



# **Diseño de propuesta de intervención:**

La ansiedad: cómo tratarla para  
mejorar el rendimiento académico

---

TRABAJO FIN DE GRADO

Otero Gómez-Pablos, Begoña

Facultad de Ciencias de la Educación

Mora Jaureguialde, Begoña



## DEPÓSITO DEL TRABAJO FIN DE GRADO (TFG) GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

|                                |   |                                     |           |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|-----------|
| Apellidos y Nombre             | Otero Gómez-Pablos, Begoña  |                                     |           |
| DNI / Pasaporte                | 53966626R   | Teléfono móvil                      | 686636274 |
| Correo electrónico             | bbego95@gmail.com   |                                     |           |
| Título del TFG                 | La ansiedad: Cómo tratarla para mejorar el rendimiento académico  |                                     |           |
| Autoría                        | <input checked="" type="checkbox"/> Individual  | <input type="checkbox"/> Grupo de 3 |           |
| Tipo de Trabajo                | Indicar: Revisión bibliográfica, diseño investigación, investigación, intervención educativa, etc.<br>Intervención educativa. |                                     |           |
| Tutor/a del TFG                | Begoña Mora Jaureguialde  |                                     |           |
| Correo electrónico del Tutor/a | bmora@us.es   |                                     |           |

El/la abajo firmante:

- Declara que es un TFG original e inédito, con las fuentes debidamente referenciadas.
- Entrega junto al presente, un CD con una versión digital del TFG arriba referenciado
- Entrega copia justificativa de la entrega telemática del TFG
- Autoriza, tras la evaluación, el depósito en la Biblioteca de la Facultad
- Autoriza, tras la evaluación, su integración en repositorios institucionales

En Sevilla, a 11 de junio de 2019

VºBº Tutor/a

Firma del interesado/a

Fdo.: Begoña Mora Jaureguialde

Fdo.: Begoña Otero

**Índice.**

|   |               |
|---|---------------|
| <b>Resumen/introducción .....</b>   | <b>Pg. 4</b>  |
| <b>1. Justificación .....</b>   | <b>Pg. 6</b>  |
| <b>2. Marco teórico .....</b>   | <b>Pg. 8</b>  |
| <b>2.1.El trastorno de la ansiedad infantil .....</b>                         | <b>Pg. 8</b>  |
| 2.1.1. Concepto   |               |
| 2.1.2. Etiología  |               |
| 2.1.3. Sintomatología   |               |
| 2.1.4. Evaluación   |               |
| 2.1.5. Diagnostico  |               |
| 2.1.6. Tratamiento más frecuente  |               |
| <b>2.2.Ansiedad en la escuela y cómo influye en el rendimiento escolar...</b> | <b>Pg. 18</b> |
| <b>2.3.Ansiedad y relaciones interpersonales en la escuela .....</b>          | <b>Pg. 21</b> |
| <b>2.4.Papel del docente en los trastornos de ansiedad .....</b>              | <b>Pg. 24</b> |
| <b>3. Análisis y evaluación del estudio sobre ansiedad .....</b>              | <b>Pg. 27</b> |
| <b>4. Propuesta de intervención .....</b>                                     | <b>Pg. 32</b> |
| <b>5. Conclusiones .....</b>  | <b>Pg. 50</b> |
| <b>6. Bibliografía .....</b>  | <b>Pg. 52</b> |
| <b>7. Anexos .....</b>  | <b>Pg. 55</b> |

## Introducción

Hoy en día nos enfrentamos a situaciones de ansiedad en las aulas de educación primaria provocadas por el método tradicional de enseñanza. Este sistema de enseñanza da lugar a que los alumnos padezcan ansiedad, siendo este tipo de trastornos los que tienen mayor prevalencia en la edad infanto-juvenil.

Las estrictas metodologías y los sistemas de evaluación inculcan a los niños un carácter competitivo frente a sus compañeros, desencadenando así un rechazo a la escuela.

Con este trabajo se pretende plantear nuevas herramientas para modificar dicha metodología y los sistemas de enseñanza, potenciando la comunicación en el aula y la no competitividad entre los alumnos mediante el trabajo de las emociones de forma transversal. Con esto se pretende conseguir que los alumnos cambien la percepción negativa de la escuela que conlleva a una mejora en el rendimiento académico.

**PALABRAS CLAVE:** Ansiedad, Rendimiento académico, Evaluación, Educación Primaria, Metodología.

## Abstract

Today we are faced with situations of anxiety in the classrooms of primary education caused by the traditional method of teaching. This teaching system results in students suffering from anxiety, with this type of disorder having the highest prevalence in the childhood and adolescent age.

Strict methodologies and evaluation systems instill in children a competitive character in front of their peers, thus triggering a rejection of the school.



## **La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar**

Begoña Otero Gómez-Pablos

This paper aims to propose new tools to modify this methodology and teaching systems, promoting communication in the classroom and the lack of competitiveness among students through the work of emotions in a transversal manner. This is intended to get students to change the negative perception of the school that leads to an improvement in academic performance.

**KEY WORDS:** Anxiety, Academic Performance, Evaluation, Primary Education, Methodology.

## 1. Justificación.

La temática por desarrollar en este trabajo nace del interés propio acerca de cómo el método tradicional de enseñanza afecta a los alumnos, causando, en ciertas ocasiones, un estado de ansiedad que se desarrolla en las aulas de educación primaria.

Hoy en día, la escuela no ha experimentado ningún cambio significativo desde hace bastantes años. Es cierto que han cambiado las leyes que rigen nuestra enseñanza, variando ciertos aspectos del currículum oficial, pero no lo suficiente como para adaptarse a la sociedad en la que nos encontramos. Vivimos en una sociedad que está en constante cambio debido a la era tecnológica que estamos experimentando. Es por lo que todos los ámbitos de nuestro entorno avanzan y frente a esto nos encontramos una escuela que se encuentra estancada en la sociedad del pasado. Los alumnos experimentan nuevas sensaciones fuera del aula y al volver a la escuela dan un paso atrás, quedándose anclados, sin adaptarse a los nuevos cambios que estamos viviendo a nuestro alrededor. Este es el motivo por el cual muchos de los niños de edad escolar sufren ansiedad en el aula.

A raíz de los datos que muestran una subida notable en este tipo de casos, y partiendo de mi desconocimiento inicial sobre el tema, veo favorable centrar mi búsqueda de información y mi diseño de intervención para reducir dicha ansiedad en los alumnos, fomentando un mejor clima en el aula y, por consiguiente, un mejor rendimiento académico.

Ante esta situación, surge la necesidad de que nosotros, futuros docentes, promovamos un cambio en la educación, interviniendo dentro de las aulas y llevando propuestas innovadoras que apuesten por un cambio, dejando de lado la autoridad, la imposición y la excesiva y estricta evaluación a las que se someten los alumnos. La

## **La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar**

Begoña Otero Gómez-Pablos

metodología del momento coarta a la creación de futuras personas que no saben comunicarse, no conocen sus propios intereses y en la que no se fomenta la igualdad entre compañeros. Por este motivo, es necesario seguir avanzando hacia la creación de un nuevo marco educativo que implique dejar atrás todo a lo que estamos acostumbrados y hacer frente a nuevas formas de trabajo que apuesten por las personas y no fomenten la rivalidad y la competición, lo que ayudará a la eliminación o reducción de trastornos de ansiedad en los educandos.

Como futuros maestros debemos apostar por ofrecer a los alumnos alternativas en las que sean partícipes de su propio aprendizaje, donde ellos tengan voz y se les escuche. Es importante que aprendamos a cuidar a nuestros propios alumnos, teniendo en cuenta sus opiniones, llegando así a un clima favorable donde los maestros tengan un papel importante en la vida de los alumnos.

### 2. Marco teórico

#### 2.1. El trastorno de la ansiedad infantil.

##### 2.1.1. *Concepto*

A la hora de hablar de ansiedad, es necesario conocer la multitud de definiciones que existen sobre este concepto:

“Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” (RAE, 2014)

Así mismo, Richards (2005) afirma: “La ansiedad corresponde a un estado interno, propio de cada persona, que se experimenta cuando sentimos temor por la integridad de nuestro yo (autoestima). Frecuentemente se le identifica como temor al fracaso, al castigo o al ridículo” (p. 14). Por otro lado, la ansiedad se ha definido como una reacción adaptativa ante situaciones que representen o sean interpretadas como una amenaza o peligro para la integridad psicofísica del individuo, que actúa como un sistema de alerta ante situaciones potencialmente peligrosas. Son, por tanto, los mecanismos cognitivos que median entre el estímulo estresante y la respuesta emocional los que permiten distinguir la ansiedad de otras emociones (Esparza y Rodríguez, 2009, p. 49).

Por último, American Psychiatric Association (2014) afirma: “los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Es evidente que ambas respuestas se solapan, aunque también se pueden diferenciar, estando el miedo frecuentemente asociado a accesos de activación autonómica necesarios para la defensa o la fuga, pensamientos de peligro inminente y conductas de huida, y la ansiedad está más a menudo asociada con tensión muscular,

vigilancia en relación con un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos” (p.189).

Se puede observar en estas definiciones que la gran mayoría de estudios están destinados hacia personas adultas, olvidando a un porcentaje de la población, la infancia. Los niños escolarizados en educación infantil o primaria comienzan a formarse y a conocer el mundo, experimentando situaciones de ansiedad en diversas situaciones. Por ello, a partir de ahora el foco de investigación para intervenir serán los niños que cursan educación primaria. De este modo, Rodríguez-Sacristán (citado por Aires *et al.* 2015, p.139) define la ansiedad infantil como 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.

A la hora de profundizar sobre el concepto de ansiedad, es relevante mencionar que existen dos tipos de ansiedad: las personas experimentamos una ansiedad fisiológica ante situaciones que pueden ser una posible amenaza, entendiendo esta ansiedad como algo intrínseco en el ser humano y que tiene una repercusión positiva. Por otro lado, existe la ansiedad patológica que aparece de forma desmedida ante la situación presentada y que tiene una duración prolongada en el tiempo.

