Trabajo: Promoción de las habilidades de gestión del estrés/ansiedad

* Paso 1. Elabora un mapa conceptual sobre los aspectos básicos para gestionar adecuadamente la ansiedad.

El mapa lo adjunto en el anexo que acompaño (ANEXO 1)

* Paso 2. Busca las técnicas que se han demostrado más efectivas para gestionar y prevenir la ansiedad en niños de primaria.

Es la etapa primaria los niños carecen de recursos para poder afrontar y superar situaciones traumáticas como puede ser la separación de los padres, la pérdida de un ser querido, un conflicto escolar, problemas a nivel mundial, por ejemplo, como la pandemia del Covid-19, la cual ha provocado episodios de ansiedad en muchos niños. Para **evitar que esta ansiedad aumente o se convierta en un trastorno** podemos usar distintas estrategias y técnicas, como las siguientes:

- **Ejercicio físico:** permite evitar el exceso de activación del sistema nervioso.

- **El sueño y los hábitos de alimentación:** llevar una alimentación saludable y equilibrada evita algunos de los síntomas gastrointestinales que provoca el estado de ansiedad. Por otro lado, tener una buena salud del sueño es fundamental para tener un buen estado físico, por ello si la ansiedad no nos deja dormir debemos establecer una buena rutina del sueño y para alejar malos pensamientos podemos optar por la lectura.

- **Modelaje:** (Albert Bandura), consiste en observar cómo se enfrentan otras personas ante situaciones que a nosotros nos generan ansiedad, para saber cómo las afronta. También es una buena estrategia dialogar con personas que han sufrido ansiedad para saber cómo han logrado superarla y las técnicas que han utilizado para superarla.

-**Sentido del humor:** se trata de cambiar esa reacción negativa por otra más positiva y optimista.

**-Meditación y mindfulness:** El mindfulness es una técnica de meditación para concentrarse en uno mismo, que ayuda a conseguir una atención plena. Permite reducir el estrés, mejora el estado de ánimo y la atención, y conduce hacia hábitos más saludables.

- **Métodos de distracción:** se trata de buscar distracciones adecuadas para alejar de manera temporal los malos pensamientos que son los culpables de generarnos cierta ansiedad, entre ellos podemos utilizar como métodos de distracción la lectura, el cine, pasear, escuchar música etc.

**- Psicofármacos:** en ocasiones las estrategias anteriores no son suficientes para superar los episodios de ansiedad, pues en muchas ocasiones pueden tener un componente psíquico por lo que será necesario, si así lo considera un profesional, necesitar la ayuda de medicación.

* Paso 3. Elabora un ejercicio breve y divertido para poder aplicar en el aula-grupo de manera sistemática. Especifica las variaciones para adaptarlo a los cursos iniciales de primaria, cursos intermedios y últimos cursos de esta etapa. Fundamenta el ejercicio con evidencias científicas sobre su efectividad.

Para trabajar la ansiedad en las aulas de educación primaria voy a proponer diferentes actividades para los diferentes cursos de educación primaria, considero que estas actividades sean realizadas con periodicidad, por lo menos una vez a la semana, ya que nuestros alumnos están sometidos a mucha carga de estrés y necesitan momentos de relajación.

Para **primero y segundo** de educación primaria: La actividad que propongo está destinada para dedicarle una sesión y puede ser llevada a cabo en el área de educación física o para una sesión de tutoría.

- **El Erizo:** Vamos a pedir que los alumnos se conviertan en un erizo, ya que este animal se recoge en sí mismos cuando se ve amenazado. Empezaremos la actividad, comentado a los alumnos que son erizos que han salido de su madriguera para pasear por el campo, ellos se irán desplazando por la sala a cuatro patas, de repente oye a un águila que vuela próximo a él, entonces los alumnos tendrán que recogerse poco a poco sobre ellos mismos, encogerán lentamente brazos y piernas, hasta ponerlos bajo su tronco que actuará como protección, les iremos indicando que relaje sus músculos, después de unos minutos le indicaremos que el peligro ya ha pasado y que vayan poco a poco “desenrollándose” de sí mismos para seguir de nuevo su camino y llegar de nuevo a su madriguera. En todo momento debemos indicarle lo que debemos hacer y es una técnica para que controlen la respiración y se relajen. Es propicia a estas edades para desarrollar la psicomotricidad.

Para **tercero y cuarto** de educación primaria: Esta actividad está destinada para ser llevada a cabo en el área de Educación Plástica, en una sesión, y la llevaremos a cabo una vez al mes.

**Mándalas:** con estas edades los alumnos ya controlan la motricidad fina por lo que considero que esta actividad es apropiada para llevarla a cabo en estas edades. Repartiremos a los alumnos láminas de diferentes mándalas que deberán colorear con rotuladores de manera libre. Con ellos se fomenta la concentración en sí mismos, el autocontrol, desarrolla la paciencia, reduce el estrés y la ansiedad. Para favorecer esta relajación podremos una música que la promueva (antes de realizar la actividad los pediremos a los alumnos a los alumnos que investiguen sobre los mándala, su origen, para que sirven...).

Para **quinto y sexto** de educación primaria: El ejercicio que propongo está destinado para llevarlo a cabo antes de un examen, se puede realizar en todas las áreas, unos minutos antes de su realización. Es una técnica de respiración, para relajarse, basada en la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, es muy efectiva si se practica de manera regular, permite eliminar tensiones y estrés.

**¡Antes de un examen nos relajamos!:** Primero pedimos al niño que se siente con las manos apoyadas en las rodillas y empezaremos a relajar las distintas partes del cuerpo. Empezaremos por los hombros, después continuamos con el cuello, proseguimos con la boca, después inspiramos unos segundos y se expira muy despacio. La siguiente parte será la espalda, y finalmente acabamos con los pies.

Esta actividad disminuye la ansiedad en los niños, mejora el estado de ánimo la autoestima, reduce la tensión muscular y favorece la gestión y control de las emociones, antes de la realización de un examen, que a estas edades tienen una presión mucho mayor.

* Paso 4. Elabora un informe con la información recogida en los tres pasos (incluye el referenciado según la normativa APA).

Con este trabajo he podido investigar sobre el modo de gestionar el estrés en las aulas, es cierto que conocía algunos aspectos, pero no había profundizado en ellos gracias a la realización de este documento. Lo que más me ha gustado es plantear una serie de actividades que puedo llevarlas a la practica en el aula, en cuanto se pueda, para su elaboración me he basado en las siguientes referencias bibliográficas:

-Universidad Internacional de la Rioja. (2020). Tema 6: Trastorno del estado de ánimo.

-Bandura, A. (1999). Auotoeficacia. España: Albert Desclee De Brouwer S.A.

-Schwarz, A.(2017). Relajación muscular de Jacobson. España. Hispano Europea.