3.2.1. El centro.....	21
3.2.2. Grupos y alumnado.....	21
3.3. Objetivos.....	22
3.4. Contenidos.....	24
3.5. Competencias.	25
3.6. Metodología.....	25
3.7. La programación/cronograma.	26
3.8. Diseño de actividades.....	28
4. Diseño de evaluación.	51
4.1. Evaluación de la eficacia del diseño de intervención.....	51
4.2. Evaluación de los conocimientos adquiridos.....	51
4.3. Evaluación de la dinámica de los talleres.	52

5. Conclusiones. Fortalezas, limitaciones y perspectivas de futuro del diseño de intervención.....	54
6. Bibliografía.....	56
Anexos.....	61
1.Actividades del primer taller trimestral.....	61
2. Actividades del segundo taller trimestral.....	66
3.Actividades del tercer taller trimestral.....	70

ÍNDICE DE TABLAS E IMÁGENES

Imagen 1.....	24
Imagen 2.....	27
Tabla 1.....	29
Tabla 2.....	37
Tabla 3.....	46
Tabla 4.....	52
Tabla 5.....	53

RESUMEN

La ansiedad es una reacción emocional ante la percepción de peligro caracterizada por ser anticipatoria y facilitadora de la respuesta del individuo. En el presente diseño de intervención se exponen estrategias de afrontamiento que permitan la resolución de problemas y técnicas de relajación encaminadas a reducir la ansiedad, lo que permite alcanzar el bienestar emocional. El diseño va dirigido al centro educativo C.D.P Juan Nepomuceno Rojas, concretamente al alumnado del curso de 1º de Educación Primaria. Su objetivo principal es que el alumnado conozca el término de ansiedad para llegar a controlarla, permitiendo el desarrollo de la autonomía personal y social. Por ello, se establecen 32 sesiones de unos 45-50 minutos cada una, compuestas de actividades dinámicas a través de una metodología activa y cooperativa. Así, mediante el desarrollo del programa se puede comprobar la eficacia a través de la disminución de los niveles de ansiedad en el alumnado, la adquisición del sentido de autonomía, identidad personal y autorregulación, así como el enriquecimiento del desarrollo de habilidades sociales.

Palabras claves: Ansiedad, Estrés, Afrontamiento, Autonomía, Habilidades Sociales Bienestar Personal.

ABSTRACT

Anxiety is an emotional reaction to the perception of danger characterized by being anticipatory and facilitating of a person's response. In the present design intervention, coping strategies that allow problem-solving are presented and relaxation techniques aimed at reducing anxiety, thus achieving emotional well-being. This thesis is addressed to the school C.D.P Juan Nepomuceno Rojas, specifically to the students in the 1st grade of Primary Education. The main goal is that pupils know what anxiety is in order to control it, allowing them to develop personal and social independence. For this purpose, 32 sessions of 45-50 minutes each are established, composed of dynamic activities through an active and cooperative methodology. Therefore, through the development of the program, we can verify its effectiveness through the reduction of anxiety levels among students, the gaining of a sense of independence, personal identity and self-regulation, as well as the enrichment of the development of social skills.

Keywords: Anxiety, Stress, Anxiety Coping, Social skills, Personal well-being.

1. INTRODUCCIÓN: JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE UN PROGRAMA PARA LA SUPERACIÓN DE LA ANSIEDAD INFANTIL.

La ansiedad está muy presente en nuestra sociedad hoy en día. En algún momento de la vida, todos los niños y niñas sentirán ansiedad o miedo ante alguna situación, dada su timidez, sus preocupaciones o sus inseguridades. Por ello, es importante que desde el inicio de la etapa de educación infantil el alumnado adquiera aquellas herramientas y técnicas necesarias para aprender a identificar y gestionar dicha emoción a lo largo de sus vidas.

La necesidad de un programa de intervención recogido en el presente Trabajo de Fin de Grado está orientada a cubrir algunas necesidades básicas de los niños, así como la expresión emocional. Se pretende que los niños sean capaces de expresar de manera libre sus sentimientos, de regular los impulsos, de canalizar aquellas emociones desagradables y de tolerar la frustración. El alumnado deberá ir adquiriendo aquellas competencias necesarias para construir un ajustado autoconcepto y una buena autoestima, que le permita emprender iniciativas responsables y vivir con dignidad. Por tanto, se trata de que el alumnado desarrolle la competencia social y cívica, recogida en el currículum oficial establecido en el Boletín Extraordinario N°7 del 18 de enero de 2021, cuyos objetivos dan prioridad al desarrollo de la confianza en sí mismo, el sentido crítico, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.

Por todo ello, el objetivo principal del diseño de intervención es verificar la efectividad y establecer la importancia de un programa teórico-práctico de entrenamiento para técnicas de relajación, de afrontamiento y de habilidades sociales, encaminadas a mejorar la calidad de vida de los alumnos, y adquiriendo una educación que permita afianzar tanto su desarrollo personal como su propio bienestar.

2. MARCO TEÓRICO.

A continuación, se presenta la fundamentación teórica que servirá de guía para llevar a cabo el desarrollo del diseño de intervención.

2.1 APROXIMACIÓN A LA ANSIEDAD.

La ansiedad es una emoción sana y natural que todos hemos experimentado alguna vez y que forma parte de mecanismos básicos de supervivencia. A su vez, no siempre es patológica, debido a que la ansiedad al ser adaptativa permite al individuo responder al estímulo de forma adecuada.

Según la RAE la ansiedad puede definirse como “(...) *un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo*. La ansiedad es una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático” (Ayuso, 1998; Bulbena, 1986). En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico.

En dicho punto se abarcará la aclaración del constructo de ansiedad, el concepto de estrés como variante del trastorno de ansiedad por parte de varios autores y la presencia de algunos factores desencadenantes de la ansiedad.

2.1.1. Aclarando el constructo de ansiedad.

El término de ansiedad no se incorpora definitivamente a la Psicología hasta 1926, con la publicación de la obra de Sigmund Freud “*Inhibición, síntoma y angustia*”. Desde entonces, la mayor parte de las escuelas, tanto clínicas como experimentales, han intentado ofrecer una explicación al fenómeno de la ansiedad, cada una con su método y desde sus principios teóricos.

Sigmund Freud conceptualiza la ansiedad como impulsos y vivencias internas del sujeto, como un proceso de naturaleza tensional en el que el yo aparece amenazado por una gran excitación que no puede controlar. Este mismo se vuelve en un estado transitorio, que varía en duración e intensidad en función de la fuente de peligro percibida.

Para Goldstein (1939) la ansiedad es una amenaza al “self” concepto de sí mismo; la ansiedad es un momento del proceso por el cual el organismo y el mundo son transformados continuamente. Según Sullivan (1953), la ansiedad es la percepción de una evaluación negativa por parte de personas significativas en nuestras vidas. May (1950), define la ansiedad como “*La aprensión producida por la amenaza a algún valor que el individuo considera esencial para su existencia como un yo*”.

La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prevenir o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante, según Sandín y Chorot, (1995). Además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia, (Miguel Tobal, (1996)).

Existe una distinción clara entre el estado, el rasgo y el proceso en el que consiste la ansiedad. Asimismo, la ansiedad es un proceso, una secuencia compleja de hechos cognitivos, afectivos y comportamentales, presenciadas en algunas formas de “*stress*”. Los estímulos pueden ser interpretados cognitivamente como potencialmente peligrosos, elevándose así el nivel de ansiedad-estado, caracterizado por los sentimientos percibidos conscientemente, subjetivos, de tensión, aprensión y nerviosismo, y por una alta activación del sistema nervioso autónomo.

El DSM-5 define el trastorno de ansiedad como “(…) *una preocupación excesiva y difícil de controlar por parte del individuo, asociada a síntomas como inquietud, irritabilidad, dificultad para concentrarse, tensión muscular, etc....(…)*” Se ha conceptualizado a la ansiedad como un mecanismo de respuesta filosófica y conductual para evitar un posible daño.

Para concluir, el trastorno de ansiedad es una patología mental frecuente, que comúnmente puede provocar sufrimiento y discapacidad. Su característica principal es una preocupación excesiva sobre aspectos como el trabajo o el rendimiento escolar, por la que el sujeto experimenta síntomas físicos, como la inquietud o sensación de excitación

o nerviosismo, fatiga, dificultad para concentrarse irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño.

2.1.2. El estrés como variante del trastorno de ansiedad.

El estrés es un estado natural del organismo, que se activa al percibir cualquier peligro. Se caracteriza por ser un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia del individuo. Además, el estrés es una condición psicológica y física que altera el estado normal del cuerpo, generando afecciones o cambios significativos en el individuo. Aunque sentir mucho estrés durante largos periodos de tiempo puede conllevar algunos efectos que pueden incidir tanto en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando así ansiedad, angustia o preocupación.

En los estudios de psicofisiología, se ha utilizado preferentemente el término “*stress*” de forma conjunta, englobando en él la reacción o patrón de respuestas que se define o conceptualiza como ansiedad en otros campos. El concepto de “*stress*” pone mayor énfasis en los aspectos fisiológicos, considerando la ansiedad como el puro sentimiento subjetivo asociado a la angustia “*distress*”, juntos con otros conceptos como intranquilidad o agresividad (Walcher, 1975).

Lazarus (1966), conceptualiza la ansiedad como una emoción de “*stress*”, en oposición a emociones de tono positivo como el amor o la alegría. Otras emociones de dicho “*stress*” incluyen la ira, la depresión, la culpa y los celos. De acuerdo con Lazarus (1966), las emociones de “*stress*” incluyen tres grandes componentes: afecto subjetivo o experimentado, acción o impulso hacia la acción y cambios fisiológicos.

Por su parte, Charles Spielberger (1972) sugiere que los conceptos de stress y miedo pueden utilizarse para identificar fases temporales diferentes de un proceso que lleva a la evocación de una reacción de ansiedad. Spielberger (1976) sugiere que el término “*stress*” debería denotar las propiedades objetivas de los estímulos de una situación y el término miedo debería referirse a la percepción de la persona de una situación como peligrosa para ella. Ambos elementos llevarían finalmente a la reacción de ansiedad.

2.1.3. Factores desencadenantes de la ansiedad.

A cualquier individuo, se le puede presentar en mayor o menor medida, una serie de factores de riesgo para padecer de los trastornos de ansiedad.

Por un lado, los factores maleables específicos de la ansiedad o factores genéticos de riesgo y protección para los trastornos de ansiedad incluyen eventos traumáticos, así como procesos de aprendizaje durante la infancia, (por ejemplo, la ejemplificación y control por parte de padres excesivamente ansiosos), reflejando sentimientos de falta de control y baja autoeficacia, falta de estrategias para afrontar el estrés y falta de apoyo social en el individuo. Además, algunos ejemplos de poblaciones en riesgo incluyen a niños de padres ansiosos; víctimas de abuso de menores, accidentes, violencia, guerra, desastres naturales u otros traumas.

Por otro lado, el temperamento constituye una de la base temperamental más relacionada con los problemas de ansiedad. Los individuos que se muestran más inhibidos comportamentalmente y más tímidos en los primeros años de vida, pueden tener más tendencia a desarrollar trastornos de ansiedad en el futuro (Ezpeleta,2005).

Para terminar, otros autores afirman que un importante factor desencadenador del estado de ansiedad es la presencia de un conflicto. En este mismo, el individuo necesita escoger entre dos situaciones simultáneas e incompatibles entre sí. La elección de una elimina la otra alternativa. Este conflicto puede ser del tipo aproximación-evitación, involucrando una situación atrayente o gratificadora y otra aversiva o desagradable. Así, al evitar la situación aversiva evita también la satisfactoria, mientras que aceptar la situación satisfactoria trae a la vez a la situación aversiva.

2.2. ANSIEDAD INFANTIL.

La ansiedad infantil es distinta a la adulta debido a que esta misma muchas veces no es visible y puede pasar desapercibida. A continuación, se presentan algunas definiciones de ansiedad infantil junto a los comportamientos y respuestas infantiles más comunes que interviene directa o indirectamente la ansiedad.

Por último, se presenta la ansiedad infantil como problema, en la cual se enumeran distintas formas de ansiedad que puede llegar a afectar a un niño o niña y sus posibles efectos.

2.2.1. Las diversas caras de la ansiedad.

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»* Rodríguez-Sacristán (2012, p. 183).

Gutiérrez, et al (2018), coincide que la ansiedad infantil ha generado nuevos comportamientos, emociones y ansiedades en niños manifestando nuevos síntomas a edad temprana que no deberían presentarse como la preocupación, el miedo a la soledad, las enfermedades medicas que están directamente asociadas a la ansiedad, que se producen cuando están en peligro y se relaciona con la preocupación y la tensión, provocando así la búsqueda de salidas para protegerse del riesgo.

Las diferencias entre ansiedad normal y patológica en la infancia no son claras. Será necesario valorar otros factores, como el evolutivo y la edad de los menores, para determinar las diferencias. Por dicho motivo, es necesario conocer los comportamientos y respuestas infantiles en los que interviene directa o indirectamente, la ansiedad, y que forman parte del día a día de los niños, pero que no tiene por qué desembocar en ningún tipo de patología ansiógena. Algunos de estos comportamientos son:

- *Miedos infantiles*: Son las respuestas a situaciones reales o imaginarias que el niño vive como peligrosas o que le pueden causar algún daño Rodríguez-Sacristán (2012). Los miedos normales ocurren en todos los niños y en todas las edades,

aunque los objetos y situaciones generadoras de ansiedad pueden cambiar a lo largo de las etapas evolutivas.