Tabla 1

*Diferencias entre ansiedad fisiológica y ansiedad patológica.*

| <b>Ansiedad fisiológica</b>                               | <b>Ansiedad patológica</b>                             |
|---|--|
| Mecanismos de defensa frente a amenazas de la vida diaria | Puede bloquear una respuesta adecuada a la vida diaria |
| Reactiva a una circunstancia ambiental                    | Desproporcionada al desencadenante                     |
| Función adaptativa  | Función desadaptativa                                  |
| Mejora nuestro rendimiento                                | Empeora nuestro rendimiento                            |
| Es leve   | Es más grave   |
| Menor componente somático                                 | Mayor componente somático.                             |
| No genera demanda de atención psiquiátrica                | Genera demanda de atención psiquiátrica.               |

Fuente: Navas y Vargas, 2012 (p. 498)

### **2.1.2. Etiología.**

Conviene señalar que la ansiedad tiene una etiología bastante confusa ya que, normalmente, es desencadenada por unos factores de riesgo que se encuentran dentro del modelo de vulnerabilidad-estrés. Este modelo afirma que el individuo puede presentar factores de riesgo o predisponentes para el padecimiento de los trastornos de ansiedad. Dichos factores de riesgo son desencadenados por unos factores precipitantes, es decir, factor que causa o contribuye a la producción de una enfermedad. (Aires *et al.* 2005, p. 141)

Algunos de los factores precipitantes, mencionados por Ezpeleta, Ruiz y Lago (Aires *et al.* 2005, pg. 142) son:

- **Factores genéticos y constitucionales:** Aún no se sabe si la causa de este trastorno se atribuye a una transmisión genética o si la causa se encuentra en el aprendizaje.
- **Temperamento:** En este aspecto, se entiende que los niños que en los primeros años de crianza tienden a tener comportamientos más inhibidos y tímidos suelen desarrollar trastornos de ansiedad.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

- **Estilos parentales:** Un comportamiento sobreprotector por parte de las figuras parentales influye de forma significativa al desarrollo de niños inseguros, al no sentirse capacitados para afrontar situaciones difíciles, fomentando niños dependientes de las figuras parentales. De esta forma, este tipo de comportamiento influye en la creación de una figura segura de sí mismo, provocando un carácter violento o retraído en los niños.
- **Aprendizaje:** Ciertos padres pueden llegar a presentar temor ante ciertas conductas, que se ven reflejadas en la educación de los niños que lo toman como modelo.
- **Acontecimientos vitales estresantes tempranos:** Ante experiencias o vivencias previas pueden surgir miedos. Por este motivo es importante la interpretación que el niño realiza de una experiencia, ya que puede facilitar el desarrollo de un trastorno de ansiedad.
- **Ambientes sociales desfavorables:** Ciertos problemas que surgen de ambientes hostiles favorecen a la creación de un clima de inseguridad en el niño, que fomenta el desarrollo de un trastorno de ansiedad.

### 2.1.3. Sintomatología.

Existe una extensa variedad de síntomas dentro de los trastornos de ansiedad, que se manifiestan de diferentes formas y afectan a diversas áreas del organismo de forma desigual y en distintos grados de intensidad. Así mismo, existen diferencias sintomatológicas en los sujetos que padecen dicho trastorno, ya que en función de ciertas variables como pueden ser la personalidad, el estilo educativo y el ambiente, tendrá una repercusión u otra (Aires *et al.*, 2005).

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Según Rodríguez-Sacristán (citado por Aires *et al.*, 2005, pg.143) existen dos grandes clasificaciones en lo referente a los síntomas de dicho trastorno: los síntomas de expresión somática y los síntomas de expresión psíquica.

Dentro de los síntomas de expresión somática se encuentran:

- Aparato cardiovascular: Taquicardia y arritmias.
- Aparato respiratorio: Disneas, hiperventilación, apnea, suspiros.
- Aparato digestivo: Vómitos, disfagia, sensación de bolo, dolores de barriga e intestinales, diarreas, náuseas, etc.
- Sistema nervioso central: Mareos, parestesias, temblores, sensación de vértigo, etc.
- Sistema osteoarticular: Parálisis, distonías e hipertonías.
- Piel: Palidez, enrojecimiento y sudoración.

En cambio, dentro de los síntomas de expresión psíquica encontramos:

- Sentimientos de culpa, ideas obsesivas, sentimiento de vergüenza, sentimiento de soledad, quejas, etc.
- Miedos, fobias, cólera, dependencia, conducta tímida y huidiza.
- Inseguridad, sentimiento de inferioridad, hipersensibilidad, inquietud, agresividad, hiperactividad o rituales.

Es importante aclarar que dicha división es una simulación, ya que la experiencia vivida debido al trastorno de ansiedad es individual y única (Aires *et al.*, 2005, p. 144).

### 2.1.4. Evaluación.

El fin de la evaluación es reconocer las necesidades que tienen los niños y los adolescentes para poder planificar y llevar a cabo una intervención adaptada a las necesidades concretas de cada niño o adolescente.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Este es un proceso bastante complejo que debe incluir la información necesaria sobre el inicio, curso y contexto donde se desarrolla la ansiedad, información relacionada con las respuestas cognitivas, motoras y fisiológicas del niño, los antecedentes y consecuentes de dicha respuesta, así como aspectos evolutivos, médicos, escolares, emocionales, sociofamiliares, historia psiquiátrica familiar, etc.

Actualmente, el uso de instrumentos se ha desarrollado bastante para evaluar este trastorno, entre los cuales cabe destacar la herramienta *screening*. Así mismo, existen una gran variedad de escalas, aunque hay que ser consciente de las limitaciones de su uso, ya que los cuadros de ansiedad en la infancia son bastantes complejos y en ocasiones se asocia a diferentes trastornos (Aires *et al.*, 2005).

A continuación, se exponen los instrumentos de evaluación más habituales para diagnosticar este trastorno:

Tabla 2

*Instrumentos de evaluación más frecuentes en los trastornos de ansiedad.*

| <b>Instrumentos</b>   | <b>Descripción</b>   |
|---|--|
| <i>Cuestionario de ansiedad infantil (CAS)</i> (Gillis, 1980)                                   | Se utiliza como instrumento de diagnóstico temprano de la ansiedad infantil (a modo de prevención). Edad 6-8 años.   |
| <i>Escala multidimensional de ansiedad para niños (MASC)</i> (March et al. 1997)                | Esta escala tiene cuatro factores principales de ansiedad: síntomas físicos, evitación del daño, ansiedad social y ansiedad por separación. Edad 8-18 años   |
| <i>Escala de miedos para niños revisada (FSSC-R)</i> (Ollendick, 1983)                          | Mide los temores más frecuentes entre la población infantil. Tiene cinco factores: miedo al fracaso y a la crítica, miedo a lo desconocido, miedo a las heridas y animales pequeños, miedo al peligro y a la muerte, y miedos médicos. |
| <i>Escala revisada de ansiedad manifiesta en niños (RCMAS)</i> (Reynolds y Richmond, 1978,1985) | Incluye medidas de ansiedad fisiológica, preocupación, hipersensibilidad, preocupaciones sociales y miedo/concentración, además de medir la tendencia a experimentar ansiedad no transitoria. Edad 6-19 años.                          |

|   |  |
|---|--|
| <i>Escala revisada de ansiedad social para niños (SASC-R)</i> (LaGreca y Stone, 1993)                       | Valora tres factores: miedo a la evaluación negativa, evitación y ansiedad social en situaciones nuevas, y evitación y malestar social general.                  |
| <i>Escala de ansiedad estado-rasgo para niños (STAIC)</i> (Spielberg, 1973)                                 | Valora ansiedad rasgo y ansiedad estado. Edad 9-15 años  |
| <i>Escala de ansiedad de Hamilton (HARS)</i> (Hamilton, 1959)   | Es una escala gradual clínica desarrollada para el uso con adultos y validada para adolescentes. Evalúa tanto la ansiedad psicológica como la fisiológica.       |
| <i>Índice de sensibilidad a la ansiedad para niños (CASI)</i> (Silverman, Fleisig, Rabian y Peterson, 1991) | Valora el <<miedo al miedo>>. Consta de tres subescalas: preocupaciones físicas, preocupaciones de incapacidad mental y preocupaciones sociales. Edad 7-16 años. |

Fuente: Sánchez (2011) en Aires *et al.*, 2005 (pg.160)

### 2.1.5. Diagnóstico.

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, conocido como DSM- V (APA, 2013) encontramos una amplia subdivisión dentro de los trastornos de ansiedad: trastorno de ansiedad por separación, mutismo selectivo, fobia específica, trastorno de ansiedad social (fobia social), trastorno de pánico, agorafobia, trastorno de ansiedad generalizada y trastornos de ansiedad debido a otra afección médica.

Centrándonos en el ámbito educativo, los trastornos más frecuentes dentro de las aulas escolares son el trastorno de ansiedad por separación (TAS), trastorno de ansiedad social o fobia social y mutismo selectivo.

A continuación, se exponen los criterios diagnósticos para el trastorno de ansiedad por separación según la DSM-V (APA, 2013, pg. 63):

- a) El niño siente miedo o ansiedad intenso y persistente al hecho de separarse de una persona con la que tiene un vínculo intenso.
- b) Se evidencia en un mínimo de tres manifestaciones clínicas centradas en la preocupación, malestar psicológico, rechazo a quedarse solo en casa o desplazarse a otros lugares y presencia de pesadillas o síntomas físicos ante la separación de las figuras con un vínculo importante.

## **La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar**

Begoña Otero Gómez-Pablos

- c) El miedo, la ansiedad o la evitación deben estar presentes 4 semanas en niños y adolescentes.

Por otro lado, los criterios diagnósticos del trastorno de mutismo selectivo según la DSM- V (APA, 2013, pg. 63) son los siguientes:

- a) Incapacidad persistente de hablar o responder a otros en una situación social específica en que se espera que debe hacerse, a pesar de hacerlo sin problemas en otras situaciones.
- b) La duración mínima es de 1 mes, aunque no se aplica en el primer mes que el niño/a acude a la escuela.

Por último, los criterios diagnóstico del trastorno de ansiedad social o fobia social según la DSM- V (APA, 2013, pg. 64) son los siguientes:

- a) Miedo o ansiedad intensos en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas.
- b) El individuo tiene miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente.
- c) Las situaciones sociales casi siempre provocan miedo o ansiedad.
- d) Las situaciones sociales se evitan o resisten con miedo o ansiedad intensa.
- e) El miedo o la ansiedad son desproporcionados a la amenaza real planteada por la situación social y al contexto sociocultural.
- f) El miedo, la ansiedad o la evitación es persistente, y dura típicamente seis o más meses.
- g) El miedo, la ansiedad o la evitación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

### 2.1.6. Tratamiento más frecuente.

Según Sánchez (citado por Aires *et al.*, 2005), la población infantil y juvenil no poseen trastornos de ansiedad de forma puntual, sino que, normalmente, se intensifican y existe una alta probabilidad de sufrir otros trastornos emocionales.

Existe una gran variedad de intervenciones psicológicas y farmacológicas, pero en la mayoría de los casos, se prioriza el tratamiento psicológico, dejando de lado las intervenciones farmacológicas para casos especiales muy severos. Los tratamientos y técnicas más útiles, mencionadas por Sánchez (citado por Aires *et al.*, 2005, pg. 160) para tratar la ansiedad y los trastornos de la infancia, son los siguientes:

- **Psicoeducativos:** Su objetivo principal es que el niño y la familia sean capaces de manejar la enfermedad de la mejor forma posible. Con esta técnica se explica el desarrollo del trastorno, sus síntomas y las herramientas para sobrellevar los síntomas, basándose, sobre todo, en estrategias conductuales y cognitivas.
- **Psicoterapia:** Esta debe ser desarrollada por un experto en un contexto estructurado que permita la expresión de los sentimientos y creencias del niño, marcando objetivos y metas con el sujeto, centrándose en un aspecto motivacional. La psicoterapia se puede combinar con otras técnicas que utilizan el intercambio verbal para llegar a conseguir un cambio en las estructuras mentales de los sujetos. También es positivo recurrir al uso de juegos o técnicas de expresión plástica.
- **Terapia cognitivo-conductual:** Esta técnica es muy utilizada y se han obtenido resultados favorables en los trastornos relacionados con los escolares como pueden ser las fobias escolares, trastornos de ansiedad por separación y trastornos de ansiedad generalizada. Este tipo de terapias trabajan las intervenciones

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

cognitivo-conductuales que incluyen técnicas de exposición, modelado, relajación y entrenamiento en auto instrucciones.

- **Relajación corporal:** Su empleo puede ser de forma solitaria o acompañado de otras técnicas. Es de gran utilidad y un manejo fácil.
- **Terapia familiar:** Esta intervención implica a toda el entorno familiar del sujeto. Puede utilizarse como antecedente a cualquier otra terapia de las mencionadas anteriormente, sobre todo cuando existen problemas familiares que ocasionan ansiedad en el sujeto sobre el que se va a aplicar las terapias.
- **Tratamiento farmacológico:** Tiene una eficacia menor para los trastornos de ansiedad que las intervenciones anteriores, aunque sirve como complemento a estas. La utilización de fármacos en los sujetos infanto-juveniles requiere de profesionales especializados y realizar una valoración previa sobre los riesgos y los beneficios que va a tener el tratamiento sobre el niño.

A la hora de tratar la ansiedad, es primordial recordar la importancia que tiene la prevención primaria en el ámbito escolar y familiar, ya que puede ser un ámbito de riesgo o de protección. Según su implicación como factor de protección, la escuela facilitará la detección de este tipo de problemas. En este caso, el papel del docente es algo primordial para dar la señal de alarma y esto supone realizar un cambio en el rol asignado por el maestro, ya que implica cambiar los procedimientos metodológicos tradicionales.

Con este cambio, se consigue una práctica docente en la que estos procedimientos tradicionales se reemplazan por principios motivacionales, consiguiendo así, la integración plena del alumno en el proceso educativo, potenciando un clima de interacción educativa, que favorezca el logro de aprendizajes significativos y minimice las dificultades.

### 2.2. Ansiedad en la escuela y como influye en el rendimiento escolar.

Desde hace años, nos encontramos ante un modelo de enseñanza, en el que los alumnos se enfrentan a un marco educativo basado en la competitividad, donde el papel del alumno pasa a un segundo plano, cuya función es escuchar de forma pasiva los contenidos que los docentes intentan transmitir, para después evaluar de forma cuantitativa en controles o exámenes.

Zubiria (2007) nos presenta el “modelo heteroestructurante” para entender los métodos tradicionales de enseñanza. Este modelo entiende el saber como algo externo al aula de clase y la educación como un proceso de asimilación que se basa en la copia y la repetición de contenidos, fomentados por la escuela que favorece ese trabajo rutinario mencionado anteriormente. A su vez, es el docente el que centra la posibilidad de la palabra y de las decisiones, creando una “escuela magistrocentrista”. En definitiva, el objetivo único de la escuela es el aprendizaje de información y de las normas, que no tiene nada que ver con lo que se entiende por saber, y, por lo tanto, es la respuesta del docente la única correcta.

Según Durkheim (citado por Zubiria, 2007, pg. 3) la escuela tradicional pretende conseguir la imposición de modos de ver, pensar y de actuar a los niños, que son reclamados por la sociedad y por el medio social al que los niños están destinados a vivir. Por otro lado, García (2009, pg. 3) afirma que la escuela no ha evolucionado a la misma vez que la sociedad, por ello, nos encontramos ante una escuela aferrada al pasado, siendo uno de los elementos más conservadores de nuestra sociedad. Asimismo, esta escuela se dedica principalmente a la transmisión de conocimientos, siendo criticada por muchas corrientes por la falta de innovación y la ineficacia para transmitir dichos conocimientos de forma eficaz. Además, García insiste en que la escuela no está vinculada con la vida, es decir, no tiene una relación con los intereses de los alumnos ni se centra en las

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

problemáticas e intereses sociales, por lo que el niño aprende conocimientos de forma aislada, que no es capaz de aplicar a su vida cotidiana. Del mismo modo, la escuela trata a los alumnos como una globalidad, dejando a un lado la personalidad y las emociones de cada uno de estos. Una globalidad centrada en la competitividad más que en la colaboración entre los alumnos.

De esta forma, la escuela queda definida como una entidad que posee un gran autoritarismo, donde predomina la vigilancia y la restricción frente a educación, potenciando un clima de temor y miedo hacia los alumnos, restringiendo la espontaneidad y la libertad, propia de la edad de los escolares, a la hora del recreo o fuera del centro escolar.

Por último, García (2009, pg. 3) entiende la escuela tradicional como un ciclo cerrado sobre sí mismo, que no tiene ninguna relación con la vida. Así, para esta autora, la escuela tradicional no prepara a los alumnos para la vida, sino que los prepara para superar las siguientes etapas escolares a las que se enfrentarán, es decir, en la escuela primaria se prepara a los alumnos para la etapa de secundaria. En secundaria para bachiller y ya en bachiller, cada alumno se prepara para aprender a ejercer una profesión concreta, en la universidad, dejando de lado una preparación para la sociedad. En definitiva, podemos deducir de lo expuesto anteriormente, que la escuela tradicional se centra en la formación a nivel curricular y de conocimientos del alumnado, dejando de lado la formación de la propia personalidad.

Sin embargo, Mateo Andrés J. y Martínez (2008, pg. 15) afirman que este método de enseñanza viene dado desde principios del siglo XX, donde el principal objetivo en el ámbito de la investigación educativa era la creación de pruebas escolares y la elaboración de escalas de comprobación de conocimientos.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Beidel y Randall (citado por Jadue, 2000, pg.73) exponen que un estado ansioso elevado provoca que los niños se alteren fácilmente por experiencias de la vida cotidiana y especialmente ante tareas escolares, ya que cuando sufren una elevada ansiedad muestra un comportamiento y rendimiento escolar diferente al resto de sus compañeros. Asimismo, Newcomer afirma que altos niveles de ansiedad reducen la eficacia en el aprendizaje, ya que provoca una disminución de la atención, concentración y retención, lo que conlleva a un deterioro en el rendimiento escolar. Los escolares muy ansiosos presentan dificultades para prestar atención, se distraen con facilidad, no organizan correctamente los materiales y tienen a ser poco flexibles para adaptarse a los procesos de aprendizaje.

Bertoglia (2000, pg. 17) presenta que cuando el incentivo que se le presenta al niño se puede llegar a convertir en una amenaza para su autoestima, independiente del miedo al castigo o de no lograr su objetivo, la idea de incentivo se pierde y se transforma una causa que genera ansiedad a los alumnos. Con toda la información recogida, es necesario reflexionar y plantear las repercusiones que puede tener en el alumnado este tipo de educación y sistemas educativos, sobre todo para los más pequeños, que crecen inmersos en un ámbito que fomenta la competitividad desde una edad muy temprana y las repercusiones que puede tener para un futuro.

Siguiendo con este autor, Spielberger (citado Bertoglia, 2005, pg. 15) incide en que la ansiedad está vinculada con el rendimiento académico de los niños. De esta forma, dicho autor, clasificó la aptitud escolar en tres niveles: baja, mediana y alta; y estudió si los efectos de la ansiedad eran diferentes dependiendo del nivel de la aptitud escolar. Como respuesta obtuvo, que los niños con un nivel mediano de aptitud escolar, que normalmente presentan resultados favorables, si poseen ansiedad tienen un peor

rendimiento académico. Así pues, la realidad es que el gran porcentaje de los alumnos tienen un nivel de aptitud mediano y según los resultados del estudio, hay un elevado porcentaje de alumnos que descienden su rendimiento escolar a causa de los problemas escolares, fruto del sistema educativo actual y su planteamiento.

### 2.3. Ansiedad y relaciones interpersonales en la escuela.

El contexto escolar supone un espacio de interacción entre alumnos, ya que se mantienen relaciones personales importantes, que son vitales para llegar a conseguir un sentimiento de permanencia, algo esencial para los alumnos de edad escolar. Estos intentan conseguir una aceptación de todas aquellas personas que se encuentran en su círculo cercano, como puede ser el entorno escolar. (Jadue, 2001)

Turner, Fenn y Cole 1981 (citado por Jadue, 2001) explican que la escuela actual, que fomenta la competitividad en los alumnos, es motivo de frustración ante el fracaso que viven por no superar los objetivos exigidos, ya que son valorados de forma cuantitativa, aumentando la tensión emocional al no lograr ser “aptos”. De esta forma, el sistema calificativo de la escuela es lo que provoca ansiedad como respuesta ante una situación al que no puede dar respuesta, frente a una amenaza a su status y rol (Jadue, 2000). Es así, como los niños crecen viviendo en una competición entre ellos, ya que todo a su alrededor es cuestión de ser el mejor de diversas escalas potenciadas por muchos entornos, entre ellos, la escuela.

Fittkau, Nickel y Schlüter (citado por Bertoglia, 2005) exponen que los adultos, como son los docentes y en muchas ocasiones sus propios compañeros, mediante la presión, la dureza e intransigencias, contribuyen a la creación de dicha ansiedad en los alumnos. El sistema educativo, descrito anteriormente, potencia el nacimiento de la

## **La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar**

Begoña Otero Gómez-Pablos

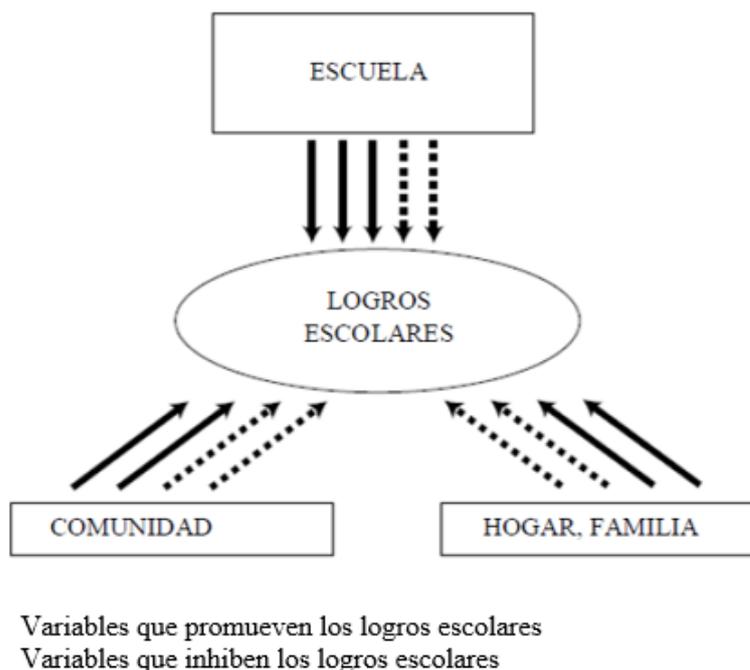
inseguridad, el miedo al fracaso en los niños, factores que desencadenan estados de ansiedad.