- *Sentimientos de soledad, vergüenza y culpabilidad*: Estos tres comportamientos generan ansiedad y se desarrollan desde edades muy tempranas.
- *Timidez infantil*: Es una conducta frecuente en la infancia que «se manifiesta por una conducta de inhibición social y de retraimiento transitorio ante diversas situaciones» (Rodríguez-Sacristán, 2012, p. 187).
- *Tartamudez y mutismo*: Dichos comportamientos pueden ser trastornos del lenguaje, cuyo origen y mantenimiento es la ansiedad.
- *Inquietud*: Puede ser un comportamiento normal en la infancia, pero a veces es un síntoma de diferentes trastornos.
- *Agresividad*: Es un comportamiento habitual en la infancia y un signo inespecífico de posible patología. La agresividad, en ciertas ocasiones, es la respuesta que sigue a situaciones o experiencias que el niño percibe como frustrantes o conflictivas.

En psicopatología infantil estas diferencias conceptuales no son tan claras como en el adulto, debido a los cambios que se suceden continuamente en el desarrollo evolutivo del niño (a nivel cognitivo, emocional, social, etc.) que, en definitiva, hacen que el organismo infantil no responda a los acontecimientos de la misma manera que los adultos.

2.2.2. La ansiedad infantil como problemática en singular.

La clasificación de los trastornos de ansiedad en la infancia aún no tiene una categoría propia. Para la APA (2014), los trastornos de ansiedad incluyen: el trastorno de ansiedad por separación, el mutismo selectivo, la fobia específica, el trastorno de ansiedad social, trastorno de ansiedad generalizada...etc. Para ello, se ha hecho una selección de aquellos trastornos especialmente vinculados a la infancia, los cuales presentan como uno de sus síntomas principales la ansiedad. Algunos de ellos son:

- *Trastorno de ansiedad por separación (TAS)*

El trastorno de ansiedad por separación consiste en una ansiedad excesiva en el momento que el niño tiene que separarse de sus padres o de las figuras vinculares principales, APA (2014, p. 191). Esta ansiedad, además de ser muy intensa, no debe

corresponder con la etapa del desarrollo en la que se encuentre el niño, ya que a ciertas edades la ansiedad por separación es normal, necesaria y adaptativa.

La ansiedad aparece no sólo ante situaciones reales, sino también ante la posibilidad imaginada de pérdida. El TAS puede manifestarse a edades muy tempranas (entre los 3-5 años), aunque es más frecuente que se produzca en la etapa escolar (entre los 6-12 años), y vaya disminuyendo la frecuencia en la adolescencia y etapa adulta, (Ballespí (2014)).

- *Mutismo selectivo*

En este caso, los niños con mutismo selectivo no inician conversaciones o no responden recíprocamente cuando se encuentra con otras personas en las interacciones sociales. A veces, estos niños optan por comunicarse con estrategias no verbales como gruñir o señalar, lo que les permite seguir relacionándose, aunque sea de forma muy limitada. Dicha falta de habla tiene consecuencias significativas en los logros académicos o laborales, o bien altera la comunicación social normal.

- *Fobia específica*

Se presenta cuando el niño tiene una ansiedad excesiva relativa a la posibilidad de que pudiera hacer algo o actuar de una forma que pudiera resultar humillante o vergonzante. Habitualmente son de intensidad leve y suelen remitir espontáneamente conforme crecen. Las fobias suelen tener su inicio en la edad infantil (entre los 6-8 años). A este tipo de fobias también se las denomina «fobias simples», y se caracterizan por mostrar miedo intenso a un estímulo concreto (objeto, animal, actividad o situación), (Lera y Medrano (2014)).

El niño con fobia específica suele responder con un importante grado de malestar, lo que provoca intentas formas de escape o huida del agente fóbico. Llegará un momento en que las actividades pueden verse muy afectadas, debido a la frecuencia o intensidad de estas reacciones de miedo que interfieren notablemente en la vida del niño.

- *Trastorno de ansiedad social (fobia social)*

La característica principal de este trastorno es un miedo intenso (o ansiedad) a las situaciones sociales en las que el niño puede ser analizado por los demás y ser evaluado

negativamente. Este miedo está relacionado con la posibilidad de que pudiera hablar o actuar de una forma que pudiera resultar humillante o vergonzosa ante los demás. La APA (2014) identifica que algunas de las situaciones generadoras de esta ansiedad pueden ser hablar en público, sentirse observado mientras se come o escribe, ir a fiestas públicas o hablar con figuras de autoridad.

- *Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)*

El Trastorno de ansiedad generalizada, se caracteriza por una ansiedad y preocupación excesiva, poco realista y descontrolada. «Muchos autores defienden que se trata de un trastorno infantil común pero poco comprendido», Ballespí (2014, p. 353).

Estas preocupaciones vienen acompañadas de síntomas físicos de tensión e hiperactivación del sistema nervioso (taquicardia, taquipnea, sudoración, sequedad de boca...). En los niños, son frecuentes las quejas somáticas, del tipo dolor de cabeza o de estómago, y preocupaciones múltiples y variables en áreas muy diversas.

Además, tienen una marcada conciencia de sí mismos y muestran la necesidad constante de seguridad y aprobación de los demás. Son niños que sufren constantemente de temores poco realistas referidos a su competencia, desempeños pasados o preocupaciones por el futuro. A menudo, tras un niño con TAG hay problemas de sobreprotección parental, ambivalencia hacia el niño o insatisfacción marital, mientras que a nivel social muestran dificultades de relación y los demás los perciben como niños tímidos y aislados, (Rodríguez y Martínez (2014)).

Como última observación, cabe destacar que se recomienda precaución a la hora de diagnosticar el TAG en niños menores de 7 u 8 años de edad, pues a esa edad se suceden cambios cognitivos que pueden condicionar la aparición de preocupaciones y temores, (Ruiz y Lago, 2005).

2.3. AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD: ESTRATEGIAS Y ENFOQUE DE INTERVENCIÓN.

A continuación, se presenta el concepto de afrontamiento de la ansiedad, sustentada a la definición de algunos autores como Lazarus (2000), que define el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se

desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Por otra parte, se presentará algunas estrategias de afrontamiento, utilizadas tanto para la resolución de problemas como son la evitación o negación de estos mismos.

Por último, mencionaremos el enfoque de intervención basado en la Terapia Cognitivo-Conductual a fin de acercar las experiencias ansiosas de los pacientes empleando las habilidades que fueron aprendidas en la esta misma.

2.3.1. Estrategias de afrontamiento.

Los seres humanos nos enfrentamos a una gran cantidad de eventos o situaciones que exigen diferentes tipos de respuestas, y los recursos con los cuales cuente el individuo, determinarán la efectividad de dichas respuestas para dar solución a las demandas del medio. Estas respuestas son conocidas como estrategias de afrontamiento.

El concepto de estrategia de afrontamiento ha sido trabajado en el campo de la salud mental y la psicopatología, principalmente relacionándolo con el estrés, las emociones y la solución de problemas. Con relación al estrés, las estrategias de afrontamiento o estrategias *coping*, son consideradas como un conjunto de recursos y esfuerzos orientados a resolver el problema, reduciendo o eliminando la respuesta emocional o modificando la evaluación inicial de la situación (Lazarus & Folkman, 1984, 1986; Fernández-Abascal & Palmero, 1999).

Las estrategias son procesos concretos y específicos que se utilizan para cada contexto y pueden ser cambiantes, dependiendo de las condiciones o desencadenantes. Las estrategias presentan ventajas, así como su modificabilidad y mayor capacidad predictiva, convirtiéndose en más atractiva desde la perspectiva de la intervención. Las estrategias de afrontamiento para la ansiedad se pueden clasificar en estrategias activas y estrategias pasivas.

- Activas: Son los comportamientos relacionados al problema, el análisis de las circunstancias para saber qué hacer, la reflexión de posibles soluciones, la búsqueda de información, las estrategias de anticipación ante una situación amenazante, el control de las emociones, así como la búsqueda de apoyo social.

En cuanto a la estrategia encaminada a la resolución del problema se llevará a cabo estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando así la situación que lo produce. Para el control de las emociones se llevarán a cabo estrategias encaminadas a liberar emociones que acontecen en el proceso de ansiedad. Para la búsqueda de apoyo social, emplearemos la estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se busca alternativas para solucionar el problema con la ayuda de otra u otras personas.

- Pasivas: Se caracterizan por la utilización de estrategias como retraimiento, para tratar de no pensar el problema, tratar de no sentir nada o rechazar la situación amenazante.

En este tipo de estrategias, los individuos llevan a cabo estrategias encaminadas a la negación y a la evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante. Así como estrategias de retirada de amigos, familiares, personas significativas asociadas a la reacción emocional del proceso estresante.

Por todo ello, podemos concluir que las estrategias activas o adaptativas son aquellas que ocupan un asiento neurológico en las áreas del pensamiento lógico-formal, mientras que las pasivas dependen de mecanismos más instintivos del ser humano.

2.3.2. Un enfoque de intervención basado en la Terapia cognitivo-conductual (TCC).

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es un enfoque de terapia de tiempo limitado, orientado a que el propio paciente, en este caso el niño, sea el agente de cambio. La relación entre el paciente y el terapeuta es cercana: el terapeuta orienta a sus pacientes en el entrenamiento de nuevas habilidades sociales, logrado al promover nuevas formas de abordar y experimentar las situaciones que le producen ansiedad. Según Luterek, Eng y Heimberg (2003), *“la terapia se centra en cambiar los sistemas disfuncionales de creencias y los patrones de evitación conductual”*. De esta manera, los pacientes se acercan a las experiencias que le producen ansiedad, empleando las habilidades que fueron aprendidas en la terapia.

Algunos de los componentes que se han estudiado de la TCC en el tratamiento de la ansiedad son los siguientes:

- *La exposición:* Es el componente central utilizado en la mayoría de los tratamientos de la ansiedad. Para ello, se introduce al paciente a situaciones que teme y/o evita. El tratamiento comienza por la elaboración de una lista ordenada de mayor a menor grado de ansiedad relativa hacia aquellas situaciones que le producen temor y evitación al paciente. En primer lugar, el paciente es expuesto a aquellas situaciones que le producen menor ansiedad y en la medida en que la misma ya no le produzca ansiedad, se motiva a los pacientes para que se expongan a situaciones más difíciles. Por lo general, esta exposición se realiza al combinar la imaginación, dramatizando roles en las sesiones de terapia o en vivo.
- *La reestructuración cognitiva:* Consiste en ayudar al paciente a identificar sus pensamientos negativos que tiene antes, durante o después de las situaciones que le provocan ansiedad. El terapeuta ayuda al paciente a que evalúe la veracidad de sus pensamientos y creencias.
- *La relajación aplicada:* Es una técnica que enseña a los pacientes a soltar y relajar diferentes grupos de músculos de forma progresiva. Se comienza a enseñar al paciente a que logre identificar aquellas sensaciones iniciales de ansiedad y activación fisiológica, para luego aplicar las técnicas de relajación muscular en situaciones reales temidas (Luterek et al.,2003).
- *El entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS):* Consiste en aumentar las habilidades conductuales de los pacientes para lograr así una mayor probabilidad de interacciones sociales satisfactorias (Luterek et al.,2003).

En conclusión, la TCC es un tratamiento eficaz para el manejo de la ansiedad. El trabajo en las escuelas permite la formación de la comunidad educativa con respecto al reconocimiento de la ansiedad y su intervención. Además, ofrece oportunidades reales para promover cambios contextuales a través del apoyo de profesores y estudiantes.

2.4. LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN COMO ESTRATEGIA FUNDAMENTAL PARA SUPERAR LA ANSIEDAD.

En dicho punto se presenta la definición del término de relajación según determinados autores. Por una parte, se mencionan algunas técnicas de relajación como elementos facilitadores para reducir el estrés.

Por otra parte, se destacan los beneficios de practicar la relajación infantil en el aula, ya que este método mejora la seguridad autónoma, mostrándose así más sociales y menos agresivos, además de conseguir incrementar su alegría y espontaneidad.

Por último, destacaremos otros beneficios que aporta la práctica diaria de la relajación en el aula como la disminución de la ansiedad, el aumento de la capacidad para enfrentarse a situaciones estresantes, el aumento de la capacidad de concentración y de la memoria, la disminución de la tensión arterial, la mejora en la circulación sanguínea, entre otras.

2.4.1. Técnicas de relajación.

La palabra relajación, se asocia con sentimientos de placer, control y confianza en uno mismo. Algunos autores la definen de la siguiente manera:

- “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, constituyéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación (Blay,1976, p12).
- “La relajación asocia la idea de alcanzar la calma y la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo” (Guido,1980).
- “La relajación es la herramienta que permite al individuo controlar sus estados de ansiedad y activación” (Weinberg y Gould, 1996).

La relajación es una habilidad esencial para reducir los estados de ansiedad, debido a que la relajación, al formar parte de nuestras actividades cotidianas, puede funcionar como un mecanismo para reducir el estrés, y, por tanto, ofrecer cierta protección ante los problemas derivados de éste. La relajación es la técnica más usada en los tratamientos psicológicos dentro de la modificación de la conducta como forma de enfrentarse a la ansiedad. La relajación produce cambios substanciales en el organismo, especialmente en las variables psicofisiológicas.

Se ha constatado que existe relación entre la relajación y el estrés, así como el papel de la relajación en la experiencia de estados afectivos positivos y adaptativos (Smith, Amutio y cols., 1996; Smith, 2001).

Es un hecho constatado que muchas enfermedades son agravadas por altos niveles de estrés crónico que se manifiesta a nivel somático (mediante tensión muscular, presión arterial alta, taquicardia...), en forma de emociones negativas (ansiedad, hostilidad, depresión...) y cognitivo (excesiva preocupación, pasamientos negativos, obsesiones...). Por todo ello, resulta evidente que la adquisición de habilidades de relajación debe tener un efecto preventivo y terapéutico considerable.

Las habilidades mencionadas anteriormente pueden desarrollarse por medio de la práctica de una serie de técnicas formales como son la relajación muscular progresiva, el entrenamiento autógeno, las técnicas de respiración, estiramientos de yoga y meditación, o bien actividades relajantes informales como hacer deporte, escuchar música, bailar, etc.

Entre las diversas técnicas de relajación que existen para poder gestionar los efectos de la ansiedad vamos a destacar las siguientes:

- *Relajación progresiva de Jacobson:* Jacobson enseña a relajar la musculatura voluntaria para alcanzar un estado profundo de calma interior a fin de liberar la tensión física y experimentar la sensación de calma. La técnica va a consistir en realizar una disminución de los niveles de activación mediante la conciencia del cuerpo y de la tensión muscular. Mediante la aplicación de dicha técnica, se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajando así la tensión muscular y facilitando la conciliación del sueño.

Para la primera fase, denominada tensión-relajación, se trata de tensionar y luego relajar los diferentes grupos de músculos de todo el cuerpo, para ello, se debe tensionar varios segundos y relajar lentamente. Para la segunda fase, revisaremos mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo. La tercera fase, denominada relajación mental, consiste en tratar de mantener la mente en blanco a la vez que continúa relajándose todo el cuerpo.

- *Relajación autógena de Schultz:* Para llevar a cabo dicha técnica, la persona debe permanecer en todo momento con los ojos cerrados y con una posición cómoda, mientras su mente se centra en una zona concreta del cuerpo, sin dejar de pensar en ella en todo momento. Mientras, se le irán indicando diversas instrucciones que

debe interiorizar y visualizar para lograr la total relajación de dicha parte del cuerpo, Peón, (2014).

Para concluir, las técnicas de relajación constituyen una de las herramientas para el manejo de estrés más utilizada. Por lo que, la ausencia de relajación es una señal de que una persona se encuentra estresada o ansiosa.

2.4.2. La importancia de la relajación en el aula: un clima cálido para afrontar los aprendizajes.

El aula se caracteriza por ser un lugar destinado al desarrollo de las actividades de enseñanza, por ello debe de ser un sitio agradable y acogedor para el aprendizaje de todos los alumnos. Es conveniente que sea un lugar en el que se estimule la concentración, la estabilidad, la paz, la atención, el respeto, entre otros muchos valores.

Con la práctica de la relajación en el aula podemos conseguir disminuir la tensión muscular de los alumnos, constituyendo así un medio para disminuir las tensiones psíquicas. Aunque en el ámbito educativo, la relajación no interesa tanto como un medio para liberar tensiones, sino como un mecanismo para que los niños vayan mejorando su control del tono muscular, así como la organización del esquema corporal mediante el conocimiento de las sensaciones que los diferentes segmentos le otorgan, controlando también la respiración y adoptando las posturas más equilibradas.

Finalmente, las consecuencias de un buen desarrollo de la relajación dentro del aula dirigidas al alumnado son muy beneficiosas, puesto que estos mismos son capaces de mejorar el bienestar, el descanso y la recuperación tras un esfuerzo, así como la capacidad de concentración y la inhibición voluntaria del tono muscular. Con todo ello, es muy importante que la relajación se ha de incluir desde las primeras etapas de la vida de los escolares, por lo que los entornos inmediatos que rodean al niño, como son la familia y el contexto escolar, han de ser conscientes de su gran relevancia.

3. DISEÑO DE INTERVENCIÓN.

3.1. JUSTIFICACIÓN: EVALUACIÓN INICIAL DE LAS NECESIDADES.

La propuesta de intervención va dirigida al primer ciclo de Educación Primaria, concretamente al primer curso de Educación Primaria del C.D.P. Juan Nepomuceno Rojas. El objetivo de dicha propuesta es desarrollar técnicas y herramientas encaminadas a reducir y superar el nivel de ansiedad en los alumnos. Se pretende que conozcan el significado de ansiedad, que reconozcan cuándo es un problema y las consecuencias que puede conllevar. Por todo ello, la intervención tiene como finalidad que los alumnos aprendan de estrategias emocionales para reconocer sus propios sentimientos y poder expresarlos de manera libre. Su puesta en práctica estará basada de ejercicios orientados a la exposición, la relajación guiada, y el entrenamiento de habilidades sociales.

Los destinatarios de la propuesta de intervención son estudiantes del primer curso de Educación Primaria, por lo que su edad estará comprendida entre los 6 y 7 años. Teniendo en cuenta su edad, los niños se encuentran dentro de una etapa en la que se produce un aumento de sus campos de interés y de sus conocimientos, así como un proceso de curiosidad y de sociabilización. Los niños aprenden por medio de la imitación a expresar las emociones de los adultos ya que muchos no han adquirido todavía la conciencia emocional, por lo que, en ocasiones son incapaces de expresar por medio de la palabra sus sentimientos. Por tanto, se trata de una etapa muy importante para introducir el concepto de ansiedad, para que los niños vayan adquiriendo mayor capacidad afectiva.

Por otro lado, el C.D.P Juan Nepomuceno Rojas se encuentra enclavado en el Barrio de Nervión, por lo que los estudiantes acogidos son de clase media y baja, procedentes de la zona de “Los tres barrios”, en los que se encuentra La Candelaria, Los Pajaritos y Madre de Dios. Mucho de estos alumnos provienen de familias desestructuradas y con pocos recursos, por lo que las necesidades de sus hijos no quedan totalmente satisfechas.

Por todo ello, educar en valores sociales y cívicos al alumnado favorecerá las relaciones interpersonales y el desarrollo integral del niño, contemplando todas y cada una de las dimensiones de la vida en la formación de las personas, tanto cognitivas, como psicológicas, sociales y afectivas-emocionales.

3.2. CONTEXTUALIZACIÓN

A continuación, se presentan las características principales del centro y del colectivo al que va dirigido el programa de intervención desarrollado

3.2.1. El centro.

La propuesta de intervención se llevará a cabo en el colegio concertado Juan Nepomuceno Rojas, situado en el Barrio de Nervión, comprendiendo una de las zonas residenciales más valoradas de la ciudad, tanto por sus buenas comunicaciones como también sus nuevos bloques de vivienda situados en las zonas de Ciudad Jardín. También es uno de los barrios más populares e importantes de todos los barrios de Sevilla, cuya ubicación geográfica coincide con el centro de la ciudad.

A pesar de estar ubicado en el Barrio de Nervión, muchos alumnos pertenecen a la zona de “Los Tres Barrios”, conocidos como la Candelaria, los Pajaritos y madre de Dios. Por lo que gran parte del alumnado del centro pertenece a familias con un nivel sociocultural medio-bajo.

3.2.2. Grupos y alumnado.

El alumnado al que se dirige la propuesta de intervención es aquel perteneciente a los dos grupos del primer curso de Educación Primaria del C.D.P Juan Nepomuceno Rojas. Para conocer las necesidades y características del alumnado se ha llevado a cabo la observación directa del grupo durante unas semanas, a través de ello se ha concluido lo siguiente:

- Grupo A: Está compuesto por 22 alumnos, 9 niños y 13 niñas. Aunque cada uno de estos alumnos poseen características psicológicas distintas, en general es una clase con alto rendimiento académico, en las que gracias al esfuerzo de los alumnos se obtienen notas elevadas. Además, la mayoría de ellos llevan a cabo destrezas sociales en las que se relacionan sin problemas y tienen buena actitud tanto con sus compañeros como con sus profesores.

El clima del aula es bastante bueno, los alumnos se respetan y escuchan entre ellos. Además, tienen la libertad de expresar aquello que les interesa en voz alta y son muy afectivos.

- Grupo B: Está compuesto por 24 alumnos, 10 niños y 14 niñas. En este grupo se cuenta con un alumno extranjero, de nacionalidad francesa, que no se encuentra totalmente integrada al grupo por falta de comunicación cuyas relaciones sociales están muy limitadas. Las relaciones entre los iguales no son bastante buenas, ya que se presencian malas actitudes, faltas de respeto y falta de compañerismo en las actividades.

El clima del aula no es totalmente favorable ya que abundan las discusiones y las peleas. No se muestran expresivos a la hora de comprender y empatizar con las emociones de los compañeros, lo que dificulta las relaciones sociales dentro del aula.

En cuanto al tema de la ansiedad, los alumnos son muy pequeños para reconocer y hablar libremente de sus emociones y preocupaciones, por lo que muchos de ellos no entienden qué les pasa cuando se sienten ansiosos o estresados ante alguna situación. Se puede apreciar en los recreos aquellos que son más tímidos y reservados y prefieren permanecer solos, en cambio, hay otros tantos que juegan y se divierten con sus compañeros y se encuentran siempre felices y alegres.

3.3. OBJETIVOS.

El objetivo general que se pretende conseguir al realizar el programa de intervención para la superación de la ansiedad infantil es el siguiente:

Objetivo general:

- Conocer la ansiedad y aprender a controlarla de forma que permita el desarrollo de la autonomía personal y social.

Algunos de los objetivos específicos que se pretende conseguir al realizar el programa de intervención están relacionados a los trimestres del curso y los bloques en los que este se encuentra dividido. Estos son los siguientes:

Objetivos específicos:

- **Primer trimestre: Las múltiples caras de la ansiedad.**

Bloque 1: Conociendo la ansiedad.

- Conocer el concepto de ansiedad, tomar conciencia del momento en el que se convierte en un problema e identificar las posibles consecuencias.

Bloque 2: La llamada de la preocupación.

- Reconocer la preocupación como principio de la ansiedad, adquiriendo hábitos para gestionar y reducir el nivel de malestar.

Bloque 3: El cubo del estrés.

- Comprender el estrés como posible factor bloqueante de la ansiedad. Aplicar técnicas para aprender a manejar y reducir el nivel de estrés y ansiedad.

Bloque 4: El poder de los pensamientos.

- Conocer los pensamientos intrusivos o negativos como síntoma de ansiedad.
 - **Segundo trimestre: Afrontamiento y bienestar emocional.**

Bloque 5: Las sensaciones de la ansiedad en mi cuerpo.

- Vincular las sensaciones físicas que se experimentan con la ansiedad y establecer estrategias de afrontamiento encaminadas a liberar emociones.

Bloque 6: ¿Cómo pienso? ¿qué siento? ¿cómo actúo?

- Identificar los pensamientos y sentimientos producidos en situaciones ansiosas para actuar mediante el desarrollo estrategias de afrontamiento.

Bloque 7: Buenas formas para relajarse.

- Liberar tensión muscular aplicando la relajación como estrategia de afrontamiento para la ansiedad.

Bloque 8: El rincón de la calma.

- Poner en práctica técnicas de autorregulación emocional en situaciones de ansiedad para alcanzar un bienestar emocional pleno.
 - **Tercer trimestre: Balance final: Sin ansiedad todo lo que puedo hacer.**

Bloque 9: El cuerpo es tu templo.

- Aprender a manejar nuestro cuerpo a través de técnicas de relajación encaminadas a disminuir y evitar la ansiedad.

Bloque 10: Estando tranquilo soy capaz de relacionarme mucho mejor con los demás.

- Estimular el desarrollo de las habilidades sociales para expresar los propios sentimientos, necesidades y opiniones entre los iguales reduciendo el nivel de ansiedad.

Bloque 11: Desafío final.

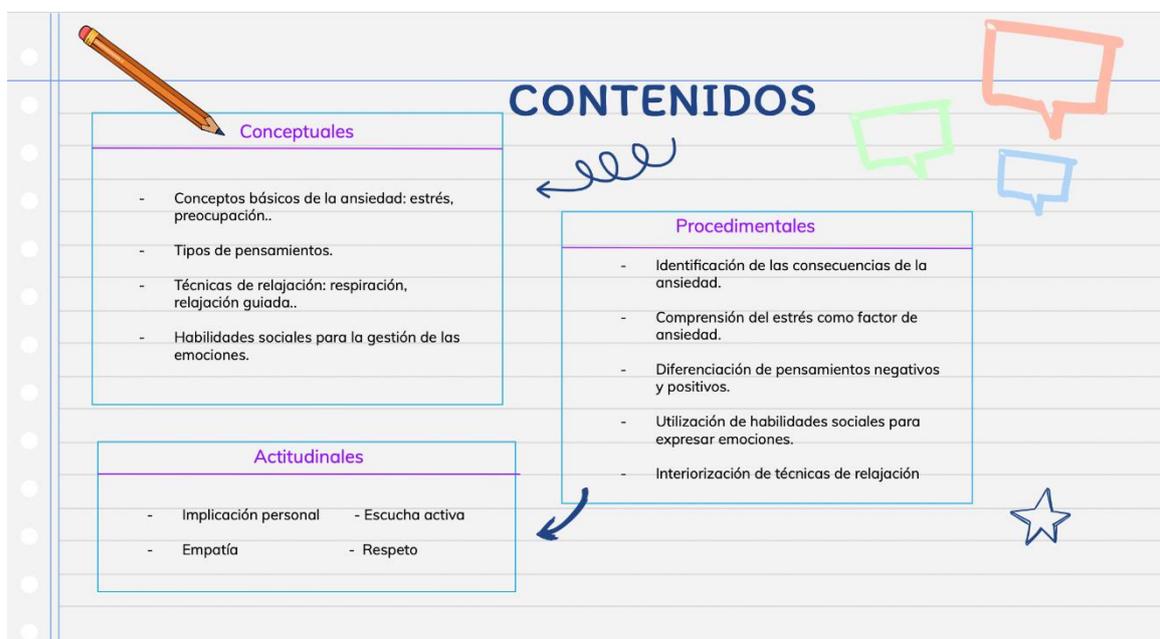
- Utilizar las técnicas y herramientas aprendidas para reducir los niveles de ansiedad y alcanzar la paz y el bienestar emocional.