La situación actual es que los alumnos están expuestos a demasiadas situaciones evaluativas a las que, en muchas ocasiones, no saben dar respuesta. Por ello, en cierta medida se encuentran en tensión, algo que se ve reflejado en su autoestima al no poder cumplir las obligaciones para ser aceptados. Además, la presión que sienten por tanto del claustro, familiares y sus propios compañeros les crea un estado de ansiedad. La falta de libertad, diálogo, comunicación y el desarrollo de la persona, son valores que faltan en las aulas y potencian dicha ansiedad que los alumnos experimentan desde que son pequeños.

Todo lo mencionado anteriormente, puede fomentar, de forma indirecta, un descenso del rendimiento académico en los alumnos, y éste puede verse afectado por una serie de variables, como pueden ser:

FIGURA 1

*Variables que inciden en los aprendizajes escolares*



Fuente: Brunner y Elacqua, 2004 (citado por Cornejo y Redondo, 2007, p. 160)

Según Cornejo y Redondo (2007) la escuela es una de las variables fundamentales que afectan de forma directa al niño, existiendo casos en los que fomentan los logros de los alumnos, pero otras muchas en la que puede originar un descenso del rendimiento escolar si la metodología educativa no es adecuada.

Como ya se ha mencionado anteriormente, algo primordial en los niños, en edad escolar, es encontrar un sitio dentro de un grupo de iguales, sentir que forman parte de un grupo, ya que es esencial para desarrollarse como persona. Jadue (2009) expone que los niños que tienen éxito en el ámbito educativo, como estudiantes, también lo son en el contexto social. Esta necesidad es convertida en temor, cuando los niños se ven presionados ante evaluaciones cuantitativas y ambientes cargados de trabajos, creando inseguridad en sus propias habilidades sociales, ya que tienen miedo a las evaluaciones negativas por parte de los iguales.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Martínez- Otero (citado por González, 2014) incide que los niños con edad infanto-juvenil en muchos casos tienen falta de sensibilidad hacia la diversidad, que se traduce en desconfianza, hostilidad y exclusión hacia otros niños. La educación de los niños no se centra en la relación con los iguales, por lo que dichas relaciones se están deteriorando, fomentadas por otros factores como puede ser el uso abusivo de la tecnología, el alejamiento de la naturaleza y el pensamiento individualista que potencia el centro escolar. De esta manera, la realidad es que los alumnos deben enfrentarse, además de tareas académicas, a la aceptación de su grupo de iguales, creando una fobia a no ser aceptados. Todo esto, puede llegar a desencadenar graves trastornos de ansiedad en niños de corta edad.

### **2.4.Papel del docente en los trastornos de ansiedad.**

A la hora de hablar del docente, debemos resaltar que la figura del docente es primordial en el aula escolar. Los maestros se enfrentan hoy en día a grandes desafíos, pues deben atender las distintas necesidades educativas de los alumnos, creando las mismas oportunidades para todos, así como, la posibilidad de progresar en los distintos ámbitos de la escuela (Jadue, 2001).

Como hemos mencionado anteriormente, el docente es el responsable, en muchas ocasiones, de la frustración o ansiedad que sufren los alumnos dentro de las aulas, debido al sistema educativo en el que nos encontramos inmersos. Esto se debe a que, en muchos momentos, no se respeta los tiempos individuales de cada alumno, intentando llevar al grupo a una globalidad, cuando está formado por alumnos individuales con ritmos diferentes. Es cierto, que no hay que negar el principio de autoridad, pero eso está relacionado con la calidad profesional del docente, es decir, la autoridad de los maestros nace del reconocimiento que los alumnos atribuyen al profesor y no como algo impuesto por la categoría social que tiene el docente ante el grupo-clase. (Bertiglia, 2005, p.17)

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Cornejo y Redondo (2007, pg. 162) destacan los siguientes factores relacionados con la forma de instrucción como características de escuelas eficaces:

1. Altas expectativas respecto a las posibilidades de aprendizaje de los estudiantes.
2. Calidad del currículo. Foco en su pertinencia social y personal, adecuada gestión curricular.
3. Organización de aula. Estructura de trabajo, aprovechamiento de los tiempos y oportunidades para los aprendizajes.
4. Seguimiento de progreso de alumnos. Evaluaciones y retroalimentaciones frecuentes.
5. Clima de aula marcado por la cercanía afectiva, la resolución de conflictos, la claridad y la comunicación.
6. La cantidad, calidad y disponibilidad de materiales educativos.
7. La pluralidad y calidad de las didácticas, con énfasis en aquellas que favorecen un mayor involucramiento de parte de los estudiantes.

Según Cela y Palou (2007) el papel del docente es de vital importancia en los escenarios en los que se presentan ansiedad, pues es la persona encargada de detectar lo que le pasa a su alumno e intentar tomar el control para disminuir la ansiedad. Es importante crear momentos donde los niños puedan experimentar y aprender sin ser juzgados, ya sea por sus compañeros, o poder equivocarse sin tener el miedo a obtener una calificación negativa a sus propias expectativas.

Siguiendo con estos autores, definen la escuela como el entorno adecuado para compartir sin discriminaciones ni exclusiones, donde los alumnos puedan ensayar formas de convivencia. Es el sitio donde puedan probar e interactuar con iguales sin sentir ningún tipo de presión por ello. (Cela y Palou, 2005).



## **La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar**

Begoña Otero Gómez-Pablos

Con toda la información recogida anteriormente, vemos la importancia que tiene la formación del profesorado en los diferentes trastornos que pueden poseer los alumnos del aula, ya que, con dicha formación, se puede evitar que los alumnos generen dicha ansiedad que puede desencadenar un trastorno o trastornos más graves.

### 3. Análisis y evaluación del estudio sobre ansiedad

Para la realización de la propuesta de intervención se ha llevado a cabo un análisis de la realidad de los niños de educación primaria de la población de Mairena Aljarafe. Dicho análisis se ha llevado a cabo a una muestra de 10 niños que cursan 4º de primaria en diferentes colegios de dicha zona.

| Alumnos   | Centro escolar en el que está matriculado |
|-----------|---|
| Alumno 1  | Colegio Santa María del Valle             |
| Alumno 2  | Colegio Santa María del Valle             |
| Alumno 3  | CEIP Guadalquivir                         |
| Alumno 4  | Colegio Aljarafe                          |
| Alumno 5  | Colegio Las Marismas                      |
| Alumno 6  | Colegio Las Marismas                      |
| Alumno 7  | CEIP Los Olivos                           |
| Alumno 8  | CEIP Francisco Giner de los Ríos          |
| Alumno 9  | CEIP Los Rosales                          |
| Alumno 10 | CEIP Los Rosales                          |

El objetivo de este análisis es detectar las características de los niños para determinar el grado de ansiedad de estos a través de unos resultados reales para así poder realizar una intervención lo más realista posible. Con las preguntas realizadas se intenta conseguir la visión que el niño tiene del centro escolar, del método de trabajo y evaluación, así como la relación entre iguales.

Las preguntas utilizadas para encuestar a los niños pertenecen a la *Escala para la ansiedad infantil de Spence*, donde se exponen al sujeto una serie de afirmaciones y mediante una escala de frecuencia indica sus actuaciones. La SCAS, versión española de dicha escala, evalúa los seis trastornos de ansiedad infanto-juveniles más frecuentes: trastorno de pánico y agorafobia, trastorno de ansiedad de separación, fobia social, miedo al daño físico como representante de las fobias específicas, trastorno obsesivo compulsivo y trastorno de ansiedad generalizada. Se han aportado pruebas sobre su validez e

invarianza factorial en chicos y chicas, así como en niños de distintas edades (Carrillo, F. *et al.*, 2012, pg. 532). Se adjunta los test respondidos por los niños (Anexo 1).

Las preguntas utilizadas son las siguientes:

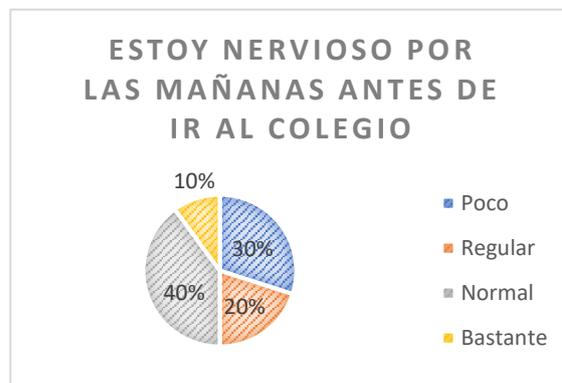
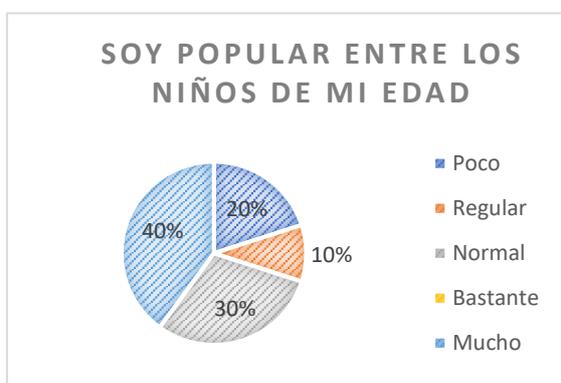
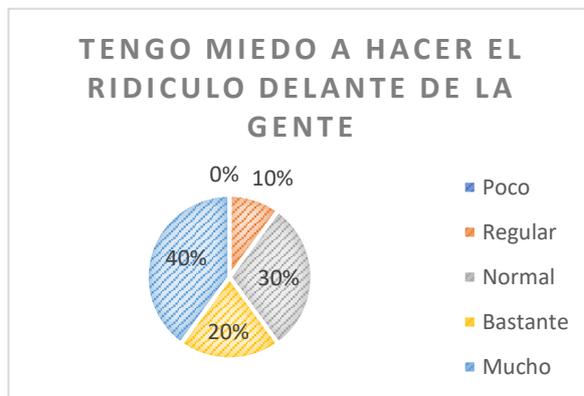
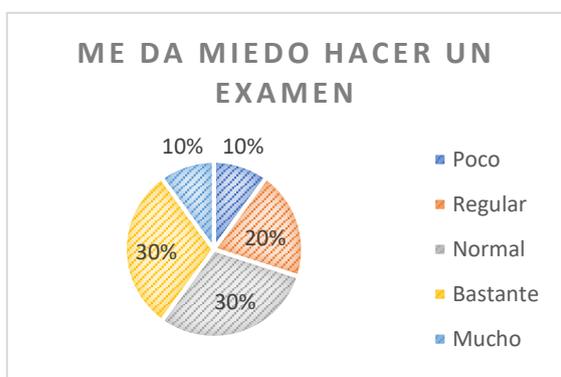
- Me da miedo hacer un examen
- Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela
- Soy popular entre los niños de mi edad
- Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio
- Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.
- Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.
- Me siento orgulloso de mi trabajo en la escuela.
- Cuando tengo un problema me siento nervioso