3.4. CONTENIDOS.

Los contenidos del programa están orientados en torno a la adquisición de valores sociales y cívicos cuya finalidad es proporcionar a todos los alumnos una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar. La siguiente imagen presenta los contenidos según su tipología que se han desarrollado en la propuesta de intervención:

Imagen 1

Infografía de los contenidos de la intervención



Nota: Elaboración propia

Como se puede observar, los contenidos conceptuales se refieren a los conceptos referidos a la ansiedad, así como los términos de estrés y preocupación, además del conocimiento de aquellas técnicas de relajación orientadas a disminuir el nivel de ansiedad o las habilidades sociales para la gestión de las emociones. Por otro lado, los contenidos procedimentales están orientados al desarrollo de destrezas y habilidades como la identificación, la comprensión, la diferenciación o la interiorización. Por último, los contenidos actitudinales están orientados a los valores adquiridos, así como la implicación personal, la escucha activa, la empatía o el respeto.

3.5. COMPETENCIAS.

Las competencias desarrolladas en la propuesta de intervención se encuentran establecidas en el Boletín Extraordinario N°7 del 18 de enero de 2021.

- **Competencia en comunicación lingüística:** Los alumnos desarrollarán dicha competencia al utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con los compañeros ya sea de manera oral o escrita.
- **Competencia social y cívica:** Es una de las principales competencias, implica que los alumnos deberán interactuar con los compañeros y colaborar de manera activa, participativa y cooperativa en las actividades desarrollando habilidades sociales como la empatía y el respeto.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).** Corresponde a una competencia que permite a los alumnos trabajar la capacidad de tomar decisiones con autonomía y seguridad, asumiendo y valorando las consecuencias de las mismas.

3.6. METODOLOGÍA.

La metodología de la intervención parte de un enfoque constructivista y se basa en una metodología globalizada y activa que permite la construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales. Se desarrollarán actividades de diversos tipos, entre las que se encuentran las asimilativas de conceptos, las productivas de construcción de las propias experiencias emocionales de los alumnos a partir de sus conocimientos previos, las aplicativas en las que ponen en juego sus emociones, y, por último, las comunicativas como las tertulias o debates, en las que sobresalen la importancia del intercambio de ideas entre los iguales.

En el proceso de intervención los alumnos llevarán a cabo **el aprendizaje por recepción o aprendizaje verbal significativo**, en este, se relacionarán los conocimientos nuevos con los conocimientos previos. En este tipo de aprendizaje, el alumnado posee un rol pasivo, ya que deberá atender a las explicaciones de los contenidos para poder interiorizarlos. Por otro lado, se utilizará tanto **el aprendizaje social** como el **aprendizaje emocional**, caracterizados por ser aprendizajes en los que los niños adquieren los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, demostrando interés y preocupación por los demás, formando buenas relaciones, tomando decisiones responsablemente y manejando los desafíos en situaciones de manera constructivista. (Maciel Torres, s.f.). Por último, se utilizará la metodología de **aprendizaje guiado**, donde el profesor irá dando las instrucciones de los pasos que deben seguir los alumnos (Mañas et al.,).

Por todo ello, se pretende conseguir un aprendizaje participativo y constructivista, donde el alumnado sea el protagonista y se potencie la adquisición de competencias encaminadas a expresar emociones y sentimientos, el establecimiento de las relaciones entre iguales, la búsqueda de posibles alternativas ante problemas, y, por último, la escucha y el respeto de los compañeros.

3.7. LA PROGRAMACIÓN/ CRONOGRAMA.

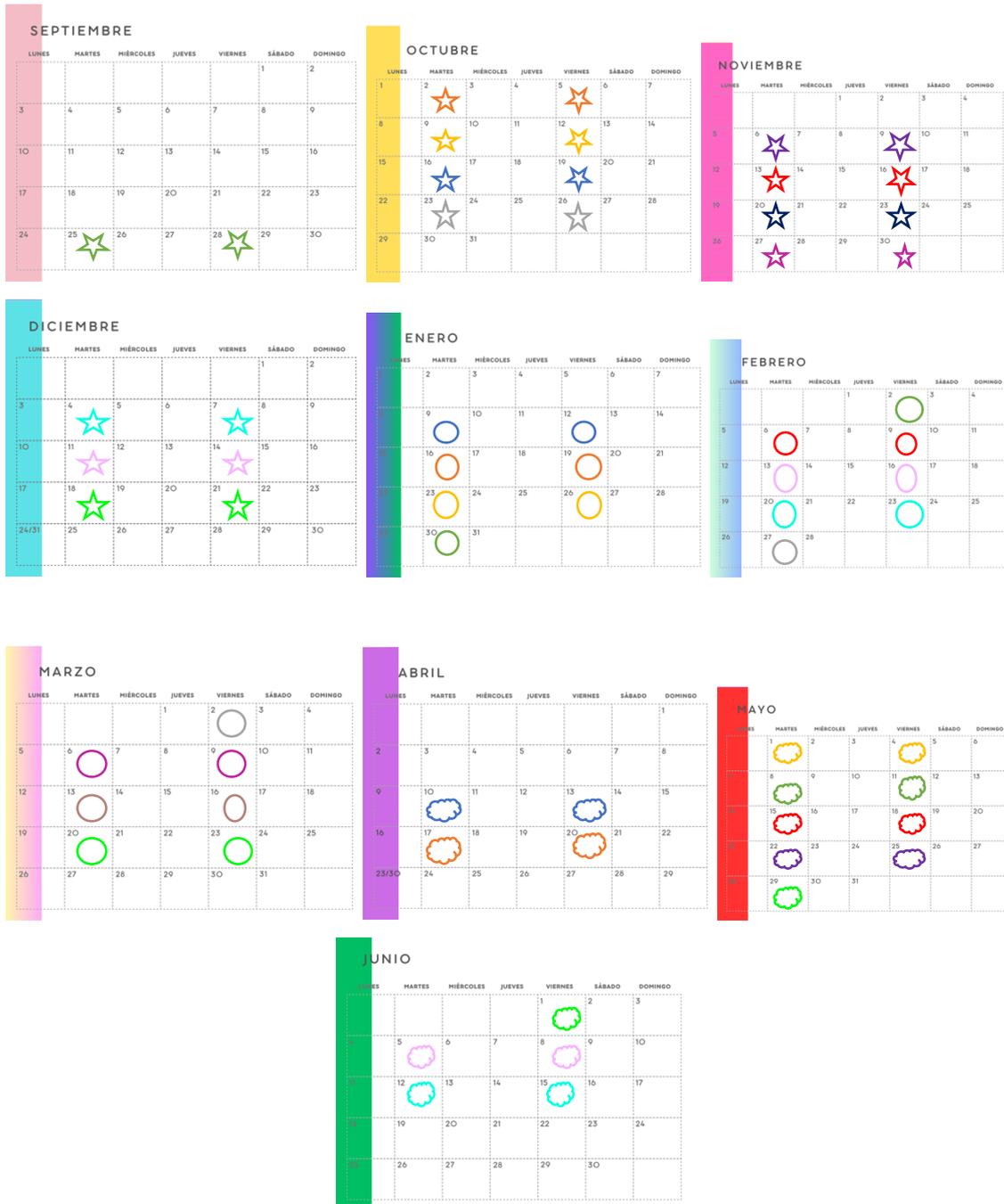
El programa cuenta con un total de 32 sesiones de unos 45-50 minutos cada sesión, aunque también cuenta con sesiones que tienen un tiempo de 25-30 minutos. Cada sesión lleva a cabo una serie de actividades que se realizarán en la hora de tutoría semanal del alumnado. La hora de tutoría del grupo A tendrá lugar los martes y la hora de tutoría del grupo B los viernes. De esta manera, ambos grupos llevarán a cabo el desarrollo de las sesiones al mismo ritmo.

El programa de intervención comenzará la cuarta semana del mes de septiembre, es decir, el día 25 de septiembre comienza para el grupo A y el día 28 de septiembre comienza para el grupo B. Por otra parte, terminará la tercera semana del mes de junio, siendo la última sesión del grupo A el día 12 de junio y el día 15 de junio para el grupo B. En la semana del 2 al 6 de abril no se impartirá el programa, ya que coincide con las vacaciones de Semana santa, así como la última semana del mes de abril que pertenece a la Feria de

Sevilla. A continuación, se presenta el cronograma de las diferentes sesiones llevadas a cabo (*Imagen*):

Imagen 2

Cronograma de las sesiones



LEYENDA

 Primer trimestre.	 Sesión 1	 Sesión 13	 Sesión 24
	 Sesión 2	 Sesión 14.	 Sesión 25
 Segundo trimestre.	 Sesión 3	 Sesión 15.	 Sesión 26
	 Sesión 4	 Sesión 16.	 Sesión 27
 Tercer trimestre.	 Sesión 5	 Sesión 17.	 Sesión 28
	 Sesión 6	 Sesión 18.	 Sesión 29
	 Sesión 7	 Sesión 19.	 Sesión 30
	 Sesión 8	 Sesión 20.	 Sesión 31
	 Sesión 9	 Sesión 21.	 Sesión 32
	 Sesión 10	 Sesión 22	
	 Sesión 11	 Sesión 23	
	 Sesión 12		

Nota: Elaboración propia

3.8. DISEÑO DE ACTIVIDADES.

Como ya hemos mencionado, el programa de intervención cuenta con un total de 32 sesiones en las que se llevarán a cabo 53 pequeñas actividades diferentes en las horas de tutoría semanal. A continuación, las distintas tablas recogen los bloques, sesiones y actividades de cada trimestre.

Tabla 1*Diseño de actividades del primer trimestre.*

PRIMER TRIMESTRE: LAS MÚLTIPLES CARAS DE LA ANSIEDAD					
BLOQUE 1: CONOCIENDO LA ANSIEDAD					
SESIONES	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Sesión 1	1. ¡Descubrimos una nueva emoción!	Conocer el concepto de ansiedad y reconocer situaciones que generen ansiedad.	Pizarra, tizas, sillas y mesas.	25 minutos	Introducción verbal del concepto de ansiedad mediante ejemplos y metáforas. Descripción de algunas situaciones para reconocer aquellas que les generen ansiedad y se establezca una breve tertulia.
	2. ¡Exprésate de manera libre!	Afianzar el conocimiento del concepto de ansiedad y expresar de manera libre lo visualizado.	Ordenador, proyector, pantalla, vídeo: <i>“¿qué es la ansiedad? Las emociones.</i>	25 minutos	Visualizar el video y realizar la escucha activa de este mismo expresando de manera libre por medio de la palabra lo visualizado anteriormente.

Sesión 2	3. Agrandando mis oídos	Entender la ansiedad como proceso de activación y adquirir conciencia del momento en el que puede convertirse en un problema.	Sillas y mesas.	20 minutos	Explicación verbal de la ansiedad como proceso natural de activación. Descripción de algunas situaciones desagradables que pueden convertirse en un problema, con ayuda de ejemplos y metáforas.
	4. ¿Estatuas o explorador?	Plantear situaciones de la ansiedad como factor de bloqueo y buscar posibles alternativas.	Hojas de papel, lápiz.	25 minutos	Se explicará los distintos niveles de ansiedad. Se planteará por escrito distintas situaciones que pueden generar un bloqueo y preguntar de manera individual la reacción a esta misma.
Sesión 3	5. La cadena la de ansiedad	Concienciar sobre las consecuencias hacia dónde me puede derivar la ansiedad.	Ordenador, proyector, pantalla, ejemplo cadena ansiedad (<i>Véase Anexo 1</i>)	30 minutos	Descripción de algunas consecuencias hacia donde me puede llevar la ansiedad. Acompañamos la explicación con la imagen proyectada de un ejemplo de cadena de ansiedad con una posible consecuencia.

BLOQUE 2: LA LLAMADA DE LA PREOCUPACIÓN

Sesión 4	6. ¿Qué son las preocupaciones?	Conocer la preocupación como principio de la ansiedad y concienciar del momento en el que supone un problema.	Sillas y mesas.	25 minutos	Introducción verbal del concepto de preocupación como un principio que deriva ansiedad. Explicamos las dos vías que podemos tener ante una preocupación, o bien la búsqueda de soluciones o la evitación y con ello conllevará al problema.
	7. Cuento sobre la preocupación de Lucía.	Reconocer la preocupación como causa de la ansiedad permaneciendo atento a la historia para contestar las preguntas.	Vídeo: “ <i>Cuento la preocupación de Lucía</i> ”. Preguntas: (Véase anexo 2)	25 minutos	Visualizar el vídeo y completar las preguntas relacionadas a este mismo.

Sesión 5	8. ¿Búsqueda de soluciones!	Afianzar el concepto de preocupación junto a la búsqueda de posibles soluciones para disminuir el nivel de ansiedad.	Papel, lápiz y goma. Ordenador, proyector, pantalla, vídeo: <i>“La preocupación para niños y niñas.”</i>	25 minutos	Visualizar el video y realizar la escucha activa. Se planteará la siguiente cuestión: ¿hay algo que te preocupa hoy? Los alumnos escribirán en un papel una preocupación junto a unas posibles soluciones.
	9. La bolsa mágica	Aportar soluciones para las preocupaciones para gestionar y disminuir el nivel de ansiedad.	Papelitos de cartulina, lápices de colores, rotuladores y bolsa de tela.	25 minutos	Se repartirá unas tiras de cartulinas de colores. Los alumnos deben escribir una preocupación que tengan o hayan tenido. El profesor escogerá al azar de una dentro de la bolsa mágica y aquel alumno voluntario explicará el por qué y alguna solución a dicha preocupación.
Sesión 6	10. ¿Qué forma tengo?	Representar el aspecto de una preocupación.	Ficha para dibujar, lápices de	25 minutos	Enfrentarse a alguna preocupación y representarla mediante un dibujo o palabras.

			colores y rotuladores.		
BLOQUE 3: EL CUBO DEL ESTRÉS					
Sesión 7	11. La nube del estrés	Conocer el concepto de estrés como posible factor bloqueante de la ansiedad.	Sillas y mesas	25 minutos	Introducción verbal del concepto de estrés como posible factor que nos puede bloquear y derivar a la ansiedad. La nube será la metáfora de padecer estrés. Recalcamos que cuando nos visita la nube, nuestro estado de ánimo cambia y nuestro rendimiento académico puede bajar.
	12. El tobogán de las ideas.	Escribir aquellas situaciones o cosas que nos preocupan y nos producen estrés.	Lápices de colores, rotuladores.	25 minutos	Colorear y escribir en un tobogán una serie de ideas de aquello que les preocupe o les genere estrés.

Sesión 8	13. El cubo del estrés	Reconocer el nivel de estrés que podemos experimentar identificando las posibles causas.	Folios, cartulinas de colores, lápices de colores.	25 minutos	Cada alumno dibujará un cubo grande en un folio o cartulina. Este mismo estará lleno de agua en función del nivel de estrés de cada alumno. Se escribirá algunas de las posibles causas del nivel del agua del cubo.
	14. Gotita a gotita	Escribir posibles causas que provocan estrés y reflexionar sobre algunas de las estrategias a la hora de manejar el estrés.	Cartulinas de colores, lápices de colores. (<i>Véase anexo 3</i>)	25 minutos	Escribir situaciones de estrés dentro de gotitas de aguas para pegarlas en sus cubos de estrés.
Sesión 9	15. ¡Pompas y más pompas!	Aplicar técnicas para manejar el nivel de estrés y ansiedad.	Kit para hacer pompas de jabón.	25 minutos	Los alumnos deben intentar hacer pompas de jabón. Se concentrarán en inspirar profundamente y soltar todo el aire que puedan por la boca.

BLOQUE 4: EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS

Sesión 10	16. Importancia de los pensamientos.	Conocer la importancia de los pensamientos intrusivos en la ansiedad.	Vídeo: “ <i>El poder de tus pensamientos</i> ”.	25 minutos	Visualizar el video proyectado y tertulia común entre todos los alumnos sobre las respuestas escritas.
	17. ¿Puedo cambiar mi manera de pensar?	Ser capaz de cambiar los pensamientos negativos a pensamientos positivos en situaciones ansiosas.	Hoja de papel, pizarra y tizas.	20 minutos	Reconstrucción de pensamientos negativos propios hacia pensamientos positivos, reduciendo así el nivel de ansiedad.

<p>Sesión 11</p>	<p>18. La cara fea de mi pensamiento</p>	<p>Describir la forma o aspecto que tienen los pensamientos negativos cuando se experimenta ansiedad.</p>	<p>Hojas de papel, lápices de colores.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>El alumno debe imaginar y describir a su pensamiento negativo con la ayuda de palabras o dibujos en el momento que padece ansiedad.</p>
<p>Sesión 12</p>	<p>19. ¡Conviértete en una persona más positiva!</p>	<p>Lograr que los alumnos experimenten la realidad de forma menos amenazante, buscando soluciones alternativas.</p>	<p>Hoja de papel, pizarra y tizas. (Véase anexo 4)</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Escribir tres situaciones imaginarias acompañadas de su pensamiento, emoción y conducta negativas volver a escribirla, pero de forma reafirmante y positiva.</p>

Nota: Elaboración propia

A continuación, se presenta la Tabla 2 con el diseño de actividades del segundo trimestre.

Tabla 2

Diseño de actividades del segundo trimestre.

SEGUNDO TRIMESTRE: AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR EMOCIONAL					
BLOQUE 5: LAS SENSACIONES DE LA ANSIEDAD EN MI CUERPO					
SESIONES	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Sesión 13	20. Maneras de sentir ansiedad	Aprender las diferentes maneras que tiene cada cuerpo de sentir la ansiedad.	Sillas y mesas.	20 minutos	Se explica las distintas maneras que cada cuerpo tiene de sentir ansiedad. No sólo se manifiesta de forma física sino también emocional o conductual.
	21. Etiqueta tus sensaciones	Reconocer las distintas sensaciones producidas en el cuerpo al sentir ansiedad.	Plantilla del cuerpo humano (Véase anexo 6).	25 minutos.	Se le otorga a cada alumno una plantilla que simula sus cuerpos físicos. Cada alumno deberá marcar el número en el lugar correspondiente del cuerpo al sentir ansiedad.

--	--	--	--	--	--

Sesión 14	22. Vamos al teatro	Producir las sensaciones tanto físicas como conductuales de la ansiedad.	Espacio amplio que permita la representación	25 minutos	El profesor escoge a 4 compañeros al azar. Aparecerá la interpretación del enfado, de la vergüenza, del cansancio y de la ansiedad. Cada alumno debe meterse en el papel y representar dicha emoción con unas sensaciones tanto físicas como conductuales.
	23. ¿Quién es quién?	Reconocer los síntomas físicos y conductuales que puede derivar la ansiedad.	Sillas y mesas	25 minutos	Tras la actividad del teatro, todos los alumnos harán una puesta en común explicando qué compañero ha representado a la ansiedad y por qué.
Sesión 15	24. La historia de Paola	Prestar atención de lo visualizado para comprender las sensaciones	Vídeo: “ <i>Paola aprende a ser resiliente y a</i>	25 minutos	Prestar atención al vídeo reproducido para reconocer las sensaciones producidas en la protagonista y la puesta en práctica de un

		que se producen por la ansiedad.	<i>manejar la ansiedad</i> ".		breve ejercicio de respiración para controlar el estrés y ansiedad.
--	--	----------------------------------	-------------------------------	--	---

BLOQUE 6: ¿CÓMO PIENSO? ¿QUÉ SIENTO? ¿CÓMO ACTÚO?

Sesión 16	25. ¿Cómo me siento hoy?	Expresar de manera libre los sentimientos producidos.	Folio, lápices de colores, rotuladores.	25 minutos	Los alumnos realizan sus propios termómetros de las emociones. Para cada color estará asignado una emoción.
	26. Tarjetas de emociones	Identificar las emociones existentes: asco, vergüenza, asombro, preocupación, curiosidad o ansiedad.	Tarjetas de colores, lápiz y goma	20 minutos	Los alumnos explican qué sienten con una situación imaginada. Podrá ser agradable o desagradable, pero para cada alumno la emoción producida será distinta.

Sesión 17	27. Sumérgete en tus recuerdos	Pensar en situaciones desagradables que provoquen ansiedad.	Pizarra y tizas	20 minutos.	Cada alumno debe pensar en situaciones desagradables que hayan vivido estos últimos días que les hayan provocado un malestar.
	28. Pasamos a la acción	Describir los sentimientos producidos y las posibles soluciones	Hojas de papel, lápiz y goma	25 minutos	Con cada situación desagradable los alumnos deberán escribir los sentimientos producidos y buscar posibles soluciones.
Sesión 18	29. ¿Te sientes identificado?	Reconocer distintas situaciones que pueden provocar ansiedad y expresar los sentimientos.	Plantilla de situaciones (<i>Véase anexo 5</i>)	20 minutos	Los alumnos marcan con una X las situaciones que les hayan generado alguna vez ansiedad. Breve puesta en común de cómo se han sentido.

Sesión 18	30. ¡Haz volar tú imaginación!	Cambiar las situaciones ansiosas por situaciones agradables que ayuden a reducir la ansiedad.	Hoja de papel, pizarra y tizas.	25 minutos	Imaginar un recuerdo especial para poder dibujarlo o escribir algo sobre él.
BLOQUE 7: BUENAS FORMAS PARA RELAJARSE					
Sesión 19	31. Me viene bien...	Identificar aquellas conductas que sirvan para la relajación en el momento de ansiedad.	Tijeras, pegamento, ficha (<i>Véase anexo 7</i>)	25 minutos	Se reparten las fichas a trabajar. Los alumnos deben pegar en el recuadro blanco aquellas fichas que consideren útiles para relajarse en el momento que se sienta ansiedad.
	32. Respiramos con Darsha	Aprender a respirar de manera controlada para reducir el nivel de ansiedad.	Vídeo: " <i>Darsha controla la ansiedad</i> "	20 minutos	Visualizar el vídeo proyectado e imitar el proceso de respiración que lleva a cabo la protagonista liberando así tensión muscular y disminuyendo la ansiedad.

Sesión 20	33. Los tres cerditos	Controlar la respiración para adquirir una sensación de bienestar.	Lápices, plumas y libros.	25 minutos	Los alumnos se convierten en el lobo de los tres cerditos. Deberán soplar distintos objetos a fin de intentar moverlos. Comenzarán con objetos pesados hasta llegar a algo liviano.
	34. Tengo un globo en mi barriga	Reconocer los límites de ansiedad y controlar la respiración para no romper el globo.	Espacio amplio para la representación.	20 minutos	El globo será una metáfora de la ansiedad. Explicamos que si se hincha mucho puede que explote, por ello debemos controlar la respiración. Se hinchará en la barriga cuando inspiremos y se variará al expirar.
BLOQUE 8: EL RINCÓN DE LA CALMA					
Sesión 21	36. Un lugar tranquilo	Reconocer la propia emoción de la ansiedad, empleando técnicas de relajación e incrementando el bienestar.	Colchonetas, cojines, mantas, peluches.	20 minutos	Los alumnos contarán con un espacio en el aula al que podrán acudir siempre que se sientan angustiados, estresados o preocupados. La función del lugar tranquilo es permanecer relajado durante unos segundos y volver a la calma.

<p>Sesión 21</p>	<p>37. Las botellas mágicas.</p>	<p>Canalizar las emociones y calmar la ansiedad</p>	<p>Bote de cristal, cucharilla, agua, colorante, purpurina de colores</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Realizar botellas mágicas compuestas de agua y purpurina a fin de calmar las emociones en situaciones ansiosas.</p>
<p>Sesión 22</p>	<p>38. Y tú, ¿qué harías?</p>	<p>Seleccionar alternativas para volver a la calma en un momento de ansiedad.</p>	<p>Lápiz y plantillas de alternativas (Véase anexo 7)</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Marcar con un círculo aquellas ideas que consideren útiles para reducir la ansiedad y volver a la calma.</p>
	<p>39. Los mandálas terapéuticos</p>	<p>Mejorar la concentración y obtener la calma.</p>	<p>Lápices de colores, rotuladores, ceras, plantillas de mandálas.</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Colorear y adornar de manera libre mandálas recuperando el equilibrio emocional y disipando la ansiedad.</p>

Sesión 23	40. Un nuevo cuento	Conocer una nueva técnica de autorregulación emocional encaminada a reducir el nivel de ansiedad.	Vídeo: <i>“La técnica de la tortuga (Técnicas de Autorregulación Emocional)”</i>	25 minutos	Prestar atención al vídeo reproducido para entender el mensaje del cuento.
	41. Somos tortuguitas	Canalizar las emociones por medio de la puesta en práctica.	Espacio amplio que permita la representación	20 minutos	Los alumnos ponen en práctica lo visualizado anteriormente para recuperar la calma y evitar conflictos.

Por último, se presenta la tabla 3 con el diseño de actividades del tercer trimestre.

Tabla 3

Diseño de actividades del primer trimestre.

TERCER TRIMESTRE: BALANCE FINAL: SIN ANSIEDAD TODO LO QUE PUEDO HACER					
BLOQUE 9: EL CUERPO ES TU TEMPLO					
SESIONES	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN
Sesión 24	42. La pluma	Conocer la importancia y beneficios de la relajación física para alcanzar la paz y disminuir la ansiedad.	Música relajante, espacio cómo para realizar la actividad.	25 minutos	Los alumnos se agrupan en parejas de dos. Un compañero se tumba y debe cerrar los ojos, el otro deslizará una pluma por la cara y los brazos de este.