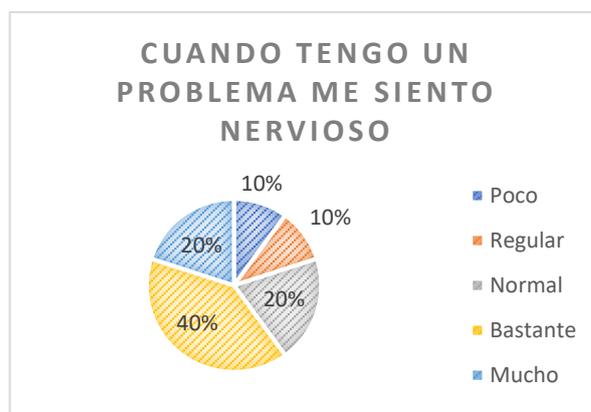
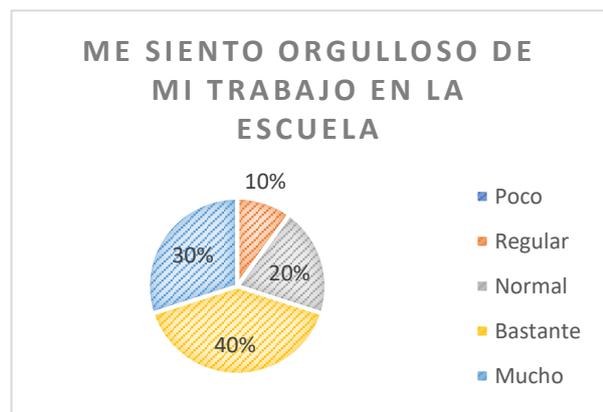
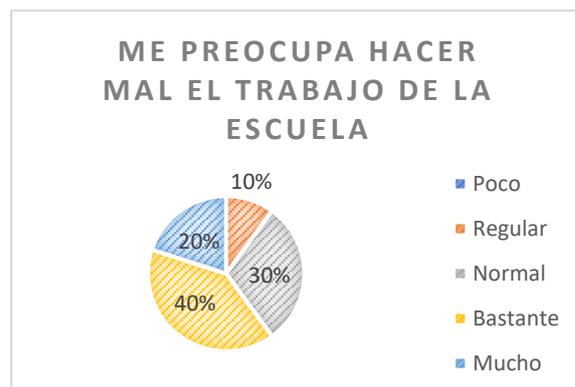
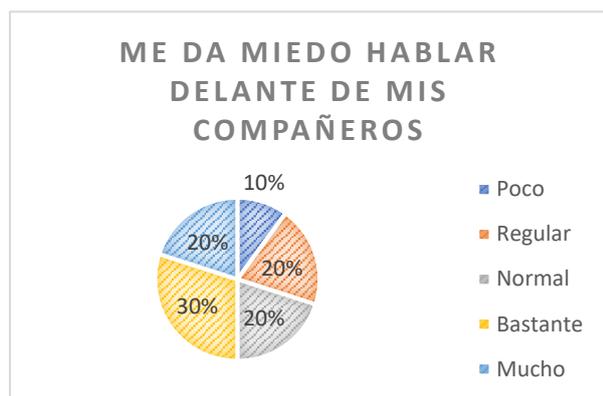
La metodología utilizada para realizar esta investigación se basa en el estudio de los resultados de las preguntas contestadas por los alumnos. Dichas preguntas han sido contestadas en 10-15 minutos con diferentes niños de los centros escolares indicados anteriormente, en horario no lectivo, en concreto, un sábado por la mañana en una actividad extraescolar. Una vez recogida la información, se han analizado los resultados centrados en las preguntas, de forma global, sin tener en cuenta el centro escolar ni el sujeto en concreto.

A continuación, exponemos los siguientes resultados:

| Respuestas de los alumnos encuestados. |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Sujetos                                | Pregunta 1 | Pregunta 2 | Pregunta 3 | Pregunta 4 | Pregunta 5 | Pregunta 6 | Pregunta 7 | Pregunta 8 |
| <b>1</b>                               | 3          | 5          | 5          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          |
| <b>2</b>                               | 4          | 4          | 3          | 1          | 5          | 5          | 3          | 2          |
| <b>3</b>                               | 2          | 3          | 1          | 1          | 5          | 2          | 4          | 5          |
| <b>4</b>                               | 3          | 5          | 5          | 4          | 1          | 5          | 5          | 5          |
| <b>5</b>                               | 3          | 3          | 5          | 2          | 4          | 3          | 4          | 3          |
| <b>6</b>                               | 2          | 4          | 5          | 1          | 2          | 5          | 5          | 3          |
| <b>7</b>                               | 4          | 4          | 3          | 3          | 4          | 5          | 5          | 4          |
| <b>8</b>                               | 1          | 2          | 2          | 3          | 2          | 3          | 4          | 4          |
| <b>9</b>                               | 4          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 1          |
| <b>10</b>                              | 5          | 4          | 2          | 2          | 4          | 4          | 2          | 4          |

Con los resultados obtenidos, valorados en una escala donde la mayor puntuación es 5 y la mínima es 1, nos centramos de forma global en cada una de las preguntas. A raíz de esto, obtenemos las gráficas que se muestran seguidamente.





Analizados los siguientes resultados a partir de la muestra de diez niños, podemos observar como los niños matriculados en el cuarto curso de primaria de la zona de Mairena del Aljarafe presentan diferentes opiniones ante las preguntas realizadas.

Centrándonos en los valores cuantitativos, el 50% de los alumnos presentan bastante miedo a la hora de realizar un examen, siendo sólo el 10% de la muestra los que expresan que tienen poco miedo a hacerlo y otro 10% que tienen mucho miedo, quedando así un 30% que se posicionan en el baremo de “regular”.

Ante la pregunta “¿Eres popular entre los niños de tu edad?” la gran mayoría de niños afirman que sí, salvo un 20% de los encuestados que afirman que se consideran poco populares.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Por otro lado, el 60% de los niños sienten una preocupación bastante alta a la hora de hacer mal el trabajo de la escuela y a su vez, el 80% de estos valoran su trabajo como positivo dentro de la escuela, afirmando que se sienten orgullosos de él. Junto a estas preguntas, podemos ver un gran porcentaje, 60% de los encuestados, en la que los niños afirman que tienen mucho miedo de hacer el ridículo delante de la gente.

Frente a la pregunta “*¿Estas nervioso antes de ir al colegio por las mañanas*”, el 60% de los resultados reflejan resultados positivos ante esta pregunta, afirmando que son pocos niños, un 40%, los que sienten algo de nervios antes de ir al colegio por las mañanas. Asimismo, encontramos una disparidad de resultados acerca del miedo a la hora de hablar delante de sus compañeros, siendo un 10% los alumnos que presentan mucho miedo, y un 30% en el resto de los valores a elegir.

Por último, el 80% de los niños afirman que presentan muchos o bastantes nervios ante problemas o dificultades.

Como **conclusión** ante estos resultados, se puede afirmar que la gran mayoría de los niños encuestados, que reflejan un porcentaje de la realidad de los niños del cuarto curso de primaria presentan cierta ansiedad frente a su rendimiento en la escuela y, sobre todo, ante la opinión de la gente. Es importante destacar que los miedos más destacados de estos niños se presentan a la hora de realizar un examen y a la hora de exponerse ante sus compañeros, mostrando una debilidad por la que puedan ser juzgados.

Por este motivo es importante crear un clima favorable dentro del aula, donde los alumnos no se sientan presionados a la hora de examinarse o a la hora de comunicarse, creando un sitio seguro, donde los errores formen parte del aprendizaje y no sean considerados cómo algo negativo para los alumnos, sino como un impulso para seguir mejorando y avanzando.

### 4. Propuesta de intervención.

#### Objetivos

El objetivo principal de esta propuesta de intervención es reducir la tasa de ansiedad entre los alumnos de primaria mejorando el sistema educativo y por consiguiente mejorar el rendimiento académico de los alumnos.

Para ello, la propuesta de intervención tratará los siguientes objetivos generales:

1. Crear una imagen positiva hacia la escuela por parte de los niños.
2. Potenciar la comunicación en el aula.
3. Crear un método de evaluación que no fomente la ansiedad en los niños.
4. Frenar la competitividad entre alumnos desarrollando el valor de la igualdad entre estos.
5. Saber reconocer la frustración y reducirla.

#### Calendarización

Esta propuesta de intervención tendrá una duración de dos trimestres para poder trabajar de forma real la consecución de objetivos y no de forma puntual. Constará de 11 sesiones intercaladas con una semana libre y se trabajarán de forma transversal con las diferentes áreas del currículum.

| Sesión | Fecha | Objetivo   | Actividad                      |
|--------|-------|------------|--------------------------------|
| 1      | 15-01 | Objetivo 1 | Yo decido sobre mi escuela.    |
| 2      | 31-01 | Objetivo 2 | Investigo sobre mis compañeros |
| 3      | 13-02 | Objetivo 4 | ¿Quién es quién? Somos todos   |
| 4      | 27-02 | Objetivo 1 | Me gusta mi colegio porque     |
| 5      | 13-03 | Objetivo 5 | Respiro y me relajo.           |
| 6      | 27-03 | Objetivo 4 | Tu me ayudas, yo te ayudo      |
| 7      | 10-04 | Objetivo 5 | Me siento así cuando...        |
| 8      | 24-04 | Objetivo 3 | Scape room de mates            |
| 9      | 08-05 | Objetivo 2 | El cuentacuentos               |

|    |       |            |                       |
|----|-------|------------|-----------------------|
| 10 | 22-05 | Objetivo 4 | El ovillo             |
| 11 | 05-06 | Objetivo 3 | Os cuento lo que se   |
| 12 | 19-06 | Objetivo 2 | El guía y el buscador |

### Metodología

Esta propuesta de intervención tendrá una metodología basada en el aprendizaje constructivista. La idea del constructivismo afirma que el individuo – tanto en los aspectos sociales y cognitivos del comportamiento como en los afectivos – no es un simple producto del ambiente ni resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia; que se produce día a día como resultado de la interacción entre los factores (Carretero, 2002, pg. 24).

En la realización de las sesiones mencionadas anteriormente se apostará el aprendizaje basado en el dialogo, tanto con el docente como con el resto de sus compañeros, así como, mediante el aprendizaje constructivista, el alumno participe de su propio aprendizaje, dejando de lado la enseñanza tradicional, donde este tenía un papel pasivo en el aprendizaje.

A la hora de evaluar los objetivos tratados en el programa de intervención, se utilizará el método de evaluación formativa. Hablando cognitivamente, la evaluación formativa se centra en comprender el funcionamiento del estudiante frente a las tareas que se le proponen. Se busca una información relacionada con las representaciones del alumno y analizar las estrategias que utiliza para llegar a un resultado concreto. Mediante los errores se puede revelar el origen de dichas representaciones y estrategias utilizadas. Este tipo de evaluación tiene como objetivo principal facilitar que los medios de formación respondan a las características de los estudiantes, regulando el proceso de enseñanza-aprendizaje. Gracias a los errores cometidos, podemos reconocer que dificultad tienen los estudiantes para realizar los ejercicios propuestos, y así buscar los

mecanismos necesarios para ayudar a superar dicha dificultad (Jorba y Sanmartí, 2000, p. 6).

A su vez, este tipo de metodología, de forma paralela, intenta crear una imagen positiva de la escuela, que haga entender a los alumnos que esta es un lugar seguro para ellos, fomentando un clima de igualdad en el aula mediante el trabajo entre iguales, así como que aprendan a desarrollar estrategias para combatir la frustración, entendiendo que el centro escolar es un sitio donde se admiten errores y se aprende de ellos.

### Sesiones

Se proponen una serie de sesiones para trabajar los objetivos generales dictados anteriormente. Además, cada actividad se centrará en un objetivo específico. Se adjunta una planificación en la que se recogen carencias, objetivos, actividades, recursos, evaluación y fecha. (Anexo 2)

#### Sesión 1:

- Objetivo general: Crear una imagen positiva hacia la escuela por parte de los niños.
- Objetivo específico: Eliminar pensamientos negativos sobre la escuela.
- Competencias básicas:
  - Competencias sociales y cívicas.
  - Competencia aprender a aprender
  - Competencia lingüística.

#### Actividad: “Yo decido sobre mi escuela”

Desarrollo: Todos los alumnos se situarán en el medio del aula. El docente propondrá dos opciones a elegir entre diferentes suposiciones relacionadas con el aula y el colegio. Los

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

alumnos deberán escoger una de las opciones moviéndose a un lado u otro del aula. Cuando haya pasado el tiempo establecido, cada grupo deberá explicar a sus compañeros porque han escogido esa opción o la otra. Tras esto, todos los alumnos elegirán entre las diferentes opciones propuestas anteriormente y formarán un decálogo sobre su escuela ideal.

### Recursos:

- *Espaciales:* El patio del centro o el pabellón.
- *Materiales:* Una cartulina y rotuladores.

Evaluación: Esta sesión será evaluada mediante el cumplimiento del decálogo propuesto. Pasado un trimestre, los alumnos analizarán si se han cumplido los ítems propuestos en el decálogo.

### **Sesión 2:**

- Objetivo general: Crear una imagen positiva hacia la escuela por parte de los niños.
- Objetivo específico: Analizar los aspectos positivos de la escuela.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística
  - Competencia social y cívica.
  - Aprender a aprender.
  - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

### Actividad: “Me gusta mi colegio porque...”

Desarrollo: Los alumnos, divididos en grupos, deberán analizar qué les gusta de su colegio y que no les gusta y elaborar una lista de aspectos positivos y negativos. Una vez elaborada, la pondrán en común y de todos los aspectos analizados por el grupo-clase, volverán a hacer una lista común.

Tras esto, nos centraremos en los aspectos negativos. Dividiremos a los alumnos en distintos grupos de trabajo y se le asignarán una serie de aspectos negativos a resolver. Entre todos deberán reflexionar para obtener soluciones a dichos problemas. Una vez encontradas las soluciones, los alumnos realizarán un mural sobre su colegio donde reflejarán todo lo analizado anteriormente.

#### Recursos:

- *Espaciales:* El aula del centro.
- *Materiales:* Pergamino de papel continuo, lápices y temperas de colores, folios y bolígrafos.

Evaluación: Esta sesión se evaluará mediante la obtención de soluciones ante los aspectos negativos propuestos por los alumnos.

→ Evaluación del objetivo general: *Crear una imagen positiva hacia la escuela por parte de los niños.*

Además de las evaluaciones propuestas en cada sesión, este objetivo general será evaluado por los alumnos finalizado el trimestre. Cada alumno deberá escribir una carta al director del centro, analizando los aspectos que han mejorado durante el curso, indicando cómo se han sentido en el centro escolar y los aspectos a mejorar. Con estas

cartas, dependiendo de las respuestas de los alumnos, sabremos si el objetivo ha sido cumplido y si quedan cosas para mejorar en los siguientes años.

### Sesión 3:

- Objetivo general: Potenciar la comunicación en el aula.
- Objetivo específico: Entender la comunicación como una parte importante en las relaciones sociales.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística

### Actividad: “Investigó sobre mis compañeros”

Desarrollo: Cada alumno escribirá en un folio las respuestas a ciertas preguntas establecidas por el docente. Cuando todos los alumnos han respondido dichas preguntas, se meterá todos los trozos de papel en una caja. El docente, de forma aleatoria, repartirá los folios entre los compañeros, evitando que a un alumno le toque el suyo propio. Los alumnos deberán ir hablando con el resto de los compañeros para averiguar a quien corresponde el folio otorgado. Una vez encontrado su pareja, los alumnos tendrán un tiempo establecido para indagar sobre su compañero. Tras esto, cada alumno presentará a su compañero ante la clase, contando lo aprendido sobre este.

### Recursos:

- *Materiales*: Folios, bolígrafos y una caja o similar.

Evaluación: Esta sesión se evaluará mediante la observación directa, comprobando que todos participan activamente y se comunican con sus compañeros, y mediante la

exposición final donde cada alumno expondrá las características del compañero correspondiente.

### Sesión 4:

- Objetivo general: Potenciar la comunicación en el aula.
- Objetivo específico: Conocer la importancia de la escucha activa.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística
  - Competencia matemática
  - Aprender a aprender
  - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

### Actividad “El guía y el buscador”

Desarrollo: Esta actividad estará relacionada con el área de matemáticas. En primer lugar, dividiremos al grupo-clase en parejas y los situaremos en el patio del centro, donde habrá diferentes lugares en los que los alumnos deberán conseguir pistas para poder resolver el enigma propuesto por el docente. Un miembro de la pareja será el buscador y el segundo de esta será el guía. El buscador irá con los ojos cerrados y es su compañero el que debe guiarlo por el recorrido para llegar a las distintas postas donde obtener las pistas.

Una vez obtenidas las pistas, se les entregará un enigma que podrán resolver con las diferentes pistas y mediante la comunicación entre la pareja.

### Recursos:

- *Espaciales*: El patio del colegio
- *Materiales*: Cintas para los ojos, conos para el recorrido y folios y lápices.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Evaluación: Esta sesión será evaluada mediante la consecución de las pistas en el recorrido propuesto, así como la resolución del enigma final, donde se valorará si los alumnos han sabido escucharse unos a otros.

### Sesión 5:

- Objetivo general: Potenciar la comunicación en el aula.
- Objetivo específico: Desarrollar la escucha activa.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística

### Actividad “El cuentacuentos”

Desarrollo: Durante esta sesión los alumnos estarán sentados en equipos de tres personas, colocadas en líneas horizontales por el aula. Cada posición de la fila tendrá asignada una palabra concreta, teniendo así el compañero de la derecha una palabra, el compañero de la izquierda otra y el compañero central otra.

El docente comenzará a contar una historia. Cuando el docente diga una de las palabras asignadas a las posiciones de los alumnos, estos deberán levantarse de su sitio y cambiarse con los compañeros que se han levantado. El alumno que no se cambie el sitio quedará eliminado y deberá sentarse en el suelo al lado del docente. Ganará el equipo que consiga mantener a los tres miembros de su equipo al finalizar la historia, pero para ello es necesario que todos los componentes escuchen la historia con atención.

### Recursos:

- *Espaciales:* El aula de la clase.
- *Materiales:* No se necesita ningún material.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Evaluación: Esta sesión se evaluará a través de la dinámica de la actividad, donde el equipo que permanezca sentado al final de la historia será el ganador.

→ Evaluación del objetivo general: *Potenciar la comunicación en el aula.*

Además de la evaluación de las sesiones anteriores, este objetivo general será evaluado de forma continuada a lo largo del trimestre mediante la observación directa, centrándonos en la comunicación entre alumnos.

También, al final del trimestre, se llevará a cabo una evaluación con una serie de ítems donde los alumnos deberán indicar como se han sentido respecto a este ámbito. A su vez, los alumnos expresarán en un folio las sensaciones positivas frente al resto de compañeros en relación con estos.

### **Sesión 6:**

- Objetivo general: Crear un método de evaluación que no fomente la ansiedad en los niños.
- Objetivo específico: Fomentar herramientas evaluativas lúdicas con la misma utilidad que los métodos tradicionales.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística.
  - Aprender a aprender.

### **Actividad “Os cuento lo que sé”**

Desarrollo: En primer lugar, el docente dará una serie de palabras trabajadas en las sesiones anteriores. Tras esto, por grupos de cinco o seis alumnos, tendrán que realizar un mapa conceptual explicando las definiciones o palabras encontradas. Una vez

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

terminado, cada grupo saldrá y expondrá al resto de sus compañeros su mapa conceptual.

El resto puede hacer correcciones, intervenir, preguntar dudas, etc.

### Recursos:

- *Espaciales:* El aula
- *Materiales:* Folios, cartulinas, lápices.

Evaluación: Mediante esta actividad, el docente evaluará los contenidos aprendidos en las sesiones, las dudas que surgen al resto de sus compañeros, las aportaciones, etc. Es una forma de comprobar lo aprendido por los alumnos.

### **Sesión 7:**

- Objetivo general: Crear un método de evaluación que no fomente la ansiedad en los niños.
- Objetivo específico: Fomentar herramientas evaluativas lúdicas con la misma utilidad que los métodos tradicionales.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística.
  - Competencia matemática y básicas en ciencias y tecnologías.
  - Aprender a aprender.

### **Actividad “Scape room de mates”**

Desarrollo: Mediante esta actividad se evaluará el área de matemáticas. El docente propondrá a los alumnos un enigma a resolver. Los alumnos deberán ir completando diferentes pruebas y tareas para conocer las pistas que lleven a resolver el enigma. Las pruebas por superar serán diferentes operaciones y contenidos matemáticos que los

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

alumnos han trabajado previamente. Los alumnos más aventajados podrán ayudar al resto de sus compañeros.

### Recursos:

- *Espaciales:* El aula.
- *Materiales:* Folios y lápices.

Evaluación: El docente evaluará a cada alumno con la realización de las distintas pruebas para resolver el enigma final. Los alumnos demostraran los conocimientos aprendidos realizando de forma correcta los ejercicios. Además, se tendrá en cuenta los alumnos que necesitan más ayuda y que fallos son los más comunes entre el grupo-clase.

→ Evaluación del objetivo general: *Crear un método de evaluación que no fomente la ansiedad en los niños.*

Para comprobar la utilidad de este método de evaluación se tendrá en cuenta los resultados de los niños, ya que, si estos son mejores, indicará que el método de evaluación será eficaz. Asimismo, tanto a principio como al final del curso se pasará a los alumnos el test de Spence, (Anexo 3) para ver la evolución y los resultados de este método de evaluación y realizar comparaciones para futuras propuestas metodológicas.

### **Sesión 8:**

- Objetivo general: Frenar la competitividad entre alumnos desarrollando el valor de la igualdad entre estos.
- Objetivo específico: Entender que todos somos iguales pese a las dificultades a la hora de trabajar.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

- Competencia digital.
- Conciencia y expresiones culturales
- Competencia social y cívica.