<p>Sesión 24</p>	<p>43. El bombeo de mi corazón</p>	<p>Reconocer las sensaciones físicas que experimenta el cuerpo en una situación de estrés o ansiedad.</p>	<p>Sillas y mesas.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Los niños ponen sus manos en el pecho y se concentran en los latidos de su corazón. Tras esto, correrán unos segundos alrededor de la clase y repetirán la dinámica. Sus latidos se han vuelto más intensos, al igual que pasa cuando estamos nerviosos.</p>
<p>Sesión 25</p>	<p>44. Escúchate por dentro</p>	<p>Relajar la musculatura voluntaria liberando tensiones físicas para alcanzar un estado de calma y una disminución de los estados de ansiedad.</p>	<p>Sillas y mesas.</p>	<p>40 minutos</p>	<p>Los alumnos llevarán a cabo las indicaciones para las fases que conlleva la relajación progresiva de Jacobson. Para cada indicación, se debe tensar y destensar las diferentes partes del cuerpo mencionadas durante 15 segundos. (<i>Véase anexo 9</i>).</p>

Sesión 26	45. Cierra los ojos	Mantener la atención en las indicaciones para lograr la total relajación de las distintas partes del cuerpo.	Espacio cómodo para la representación	40 minutos	Los alumnos permanecen en una posición cómoda y comienzan con la respiración abdominal. Seguirán las indicaciones por parte de la profesora para concentrarse en las distintas zonas del cuerpo y lograr la relajación autógena de Schultz.
BLOQUE 10: ESTANDO TRANQUILO SOY CAPAZ DE RELACIONARME MUCHO MEJOR CON LOS DEMÁS					
Sesión 27	46. Escuchar a las demás personas	Fomentar las habilidades sociales mediante la escucha activa de los sentimientos y emociones de los iguales.	Sillas y mesas	25 minutos	La clase se agrupa en parejas. Durante 2 o 3 minutos un miembro de la pareja le cuenta a la otra qué siente cuando se encuentra ansioso o estresado. El otro miembro permanecerá atento e interesado para poder dar alguna posible solución y disminuir dicha emoción.

Sesión 27	47. Los abrazos musicales	Mejorar las relaciones afectivas logrando disminuir el nivel de ansiedad.	Espacio amplio, música.	20 minutos	Los alumnos se disponen por un espacio amplio, se moverán al ritmo de la música. Cuando esta se detenga deberán abrazar a un compañero hasta que vuelva a sonar la música. La dinámica se repetirá varias veces y se incluirán algunas variantes.
Sesión 28	48. El mimo de las emociones	Empatizar con las emociones de los compañeros y favorecer las relaciones interpersonales.	Espacio cómodo para la representación	20 minutos	Ante la pregunta: ¿Cómo te sientes hoy? cada pareja de alumnos debe interpretar la emoción del compañero por medio de la mímica, mientras los demás deben adivinar qué emoción representa.
	49. El amigo secreto	Reconocer sentimientos y emociones ajenos favoreciendo la autoestima y disminuyendo la ansiedad.	Folios, lápices, rotuladores.	25 minutos	El profesor asigna a cada alumno un amigo secreto. El alumno debe estar atento de las cualidades y los valores de este amigo secreto. Cada uno, escribirá una carta a su amigo secreto expresando sus sentimientos hacia este.

Sesión 29	50. Juego de roles	Interpretar situaciones ansiosas para empatizar y comprender las emociones de los compañeros.	Espacio amplio para la representación	30 minutos	Practicar un cambio de roles entre los iguales a fin de conseguir posibles soluciones entre ambos hacia situaciones desagradables que generan malestar. (<i>Véase anexo 10</i>)
BLOQUE 11: DESAFÍO FINAL					
Sesión 30	51. Ayudando a un amigo	Buscar soluciones que ayuden a mejorar y reducir el nivel de ansiedad.	Folios, lápiz y goma.	30 minutos	El alumno debe imaginar que su amigo se siente ansioso y angustiado. El profesor lanzará la pregunta ¿cómo podemos ayudarlo? Y cada alumno escribirá en un papel posibles soluciones.
Sesión 31	52. Soy lo más	Describir afirmaciones positivas en un momento de ansiedad.	Folios, Lápices de colores y rotuladores	30 minutos	El profesor pide al alumnado que imagine sentir la sensación de ansiedad para escribir en un folio soluciones para disminuir dicha emoción, así como ¿puedo hacer algo para relajarme?, soy fuerte en...

Sesión 32	53. Valora tu ansiedad	Valorar los niveles de ansiedad y buscar soluciones para reducir el malestar	Lápiz, goma y plantilla (<i>Véase anexo 11</i>).	30 minutos	Valorar el nivel de ansiedad que produce las situaciones y buscar alternativas a aquellas que generen alto nivel de ansiedad.
------------------	-------------------------------	--	--	------------	---

Nota: Elaboración propia

4. DISEÑO DE ACTIVIDADES.

Para la evaluación del diseño de intervención se emplearán diferentes instrumentos que servirán para evaluar, por un lado, la eficacia del diseño de intervención, por otro lado, el nivel de adquisición de los conocimientos adquiridos, y por último la evaluación de la dinámica de los talleres. Además, la evaluación del programa será global, continua y formativa.

4.1. EVALUACIÓN DE LA EFICACIA DEL DISEÑO DE INTERVENCIÓN.

Para evaluar la eficacia del diseño de intervención en la mejora de la ansiedad se utilizará el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) (*State-Trait Anxiety Inventory*), creada por Gorsuch, Lushene y Spielberger (2002). Caracterizado por ser un autoinforme que evalúa la ansiedad en dos dimensiones, por un lado, como estado (siendo algo momentáneo) y por otro lado como rasgo (caracterizado por algo estable). Dicho cuestionario permite conocer en qué grado ha evolucionado la ansiedad estado y rango por parte del alumnado realizando una comparación con las respuestas antes de aplicar los talleres y después de implementarlo. Así, el alumnado deberá contestar los 40 ítems que recoge el cuestionario en la primera sesión del programa y en la última atendiendo a lo siguiente (*Véase Anexo 12*).

0. Nada.
1. Algo.
2. Bastante.
3. Mucho.

4.2. EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS.

Para evaluar el nivel de adquisición de los conocimientos adquiridos se utilizará una rúbrica de evaluación de los contenidos conceptuales (tabla 4), por la que se contemplan los objetivos que el alumnado debe alcanzar al finalizar el diseño de intervención.

Tabla 4*Rúbrica de evaluación*

Contenidos conceptuales /procedimentales	Excelente (4)	Aceptable (3)	Mejorable (2)	Bajo (1)
1. Conoce y sabe distinguir el concepto de ansiedad.				
2. Identifica las consecuencias de la ansiedad.				
3. Comprende el estrés como factor de la ansiedad.				
4. Diferencia los tipos de pensamientos.				
5. Conoce y utiliza las técnicas y estrategias de relajación.				
6. Utiliza las habilidades sociales para expresar emociones y sentimientos.				

Nota: Elaboración propia

4.3. EVALUACIÓN DE LA DINÁMICA DE LOS TALLERES.

Por último, en la rúbrica de evaluación de los contenidos actitudinales (tabla 5) se contemplan la dinámica de los talleres mediante las actitudes y comportamientos que el alumno ha llevado a cabo durante el diseño de intervención.

Tabla 5*Rúbrica de evaluación*

Comportamientos / Actitudes	Excelente (4)	Aceptable (3)	Mejorable (2)	Bajo (1)
1.Participación	Siempre contribuye a las conversaciones y explicaciones aportando información relevante.	Contribuye en su mayoría las explicaciones aportando información relevante.	Alguna vez contribuye a las conversaciones y explicaciones con alguna información relevante	Nunca o casi nunca contribuye a las conversaciones y explicaciones con información relevante
2.Actitud respetuosa	Su trato hacia los compañeros es siempre amable y cariñosa.	Trabaja con respeto, pero es distante	Le cuesta mucho escuchar y respetar a sus compañeros	No respeta a sus compañeros ni muestra una actitud amable y cariñosa.
3.Turno de palabra	Respeto el turno de palabra y aporta ideas durante el diálogo.	Respeto el turno de palabra.	A veces interrumpe al interlocutor, pero no aporta riqueza al diálogo.	Apenas respeta el turno de palabra interrumpiendo o a su interlocutor con aportaciones fuera de contexto.
4.Cooperación	Participa activamente en la realización de las tareas cooperativas demostrando gran implicación y liderazgo.	Participa en la realización de las tareas cooperativas.	Participa en la realización de la mayoría de las tareas cooperativas.	Se muestra poco participativo en la realización de las tareas cooperativas.

La finalidad de la evaluación es comprobar si el taller ha permitido disminuir la ansiedad mediante técnicas de afrontamiento y relajación y analizar si los objetivos fijados han sido alcanzados por el alumnado para poder mejorar en un futuro los niveles de ansiedad en las aulas de Educación Primaria.

5. CONCLUSIONES. FORTALEZAS, LIMITACIONES Y PERPECTIVAS DE FUTURO DEL DISEÑO DE INTERVENCIÓN.

A continuación, se exponen los resultados y conclusiones del diseño de intervención que podrían darse haciendo un ejercicio imaginativo, ya que la intervención no se ha llevado a cabo a la práctica real.

En cuanto a las **fortalezas** del diseño de intervención se destaca en primer lugar el atractivo del programa, es decir, que los alumnos sientan atracción ante la idea de conocer una nueva emoción como es la ansiedad mediante el desarrollo de actividades dinámicas y motivantes. Por otro lado, permite a los alumnos adquirir el principio de autonomía, a la hora de afrontar las tareas individuales y a la vez de favorecer las relaciones sociales de manera positiva. Por otra parte, en cuanto a la eficacia del diseño puede ser beneficiosa para aquellos alumnos que sienten estrés o ansiedad por diversas circunstancias y que, mediante la realización del programa logren identificar aquellos factores que les precede para así darles una posible solución mediante el empeño de las distintas técnicas presentadas, para así autorregular sus emociones y aprender a gestionarlas de manera que reduzca sus niveles de ansiedad. Respecto a su estructura, otra de las fortalezas del diseño es la variedad de actividades que se recogen. En ellas se encuentran diversos ejercicios con diferentes metodologías que posibilitan alcanzar los objetivos planteados. Además, son actividades dinámicas en las cuales se fomenta la motivación para conocer el tema planteado mediante vídeos e historias descriptivas, los aprendizajes mediante técnicas de relajación con la supuesta puesta en práctica, así como recursos manuales que sirvan de utilidad para el alumnado en su futuro académico.

Por otra parte, respecto a las **limitaciones** del diseño de intervención se destaca la necesidad de una atención más individualizada para el alumnado que requiera un trabajo

más intensivo, es decir, todo aquel alumnado que presente hiperactividad, déficit de atención o ambas.

Por otra parte, otra limitación que se puede presentar en el programa es la necesidad de un monitor/a para poder atender mejor a la diversidad del aula. Además, la falta de recursos materiales también supone otra limitación, puesto que muchas de las actividades no se podrán realizar en un espacio amplio debido a la limitación del aula o bien contar con una sala multiusos, así como la falta de material digital y técnico adaptado para la participación efectiva mediante métodos pedagógicos que se apoyen en las TICS. La última limitación para destacar del programa es el absentismo escolar, es decir, aquellos alumnos que acumulen faltas de asistencia conllevarán a la pérdida de conocimiento para la sucesión de las actividades, lo que supondrá una limitación en el tiempo para aquellos alumnos que necesiten realizar el programa completo lo que puede conllevar a finalizarlo en talleres extraescolares, para así no presentar desventajas con respecto a sus compañeros.

Para finalizar, en cuanto a las **perspectivas de futuro** del diseño de intervención se destaca su continuidad en el tiempo, implementándose en las aulas durante varios años ya que trata un tema actual que cada vez está más presente en las escuelas. Establecer la implementación del programa en los centros desde la etapa de educación infantil supone un gran beneficio ya que los niños desde pequeños sabrían reconocer sus emociones e identificar aquello que le estresa o le crea ansiedad, para así poder intervenir mediante el empleo de técnicas de autorregulación emocional a través de técnicas de afrontamiento o de relajación. Además, en las próximas ediciones se podrán realizar talleres sobre inteligencia emocional, contemplando todas y cada una de las dimensiones de la vida en su formación, así como la cognitiva, la físico-motora, la psicológica, la social y la afectiva-emocional. Y una vez trabajada la inteligencia emocional llevar a cabo talleres de habilidades sociales, que permitan expresar los propios sentimientos y opiniones entre los iguales, reduciendo así el nivel de ansiedad. Por todo ello, se concluye que el programa no se debe considerar como un hecho puntual o aislado, por el contrario, se debe aplicar como un programa integrado para cultivar en los alumnos una actitud de autonomía, identidad personal y autorregulación en beneficio de su bienestar emocional.

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). *La meditación como proceso cognitivo-conductual*. Suma Psicológica, 15(1), 241-258.
- Aires, M. M., Herrero, S., Padilla E.M. y Rubio, E.M. (2015). *Psicopatología en el contexto escolar: Lecciones teórico-prácticas para maestros*. N.1. Edición Pirámide.
- Amutio, A. (2002). *Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación*. Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace, N° 62 / 63. https://www.researchgate.net/publication/277224642_Estrategias_de_manejo_d_el_estres_el_papel_de_la_relajacion.
- Anexo Legislación. (18 de enero de 2021). *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía N°7 Comunidad Autónoma de Andalucía*. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-01024.pdf>.
- Ansorera, A., Cobo, J., y Romero, I. (1983). *El constructo de ansiedad en Psicología*. Estudios de Psicología, 16, 31-45.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®)*, 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.
- Barreto, A. (11 de diciembre de 2020). *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo STAI*. [Archivo de Vídeo]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=NAdRj8YBL2w>.
- Becerra-García, A. M., Madalena, A. C., Estanislau, C., ;Rodríguez, J. L., Dias, H., Bassi, A., Chaga, D. A., y Morato, S. (2007). *Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones*. Revista Latinoamericana de Psicología, 39(1), 75-

81. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000100007&lng=pt&tlng=es.