### Actividad “¿Quién es quién? Somos todos”

Desarrollo: Dividiremos al grupo-clase en grupos de cinco o seis alumnos. Cada grupo deberá escribir los gustos y las cosas que suelen hacer los niños de su edad. Tras esto, expondrán al resto de la clase las ideas a las que han llegado. El docente apuntará todas las características en la pizarra.

Los alumnos volverán a dividirse en grupos y deben buscar información sobre los niños de otros países, que hacen en el colegio, a que juegan, etc. Volverán a exponer la información al resto de compañeros y el docente apuntará las nuevas características en otra columna en la pizarra.

Para finalizar, el profesor preguntará a los alumnos que diferencias existen entre ellos y otros niños y los alumnos debatirán entre todos. Asimismo, invitará a los alumnos a reflexionar sobre ellos mismos, llegando a la conclusión de que todos son iguales pese a ciertas diferencias.

#### Recursos:

- *Espaciales:* El aula.
- *Materiales:* Un ordenador por grupo, folios y lápices.

Evaluación: Para evaluar esta sesión se utilizará la observación directa del profesor, centrándose en la participación de todos los alumnos por igual. También, al finalizar la sesión, los alumnos tendrán que responder individualmente una serie de preguntas sobre lo que han aprendido, si piensan que son diferentes de sus compañeros, etc.

### Sesión 9:

- Objetivo general: Frenar la competitividad entre alumnos desarrollando el valor de la igualdad entre estos.
- Objetivo específico: Potenciar el trabajo cooperativo como herramienta de aprendizaje.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística.
  - Aprender a aprender

#### Actividad “Yo te ayudo y tú me ayudas”

Desarrollo: En esta sesión los alumnos serán divididos en grupo. El docente propondrá una tarea a realizar: los alumnos tendrán que leer un texto y sacar las ideas principales. La lectura será repartida por cada alumno. Una vez finalizado el primer párrafo, el grupo de alumnos lo comentará entre ellos y sacarán las ideas principales. Así seguirán leyendo el texto. Una vez finalizado, apuntarán todas las ideas clave en un folio y lo pasarán a otro grupo de compañeros. Estos últimos aportarán correcciones, información, etc. y lo devolverán a su grupo original. Para concluir la sesión, cada grupo hará un mapa conceptual sobre las ideas principales del texto.

#### Recursos:

- *Espaciales*: El aula.
- *Materiales*: El texto a trabajar, folios y lápices.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Evaluación: Esta sesión será evaluada con un cuestionario individual al final de la sesión con preguntas sobre el texto. De esta forma sabremos si los alumnos han trabajado de forma cooperativa y han entendido todas las partes del texto y no solo la suya propia.

### Sesión 10:

- Objetivo general: Frenar la competitividad entre alumnos desarrollando el valor de la igualdad entre estos.
- Objetivo específico: Desarrollar la empatía entre los alumnos.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística.
  - Competencia social y cívica.

### Actividad “El ovillo”

Desarrollo: El grupo se sentará en círculo. El docente le dará un ovillo de lana a algún alumno. Este cogerá un extremo y lo lanzará a un compañero, diciendo algún aspecto positivo sobre este. El alumno que recibe realizará la misma secuencia: cogerá un extremo del ovillo y lo lanzará a otro compañero, aportando alguna cualidad del nuevo integrante en el juego. El juego finalizará cuando todos los alumnos hayan recibido el ovillo de lana. Al final de la sesión, se habrá formado una red de lana entre todos los compañeros.

### Recursos:

- *Espaciales:* El aula
- *Materiales:* Un ovillo de lana.

Evaluación: Esta sesión se evaluará mediante la observación directa y la participación de los alumnos, ya que estos deberán decir cualidades positivas de sus compañeros. Además, al final de la sesión, los alumnos se reunirán y expondrán sus experiencias al resto de

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

compañeros, contando como se han sentido, si les ha gustado, si esperaban esas palabras de sus compañeros, etc.

→ Evaluación del objetivo general: *Frenar la competitividad entre alumnos desarrollando el valor de la igualdad entre estos.*

La evaluación de este objetivo general se hará de forma transversal a lo largo del curso. A final de curso, se realizará una evaluación del grupo, donde cada compañero expondrá ante el grupo como se ha sentido respecto al contacto con sus compañeros. El resto de sus compañeros podrán intervenir y recalcar tanto aspectos positivos como aspectos a mejorar, siempre potenciando un clima asertivo y de comunidad.

### Sesión 11:

- Objetivo general: Saber reconocer la frustración y reducirla.
- Objetivo específico: Aprender a distinguir las situaciones que nos producen ansiedad.
- Competencias básicas:
  - Competencia lingüística.
  - Competencia social y cívica.
  - Aprender a aprender.

### Actividad “Me siento así cuando...”

Desarrollo: Dividiremos al grupo-clase en subgrupos de cinco o seis alumnos. El docente les presentará a cada grupo una situación cercana a su vida real en el que se de una situación de ansiedad o una situación que los alumnos no sepan manejar. Tendrán un tiempo para preparar dicha situación y la representarán ante todos sus compañeros. Una vez finalizado todas las representaciones, los alumnos compartirán con el resto de sus compañeros en que situaciones se sienten como se ha simulado en las representaciones.

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

El profesor explicará a los alumnos que deben hacer ante dicha situaciones y posteriormente pondrá una situación de ejemplo. Entre todos los alumnos irán diciendo como actuar, como sentirse, que hacer para evitarlo, siguiendo las explicaciones previas que el docente les ha facilitado.

### Recursos:

- *Espaciales:* El aula.
- *Materiales:* No es necesario ningún material.

Evaluación: Esta sesión será evaluada con la puesta común final de la sesión, donde, tras la explicación del profesor, los alumnos ponen en práctica lo aprendido y ofrecen soluciones y modos de actuar ante ciertas situaciones.

### **Sesión 12:**

- Objetivo general: Saber reconocer la frustración y reducirla.
- Objetivo específico: Conocer diferentes técnicas de relajación.
- Competencias básicas:
  - Competencia social y cívica.
  - Aprender a aprender.

### **Actividad “Respiro y me relajo”**

Desarrollo: En primer lugar, los alumnos se tumbarán de forma individual en colchonetas en un espacio vacío. El docente irá guiando la respiración de los alumnos, enseñándoles a respirar de forma adecuada y utilizando el diafragma. Para ello, el espacio debe estar en silencio y utilizaremos música relajante para potenciar el momento.

Una vez enseñada la respiración, le pediremos a los alumnos que se coloquen en parejas.

Un miembro de la pareja masajeará al compañero en las diferentes partes del cuerpo

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

mientras este lleva a cabo la respiración enseñada anteriormente. Trascurrido un tiempo determinado intercambiarán los roles.

Para finalizar la sesión, continuando con el ambiente creado de relajación, se le dará a cada alumno un folio y una serie de lápices de colores. Se le pedirá que piensen en un lugar tranquilo, que les guste y se sientan a gusto y lo proyecten en el folio que se les ha dado.

Por último, el docente explicará que la técnica de relajación es muy útil en el día a día para evadirse ante situaciones de estrés y ansiedad. También les explicará que el lugar que han dibujado en el folio es útil para desconectar en esos momentos de ansiedad y relajarse.

### Recursos:

- *Espaciales:* Un aula vacía o el pabellón del colegio.
- *Materiales:* Colchonetas para los alumnos, música relajante, folios y lápices de colores.

Evaluación: Esta sesión se evaluará al final de esta, en una asamblea donde los alumnos cuenten como se han sentido y si encuentran utilidad a las técnicas aprendidas. Además, también se evaluará mediante la observación directa en el momento de la sesión, observando si los alumnos aprenden a respirar de forma correcta.

→ Evaluación del objetivo general: *Saber reconocer la frustración y reducirla.*

Este objetivo se debe evaluar de forma transversal mediante un seguimiento de los alumnos para comprobar si utilizan las técnicas aprendidas en su vida cotidiana ante situaciones de estrés o ansiedad.



## **La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar**

Begoña Otero Gómez-Pablos

A su vez, a final de curso, los alumnos realizarán un mural para exponer en las paredes del centro donde se expongan diferentes técnicas de relajación y herramientas para prevenir la ansiedad.

### 5. Conclusiones

Como hemos mencionado a lo largo de este trabajo, la ansiedad es uno de los trastornos con mayor prevalencia en las edades infanto-juveniles y es por ello por lo que no podemos obviar su repercusión en el aprendizaje de los niños.

Actualmente, la educación española se basa en un método tradicional de enseñanza, dejando de lado la innovación con la que tanto insisten a los futuros nuevos docentes, y llevando a cabo una metodología estricta, que lleva consigo de forma intrínseca un método de evaluación competitivo y cuantitativo, además de dejar totalmente de lado el desarrollo de la comunicación entre alumnos.

La sociedad espera que los futuros ciudadanos a los que estamos educando sean personas formadas, con altos resultados académicos, que ayuden a mejorar el entorno en el que vivimos; pero nos estamos olvidando que son personas, y desde pequeños se les está inculcando la competitividad entre iguales, dejando de lado todo lo demás, ya que lo importante es destacar uno mismo, sin importar quién se quede en el camino, lo que está generando que niños y jóvenes sufran trastornos que no deberían sufrir a la edad en la que viven.

Con esta propuesta de intervención se intenta que se cambie el punto de ver la educación y la enseñanza, propiciando una visión positiva de la escuela, de sus compañeros y de la enseñanza. Se pretende que los alumnos, además de aprender contenidos curriculares, aprendan a tratar con el resto de las personas con las que conviven, aprendan valores necesarios en la sociedad como pueden ser la igualdad, la generosidad, el compañerismo, la empatía, etc.

No debemos olvidar que para que un niño aprenda y crezca, primero debe conocerse a sí mismo y debe aprender a convivir con el resto; es por este motivo por el cual en dicha

## **La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar**

Begoña Otero Gómez-Pablos

propuesta de intervención también se apueste por el conocimiento de sí mismo a través de las emociones, así como el conocimiento de los compañeros a través de estrategias cooperativas y la comunicación como principio básico en todo el proceso educativo.

Asimismo, en esta propuesta de intervención se apuesta por una evaluación que deje de lado los valores cuantitativos y se apueste por una evaluación cualitativa e individualizada, teniendo en cuenta las características y ritmos de aprendizaje de cada uno de los alumnos que hay en el aula.

Es hora de parar y cambiar. Apostar por un programa educativo donde los niños no sean entendidos como un igual, donde la base de la educación no sea la rivalidad entre compañeros y donde los trastornos de ansiedad no sean los trastornos más prevalentes en dicha edad. Los alumnos deben aprender, pero sobre todo deben disfrutar aprendiendo.

### 6. Bibliografía.

Aires, M., Herrero, S., Padilla, E., Rubio, E.M. (2015). *Psicopatología en el contexto escolar*. Madrid, España: Pirámide.

American psychiatric association. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. (2014). Madrid, España: Médica panamericana.

Bertoglia, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje.