Bermúdez, V.E. (2018). *Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada*. Cuestiones pedagógicas, 26, 37-52. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/83493/03.%20MO%2003_26%20DEFINITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Castrillón Moreno, D. A., y Borrero Copete, P. E. (2005). *Validación del inventario de ansiedad estado-rasgo (STAIC) en niños escolarizados entre los 8 y 15 años*. Acta colombiana de psicología, 8(1), 79-90. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552005000100005&lng=en&tlng=es.

CEIP La Villa. (23 de abril de 2020). *Cuento la preocupación de Lucía*. [Archivo de Vídeo]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=iDdtD-M8Xqs>.

Crocq MA.(2015). *A history of anxiety: from Hippocrates to DSM*. Dialogues in Clinical Neuroscience ;17(3):319-325. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq>

Delgado, C. R. (2021). *Relajación muscular progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad y favorecer la calidad de vida de las personas adultas mayores*. Quito.UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24192>.

Delgado, E., De la Cera, D. X., Lara, M. F., y Arias, R. M. (2021). *Generalidades sobre el trastorno de ansiedad*. Revista Cúpula, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>.

Escalera, A.M. (2009). *La Relajación en Educación Infantil* [versión electrónica]. Innovación y experiencias educativas, (16): 1-9.

Espinoza, A. E., Pernas, I. A., y González, R. D. L. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*. 18(3), 697-

717. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697&lng=es&tlng=es.

Franco, V. (2015). *Técnicas de relajación en el aula: propuesta teórica para desarrollar el autocontrol*. [Trabajo fin de grado, Facultad de Educación de Soria]. Recuperado de: <http://docplayer.es/12581583-Tecnicas-de-relajacion-en-el-aula-propuesta-teorica-para-desarrollar-el-autocontrol.html>.

Gantiva, C. A., Luna, A., Dávila, A. M., y Salgado, M. J. (2010). *Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad*. *Psychologia: Avances de la disciplina*, N° 1, 63-72.

García, I. (2022). *La ansiedad en el alumnado de educación infantil*. Propuesta de intervención mediante técnicas de relajación. [Trabajo fin de grado, Facultad de Segovia]. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/54635/TFG-B.%201850.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Gastini, C. (5 de octubre de 2017). *El poder de tus pensamientos*. [Archivo de Vídeo]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=D-P17EfovM0>.

Giraldo Ñaupac, Y. (2022). *Ansiedad infantil y nivel de aprendizaje de personal social en educandos de III ciclo en una institución educativa privada Cusco*. [Tesis en Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/97362>.

Grases, G., y Rigo E. (2010). *Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs la influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés*. Vol 21, 97-116, <https://raco.cat/index.php/EducacioCultura/article/view/214566>.

Huebner, D., y Matthews, B. (2012). *Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado: un libro para niños con ansiedad*. Tea.

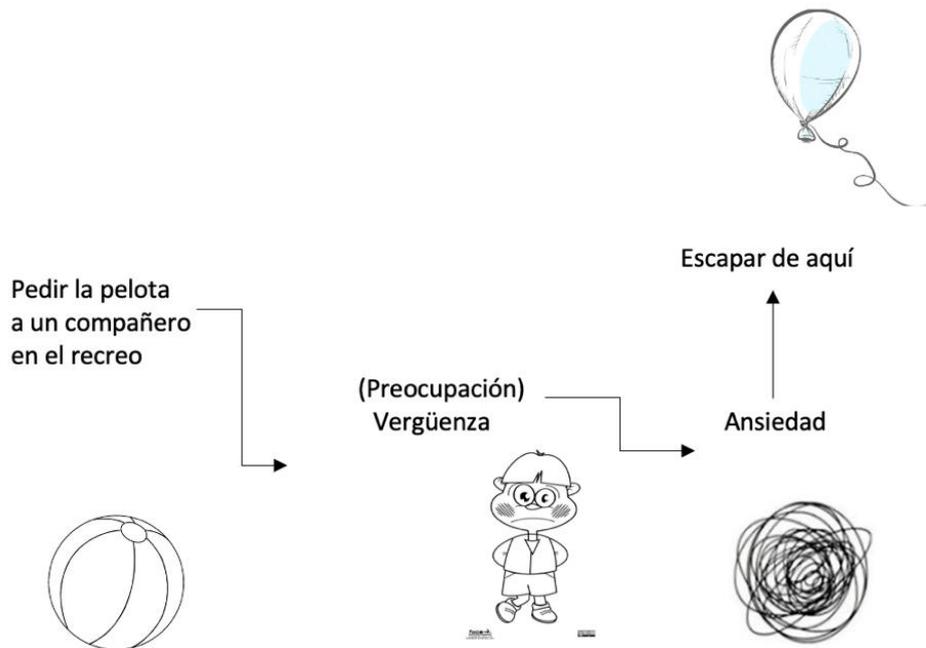
- Leiner, M. (15 de julio de 2019). *Paola aprende a ser resiliente y a manejar la ansiedad*. [Archivo de Vídeo]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=uOEyXJrfZbo>.
- Leiner, M. (2 de julio de 2022). *Darsha controla la ansiedad*. [Archivo de Vídeo]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=xsS2BrKle5Y>.
- Llorente, E. (16 de noviembre de 2015). Juegos para desarrollar el autocontrol. *Blog Emociones Básicas*. <http://emocionesbasicas.com/2015/11/16/juegos-para-desarrollar-el-autocontrol/>.
- Londoño, N. H., Henao G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., y Aguirre-Acevedo, D. C. (2006). *Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana*. *Universitas psychologica*, 5(2), 327-350. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200010&lng=en&tlng=es.
- Mármol, A. G. (2013). *La relajación en niños: principales métodos de aplicación*. *Revista digital de educación física*, (24), 35-43.
- Mesa, J., y Adell, E. (2021). *El rincón de la calma: Programa para la mejora de la inteligencia emocional y la convivencia en educación primaria*. Desclée de Brouwer.
- Organización Mundial de la Salud y Centro de Investigación de Prevención de las Universidades de Nijmegen y Maastricht. (2004). *Prevención de los trastornos mentales: intervenciones efectivas y opciones de políticas*. [Centro de Investigación de Prevención de las Universidades de Nijmegen y Maastricht]. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/78545>.
- Parra, M. (2018). *La relajación como herramienta didáctica en la etapa de educación infantil*. Propuesta de intervención desde el sentido del tacto, el mindfulness y la música. [Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Segovia] Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/30444>

- Parroquia San Agustín de Asís. (10 de julio de 2020). *La preocupación para niños y niñas*. [Archivo de Vídeo]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=PVcv0YbeoUA>.
- Princesa de la luz. (13 de agosto de 2020). *¿Qué es la ansiedad? Las emociones. Video Infantil/Videos educativos para niños. Aprende conmigo*. [Archivo de Vídeo]. Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=0AkOrazQ2xI>.
- Renom, A., Bisquerra, R., y Álvarez, M. (2003). *Educación emocional: programa para Educación Primaria (6-12 años)*. CISSPRAXIS.
- Ruiz, AM; Lago, B. (2005). *Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: Exlibris Ediciones; 265-280.
- Sepúlveda, A.C., Romero, A.L., y Jaramillo, L. (2012). Estrategias de afrontamiento y su relación con depresión y ansiedad en residentes de pediatría en un hospital de tercer nivel. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 69(5), 347-354. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462012000500005&lng=es&tlng=es.
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividades*, 3(1), 10-59.
- Soberanes, C. (25 de mayo de 2021). *La técnica de la tortuga (Técnicas de Autorregulación Emocional)*. [Archivo de Vídeo]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=OUTDmB2jwFM>.
- Torrents, R., Ricart, M., Ferreiro, M., López, A., Renedo, L., Lleixà, M., Y Ferré, C. (2013). Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel. *Index de Enfermería*, 22(1-2), 60-64. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>.
- Trujillo, C. R., y Rodríguez, A. (2008). *Fobia social y terapia cognitivo-conductual: definición, evaluación y tratamiento*. Anales de la Universidad Metropolitana. Vol. 8, Nº 1, 115-137.

ANEXOS

1. Actividades del primer taller trimestral.

- ANEXO 1. BLOQUE 1: CONOCIENDO LA ANSIEDAD



Nota: Elaboración propia

• ANEXO 2. BLOQUE 2: LA LLAMADA DE LA PREOCUPACIÓN

Preguntas sobre el cuento de la preocupación de Lucía

1. ¿Qué le gustaba hacer a Lucía?

2. ¿Era la preocupación desde el primer momento grande?

SÍ NO

3. ¿Qué era lo peor que estaba haciendo Lucía con su preocupación?

4. ¿La preocupación se hizo más chica o más grande?

5. ¿Cómo se sentía Lucía?

6. ¿Lucía era la única persona que tenía una preocupación?

SÍ NO

7. ¿Por qué su preocupación dejó de ser tan grande cuando habló con el chico?

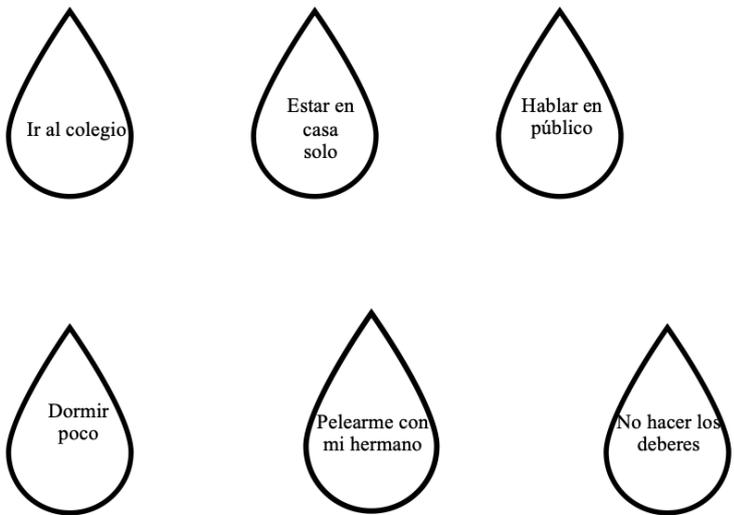
8. ¿Ha aprendido a trabajar en ellas aunque estas vuelvan a aparecer?

SÍ NO

Nota: Elaboración propia

• ANEXO 3. BLOQUE 3: EL CUBO DEL ESTRÉS

ACTIVIDAD 14: Gotita a gotita	
Temporalización	25 minutos
Objetivos	- Escribir posibles causas que provocan estrés y reflexionar sobre algunas de las estrategias a la hora de manejar el estrés.
Desarrollo	<p>Para el desarrollo de dicha actividad los alumnos necesitarán sus cubos de estrés realizados anteriormente. El profesor explicará que esta vez ellos mismos deben escribir aquellas situaciones estresantes que les generen ansiedad y por tanto haga que el nivel del agua aumente. Por ejemplo: ir al colegio, estar en casa solo, dormir poco... Los alumnos van a escribir las situaciones en forma de gotitas de agua, y posteriormente las pegarán en sus cubos. Después, visualizarán si el agua ha subido mucho o por el contrario se ha quedado casi igual. Una vez que todos tengan sus cubos terminados, se explica que no pasa nada si un cubo tiene más agua que otro, simplemente tenemos que llevar a cabo algunas estrategias que funcionen como una vía de escape y nos disminuya el nivel del agua, así como: pedir ayuda, hablar con algún familiar, jugar con mis amigos, realizar ejercicios de respiración...</p>

	 <p><i>Nota:</i> Elaboración propia</p>
<p>Materiales y recursos</p>	<p>Recursos: Alumnado, profesor/a.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para el alumnado: Cartulinas de colores, lápices de colores, sillas y mesas. - Para el profesorado: Pizarra y tizas.

Nota: Elaboración propia

- **ANEXO 4. BLOQUE 4: EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS**

Ejemplo de pensamiento negativo:

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
Me han castigado sin recreo.	“Soy malo”	Rabia Enfado	Me porto mal en clase y no hago la tarea

Cambio reafirmante:

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
Me han castigado sin recreo.	“No volveré a portarme mal”	Esperanza	Pido perdón y no lo repito más.

Nota: Elaboración propia

2. Actividades del segundo taller trimestral.

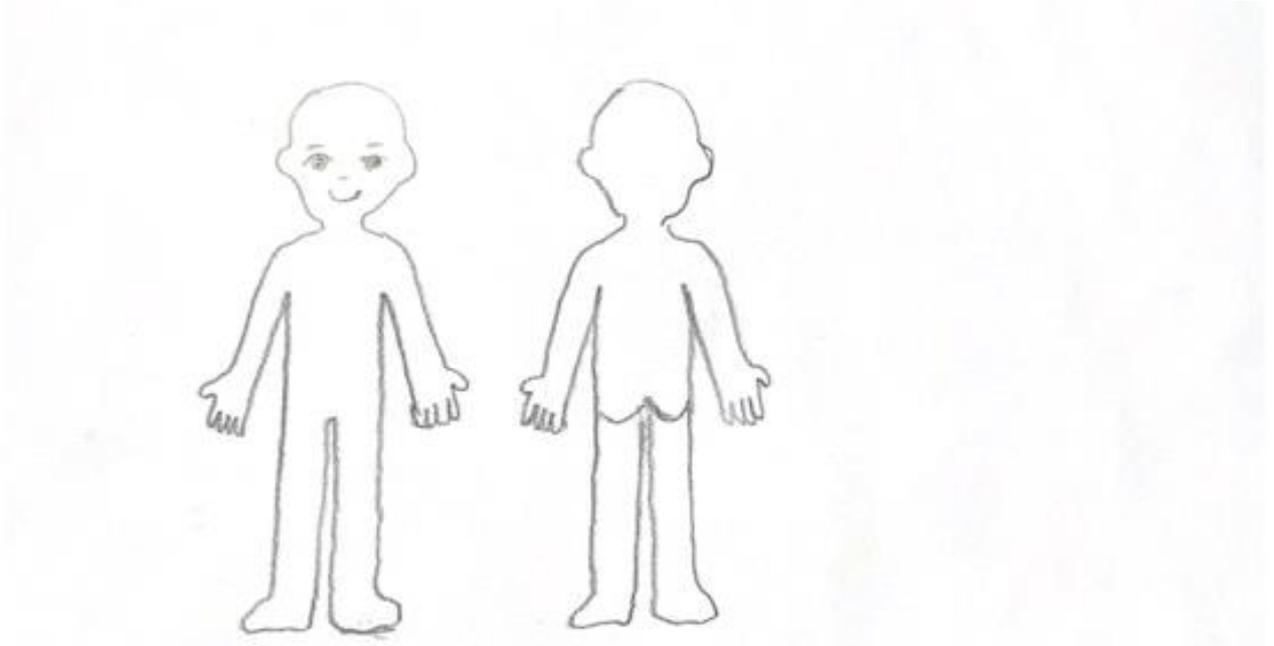
- **ANEXO 5. BLOQUE 5: ¿CÓMO PIENSO? ¿QUÉ SIENTO? ¿CÓMO ACTÚO?**

**¿Cuáles de las siguientes situaciones te hacen sentir ansiedad?
Márcalas con una X.**

- Responder a una pregunta o leer en voz alta en clase.
- Exponer un trabajo o alguna actividad delante de toda la clase.
- Salir a la pizarra a escribir.
- Realizar un trabajo en la clase con algunos de tus compañeros y compañeras.
- Acercarte a un grupo de niños o niñas en el patio para pedirles si puedes jugar con ellos.
- Ir a una actividad en grupo, como una fiesta de cumpleaños.
- Llegar tarde a clase.
- Ir al baño en casa de un amigo o una amiga.
- Ir a casa de un vecino para recoger algo de parte de tu padre o de tu madre.
- Pedir la comida en un restaurante.
- Ir a una actividad extraescolar.
- Actuar en un recital o en una obra de teatro.
- Preguntar a un amigo o amiga si quiere salir a jugar contigo.
- Empezar una conversación con tus amigos.
- Hablar con los adultos.
- Pedir un juguete en una tienda.

Nota: Elaboración propia

- **ANEXO 6. BLOQUE 6: LAS SENSACIONES DE LA ANSIEDAD EN MI CUERPO**



Nota: Elaboración propia

Selecciona los números en los lugares que sientas ansiedad.

1. Siento sudor y temblor
2. Se acelera mi pulso
3. Me duele algunas partes del cuerpo
4. Siento punzadas o calambres
5. Necesito ir muchas veces al baño
6. Tengo dolor de estómago o cabeza
7. Me siento débil

• ANEXO 7. BLOQUE 7: BUENAS FORMAS PARA RELAJARSE

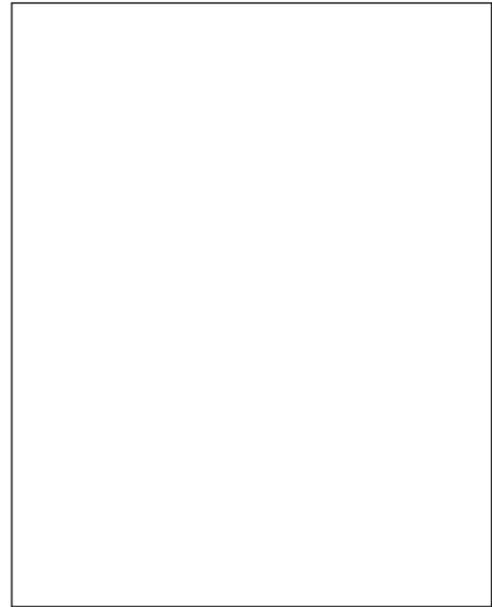
Buenas formas de relajarse

Recorta las tarjetas que piensas que son buenas formas de relajarse. Pégalas en el recuadro de la página siguiente.



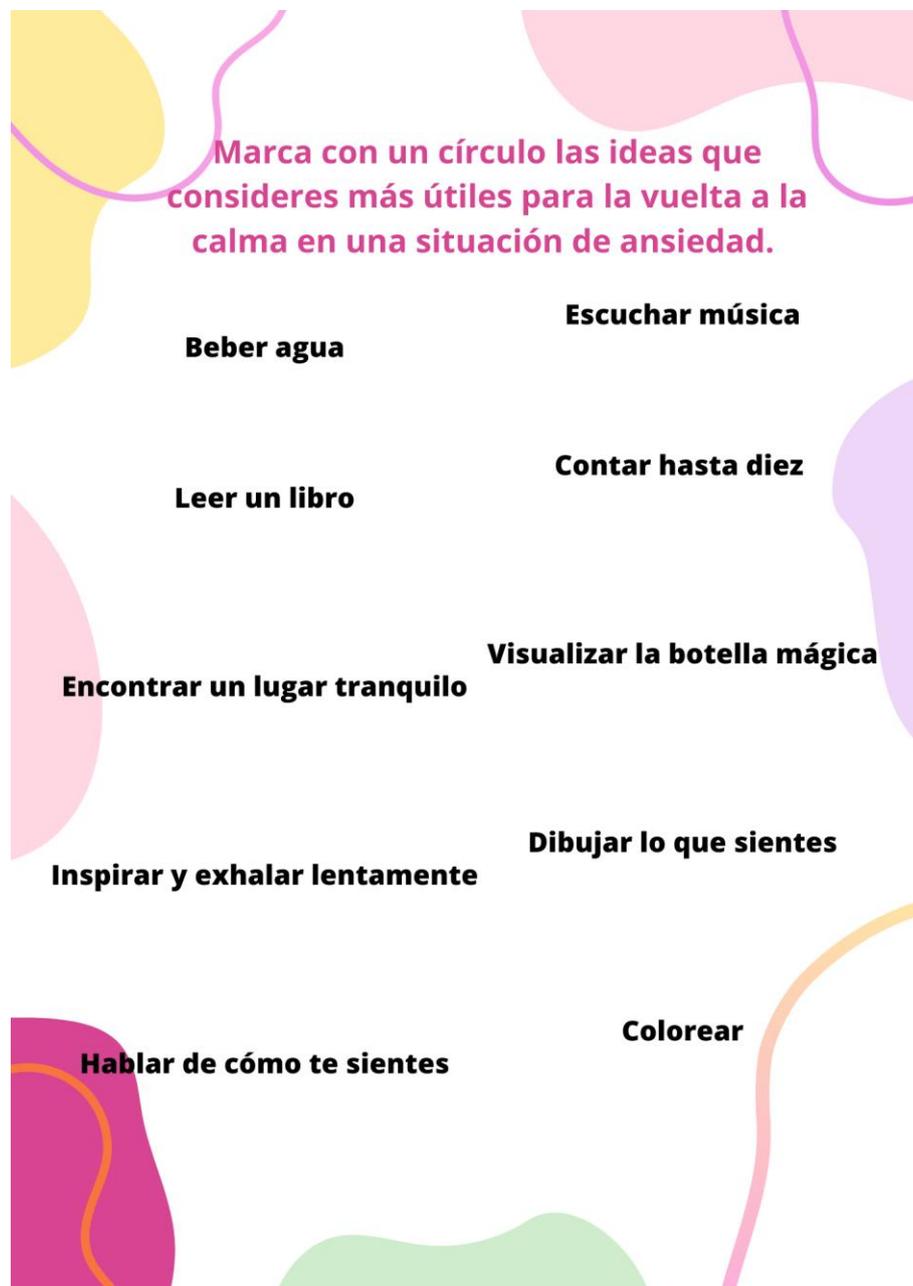
Buenas formas de relajarse

Pega las tarjetas en este recuadro.



Nota: Elaboración propia

• ANEXO 8. BLOQUE 8: EL RINCÓN DE LA CALMA



Nota: Elaboración propia

3.Actividades del tercer taller trimestral.

- ANEXO 9. BLOQUE 9: EL CUERPO ES TU TEMPLO



Relajación progresiva de Jacobson

Indicaciones:

Permanecer sentado en una posición cómoda, sin tener las piernas cruzadas.

Respirar profunda y lentamente

En cada paso a realizar, contar hasta 15 segundos

Cierra los ojos y no aprietes los dientes ni la mandíbula

- 1. Manos** Apretarlos puños/ Estirar los dedos/ Relajar
- 2. Bíceps y tríceps.** Estirar fuertemente los brazos/ Relajar
- 3. Hombros** Echar hombros hacia atrás/ Relajar
- 4. Cuello** Mover cuello hacia delante y lados / Relajar
- 5. Boca** Abrir ampliamente la boca/ Relajar
- 6. Lengua** Aprentarlengua contra paladar/ Relajar
- 7. Ojos** Abrir los ojos/ Relajar/ fruncir frente y nariz/Relajar
- 8. Respiración** Coger todo el aire que podamos/ soltar aire
- 9. Espalda.** Arquear hacia delante/ Relajar
- 10. Glúteos** Levantar pelvis y apreentar glúteo/ Relajar
- 11. Muslos** Extenderlas piernas/ Relajar
- 12. Estómago** Meter tripa y tensar / Relajar
- 13. Pies** Apretar los dedos de los pies / Relajar
- 14. Dedos** Arquear los dedos hacia arriba / Relajar

Nota: Elaboración propia basada en Jacobson (1938).

- **ANEXO 10. BLOQUE 10: RETROALIMENTACIÓN EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

ACTIVIDAD 50: JUEGO DE ROLES	
Temporalización	25 minutos
Objetivos	- Empatizar y comprender las emociones de los compañeros.
Desarrollo	<p>El juego consiste en un cambio de roles, donde vamos a trabajar emociones, conductas y creencias que no se consideran funcionales para el alumno. Para ello, los alumnos se agrupan en grupos de dos, uno frente al otro. Uno de ellos debe escenificar o interpretar una situación que le genere ansiedad o nervios, como por ejemplo hablar en clase en voz alta, el otro compañero le debe plantear algunas preguntas como: “¿por qué estoy nervioso?”, “¿se van a reír de mí?”, “¿qué pasa si me equivoco contestando?”. El alumno deberá responder las preguntas que le hace el compañero. De esta manera se está poniendo en su propia piel, y simulando dicha situación el alumno tiene la oportunidad de practicar. Además, conseguirá ver si todos los miedos que cree que pueden aparecer estando en una situación real se pueden cambiar por pensamientos positivos y controlados. De esta manera, el compañero que plantea las preguntas empatiza con el otro ayudándole a superar sus miedos y escuchando su visión para llegar a buscar posibles soluciones a sus conductas.</p> <p>Cuando el primer compañero haya acabado, se realizará el mismo ejercicio, pero con el igual, y este deberá plantear las mismas preguntas a su compañero con otra situación que le genere ansiedad.</p>
Materiales y recursos	<p>Recursos: Alumnado, profesor/a.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para el alumnado: No es necesario material - Para el profesorado: No necesita de material, actuará de guía y moderador en el desarrollo de la actividad.

- ANEXO 11. BLOQUE 11: DESAFÍO FINAL



VALORA TU ANSIEDAD

Marca el nivel de ansiedad que te producen las siguientes situaciones. Teniendo en cuenta que (1) Nada, (2) Poco (3) Normal (4) Bastante y (5) Mucho

Pregunta	5	4	3	2	1
Me preocupo cuando tengo un examen.					
Al despertarme, me preocupo por lo que pasará el resto del día.					
Me preocupa lo que la gente pueda pensar de mí.					
Me agobia cometer errores.					

Me crea ansiedad probar cosas nuevas.					
Me agobia hacer nuevos amigos					

Nota: Elaboración propia

• **ANEXO 12. CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO**
(STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY).

ANSIEDAD-ESTADO					
INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a uno mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo <i>se siente usted ahora mismo</i> . No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.		O. Nada 1. Algo 2. Bastante 3. Mucho			
1	Me siento calmado.	0	1	2	3
2	Me siento seguro.	0	1	2	3
3	Estoy tenso.	0	1	2	3
4	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6	Me siento alterado.	0	1	2	3
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8	Me siento descansado.	0	1	2	3
9	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10	Me siento confortable.	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12	Me siento nervioso.	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado.	0	1	2	3
14	Me siento muy “atado” (como oprimido).	0	1	2	3
15	Estoy relajado.	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho.	0	1	2	3

17	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien.	0	1	2	3

Nota: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety,Inventory, STAI)
creada por Gorsuch, Lushene y Spielberger (2002).

ANSIEDAD-RASGO

<p>INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a uno mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo <i>se siente usted en general</i>, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.</p>		<p>0. Nada</p> <p>1. Algo</p> <p>2. Bastante</p> <p>3. Mucho</p>			
		0	1	2	3
21	Me siento bien.	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26	Me siento descansado.	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	0	1	2	3
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30	Soy feliz.	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33	Me siento seguro.	0	1	2	3
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37	Me rondan y molestan pensamientos sin	0	1	2	3

	importancia.				
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos.	0	1	2	3
39	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

Nota: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety, Inventory, STAI) creada por Gorsuch, Lushene y Spielberger (2002).