*Psicoperspectivas*, IV, 14-18. Recuperado a partir de

<http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewfile/18/18>

Carretero, M. (2002). Constructivismo y educación. Recuperado de

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i2zg\\_a-](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i2zg_a-)

[Iti4C&oi=fnd&pg=PA4&dq=constructivismo&ots=9ohebhytdh&sig=r209ovsorwwlxcw2htdafxbj70#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i2zg_a-Iti4C&oi=fnd&pg=PA4&dq=constructivismo&ots=9ohebhytdh&sig=r209ovsorwwlxcw2htdafxbj70#v=onepage&q&f=false)

Carrillo, F., Godoy, A., Gavino, A., Nogueira, R., Quintero, C., & Casado, Y.

(2012). " ESCALA DE ANSIEDAD INFANTIL DE SPENCE"(spence children's anxiety scale, scas): fiabilidad y validez de la versión española. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(3).

Cela, J., Palou, J., & Gómez, C. B. (2005). Carta a los nuevos maestros.

Cornejo Chávez, R., & Redondo Rojo, J. M. (2007). Variables y factores asociados al aprendizaje escolar: una discusión desde la investigación actual. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 33(2), 155-175.

Esparza, N. Y Rodríguez, M. (2009). Factores contextuales del desarrollo infantil y su relación con los estados de ansiedad y depresión. *Diversitas*, 5(1).

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

García, M. (2009). Corrientes críticas a la escuela tradicional. *Innovación y experiencias educativas*, (14), pp.1-9,

González, L. G., & Pérez, V. M. O. (2014). La ansiedad en alumnos mexicanos de primaria: variables personales, escolares y familiares. *TEMAS/TEMAS*.

Jadue, G. (2000). Algunas características familiares y de la escuela que contribuyen a la etiología de la tensión emocional. *Revista De Psicología De La PUCP*, 18(1), 71-82. Recuperado de

<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6841/6975y>

Jadue J, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento. *Estud. Pedagóg.*, (27), 111-118. Doi: 10.4067/s0718-07052001000100008

Jorba, J. Y Sanmartí, N. (2000). *Evaluación como ayuda al aprendizaje*.

Recuperado de

<http://www.seg.guanajuato.gob.mx/Ceducativa/cartillab/6antologia/Referentes%20para%20la%20evaluaci%C3%b3n/Sobre%20estrategias%20y%20herramientas%20para%20llevar%20a%20cabo%20evaluaci%C3%b3n%20f/Jorba,%20Jaume%20y%20S.%20Neus.pdf>

Julián de Zubiría. (2007). *Los modelos pedagógicos*. Popayan. Instituto Alberto

Merani Recuperado de

[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33663836/Zubiria\\_Los\\_Modelos\\_Pedagogicos.pdf?AWSaccesskeyid=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1553193880&Signature=1GC4UHmn3UcceFxl42dGqkiAk%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3dlas\\_modelos\\_pedagogicos.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33663836/Zubiria_Los_Modelos_Pedagogicos.pdf?AWSaccesskeyid=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1553193880&Signature=1GC4UHmn3UcceFxl42dGqkiAk%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3dlas_modelos_pedagogicos.pdf)

Mateo Andrés, J. Y Martínez, F. (2008). *Medición y evaluación educativa*. Madrid, España: La Muralla.



## **La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar**

Begoña Otero Gómez-Pablos

Navas, W. Y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*, 604, 497-507.

Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2012/rmc125k.pdf>

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.aed.).

Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

Tortella- Feliu, M. (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOSOMÁTICA*, (110), "pp. 62-69",

## 7. Anexos

### Anexo 1: Encuestas realizadas por los alumnos.

Nombre: \_\_\_\_\_

Colegio: Sta María del Valle

Curso: 4º

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

**1. Me da miedo hacer un examen**

1  2  3  4  5

**2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.**

1  2  3  4  5

**3. Soy popular entre los niños de mi edad.**

1  2  3  4  5

**4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.**

1  2  3  4  5

**5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.**

1  2  3  4  5

**6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.**

1  2  3  4  5

**7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.**

1  2  3  4  5

**8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.**

1  2  3  4  5

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Nombre: \_\_\_\_\_

Colegio: Santa María del valle

Curso: 4º

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

**1. Me da miedo hacer un examen**

1  2  3  4  5

**2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.**

1  2  3  4  5

**3. Soy popular entre los niños de mi edad.**

1  2  3  4  5

**4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.**

1  2  3  4  5

**5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.**

1  2  3  4  5

**6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.**

1  2  3  4  5

**7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.**

1  2  3  4  5

**8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.**

1  2  3  4  5

# La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Nombre: \_\_\_\_\_

Colegio: Guadalquivir

Curso: 4º

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

**1. Me da miedo hacer un examen**

1  2  3  4  5

**2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.**

1  2  3  4  5

**3. Soy popular entre los niños de mi edad.**

1  2  3  4  5

**4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.**

1  2  3  4  5

**5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.**

1  2  3  4  5

**6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.**

1  2  3  4  5

**7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.**

1  2  3  4  5

**8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.**

1  2  3  4  5

Nombre: \_\_\_\_\_

Colegio: A Yaxofo

Curso: 4

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

1. Me da miedo hacer un examen

1  2  3  4  5

2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.

1  2  3  4  5

3. Soy popular entre los niños de mi edad.

1  2  3  4  5

4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.

1  2  3  4  5

5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.

1  2  3  4  5

6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.

1  2  3  4  5

7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.

1  2  3  4  5

8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.

1  2  3  4  5

# La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Nombre: \_\_\_\_\_

Colegio: Marismas

Curso: 4º

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

1. Me da miedo hacer un examen

1  2  3  4  5

2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.

1  2  3  4  5

3. Soy popular entre los niños de mi edad.

1  2  3  4  5

4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.

1  2  3  4  5

5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.

1  2  3  4  5

6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.

1  2  3  4  5

7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.

1  2  3  4  5

8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.

1  2  3  4  5

## La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Nombre: \_\_\_\_\_

Colegio: Los Marismos

Curso: 4-A

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

1. Me da miedo hacer un examen

1  2  3  4  5

2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.

1  2  3  4  5

3. Soy popular entre los niños de mi edad.

1  2  3  4  5

4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.

1  2  3  4  5

5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.

1  2  3  4  5

6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.

1  2  3  4  5

7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.

1  2  3  4  5

8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.

1  2  3  4  5

# La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Nombre: [Redacted]  
Colegio: Los olivos  
Curso: 4

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

**1. Me da miedo hacer un examen**

1  2  3  4  5

**2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.**

1  2  3  4  5

**3. Soy popular entre los niños de mi edad.**

1  2  3  4  5

**4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.**

1  2  3  4  5

**5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.**

1  2  3  4  5

**6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.**

1  2  3  4  5

**7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.**

1  2  3  4  5

**8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.**

1  2  3  4  5

# La ansiedad: como tratarla para mejorar el rendimiento escolar

Begoña Otero Gómez-Pablos

Nombre: [Redacted]

Colegio: Fco Giner de los rios

Curso: 4º

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

**1. Me da miedo hacer un examen**

1  2  3  4  5

**2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.**

1  2  3  4  5

**3. Soy popular entre los niños de mi edad.**

1  2  3  4  5

**4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.**

1  2  3  4  5

**5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.**

1  2  3  4  5

**6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.**

1  2  3  4  5

**7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.**

1  2  3  4  5

**8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.**

1  2  3  4  5

Nombre: \_\_\_\_\_

Colegio: Los Rosales

Curso: 4

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

1. Me da miedo hacer un examen

1  2  3  4  5

2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.

1  2  3  4  5

3. Soy popular entre los niños de mi edad.

1  2  3  4  5

4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.

1  2  3  4  5

5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.

1  2  3  4  5

6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.

1  2  3  4  5

7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.

1  2  3  4  5

8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.

1  2  3  4  5

Nombre: \_\_\_\_\_

Colegio: Los Rosales

Curso: 4º

Esta escala será valorada mediante el siguiente valor numérico:

1  2  3  4  5

El número 1 significará poco y el número 5 significará mucho.

**1. Me da miedo hacer un examen**

1  2  3  4  5

**2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.**

1  2  3  4  5

**3. Soy popular entre los niños de mi edad.**

1  2  3  4  5

**4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.**

1  2  3  4  5

**5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.**

1  2  3  4  5

**6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.**

1  2  3  4  5

**7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.**

1  2  3  4  5

**8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.**

1  2  3  4  5

## Anexo 2: Planificación

| CARENCIA  | OBJETIVO GENERAL   | OBJ. ESPECIFICO  | ACTIVIDADES                    | FECHA         |
|---|--|--|--------------------------------|---------------|
| Los niños tienen una visión negativa hacia la escuela.                  | Crear una imagen positiva hacia la escuela por parte de los niños.                       | Eliminar pensamientos negativos sobre la escuela.  | yo decido sobre mi escuela     | 15 de enero   |
|   |  | Analizar los aspectos positivos de la escuela.   | Me gusta mi colegio porque     | 27 de febrero |
| Los alumnos tienen miedo a la hora de hablar delante de sus compañeros  | Potenciar la comunicación en el aula   | Entender la comunicación como una parte importante en las relaciones sociales                  | Investigó sobre mis compañeros | 31 de enero   |
|   |  | Conocer la importancia de la escucha activa  | El guía y el buscador          | 16 de junio   |
|   |  | Desarrollar la escucha activa  | El cuentacuentos               | 8 de mayo     |
| Los alumnos tienen miedo a la hora de hacer exámenes y de ser evaluados | Crear un método de evaluación que no fomente la ansiedad en los niños.                   | Fomentar herramientas evaluativas lúdicas con la misma utilidad que los métodos tradicionales. | Os cuento lo que se            | 5 de junio    |
|   |  |  | Scape room de mates            | 24 de abril   |
| Los alumnos sienten que son juzgados entre los propios compañeros       | Frenar la competitividad entre alumnos desarrollando el valor de la igualdad entre estos | Entender que todos somos iguales pese a las dificultades a la hora de trabajar.                | ¿Quién es quien? Somos todos   | 13 de febrero |
|   |  | Potenciar el trabajo cooperativo como herramienta de aprendizaje                               | Tu me ayudo y yo te ayudo      | 27 de marzo   |
|   |  | Desarrollar la empatía entre los alumnos   | El ovillo                      | 22 de mayo    |
| Los alumnos no saben reconocer que les pasa                             | Saber reconocer la frustración y reducirla.  | Aprender a distinguir las situaciones que nos producen ansiedad                                | Me siento así cuando...        | 10 de abril   |
|   |  | Conocer diferentes técnicas de relajación  | Respiro y me relajo            | 13 de marzo   |

## Anexo 3: Test de Spence

1. Me da miedo hacer un examen

1  2  3  4  5

2. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.

1  2  3  4  5

3. Soy popular entre los niños de mi edad.

1  2  3  4  5

4. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.

1  2  3  4  5

5. Nunca me da miedo a tener que hablar delante de mis compañeros de clase.

1  2  3  4  5

6. Tengo miedo a hacer el ridículo delante de la gente.

1  2  3  4  5

7. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.

1  2  3  4  5

8. Cuando tengo un problema me siento nervioso.

1  2  3  4  5