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

**Objetivo de la actividad**

Actualmente muchos niños/as presentan síntomas de ansiedad, y falta de atención, especialmente aquellos alumnos/as con dificultades de aprendizaje, o problemas de atención. Introducir técnicas de relajación en el aula, de manera sistemática, tiene un gran poder de prevención de problemas de ansiedad y favorece el aprendizaje.

El objetivo de esta actividad es desarrollar habilidades de gestión del estrés/ansiedad en el grupo.

**Metodología**

* Paso 1. Elabora un mapa conceptual sobre los aspectos básicos para gestionar adecuadamente la ansiedad.
* Paso 2. Busca las técnicas que se han demostrado más efectivas para gestionar y prevenir la ansiedad en niños de primaria.

Es etapa de educaión primaria los niños carecen de reursos para poder afrontar y superar situaciones traumáticas como puede ser la separación de los padres, la perdida de un ser querido, un conflicto escolar, algún desastre natural, problemas a niel mundial, por ejemplo es estos pomentos estamos viviendo la pandemia del Covid-19, lo cual a provocado espisodios 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:

- Ejericicio físico: permite evitar el exceso de ativación del sistema nervioso.

- El sueño y los hábitos de alimentación: llevar una alimentación saludables 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 podemos debemos tener establecida una buena rutina del sueño y para alejar malos pensamientos podemos optar por la letura.

- Modelaje: siguiendo las aportaciones de Albert Bandura podemos observar como se enfrentan otras personas ante situaciones que a nosotros nos generan ansiedad para saber como las afronta. También es una buena estrategia dialogar con personas que han sufrido ansiedad para saber cómo han logrado superarla y las técnicas que utilizado para superarlo.

-Sentido del humor: se trata de cambiar ese reacción negativa por otra más positiva y optimista. Hay que hacer que la situaión muchas veces no es tan seria omo parece.

-Meditación y mindfulness: El mindfulness es una técnica de meditación para concentrarse en uno mismo, en el momento presente que ayuda a conseguir una atención plena. Es una buena técnica para reducir el éstres, mejora el estado de ánimo y la atención, hábitos saludables más saudables.

- Métodos de distracción: se trata de buscar distracciones adeuadas 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.

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

También tenemos qu seguir una serie de **pautas cuándo se da un episodio de ansiedad**:

- Enseñarle a respirar para reduccir la ansiedad y hacerlo con ellos, podemos usar la técnia de soplar velas o las de los tres cerditos.

-Orientarle para que identifique los pensamientos negativos que le generan la ansiedad, a que comuniquen sus miedos y que los esuchamos y cuentan con nuestro apoyo.

- Guiarle para que visualice situaciones agradables.

- Debido a que la ansiedad tienen un componente fisiólogico, es importante que comunique las sensaiones que experimenta.

Si bien es cierto que las estrategias y técnicas anteriores ayundan a paliar la ansiedad también podemos utilizar otras para **prevenirlas** como las siguientes, tanto como profesionales como docentes:

- Fomentar en el niño una buena autoestima, demostrarle efeto, que entendemos los que les preoupa y aceptar sus limitaciones.

- Apoyarle.

-Animarle a buscar intereses, actividades y aptitudes que le ayuden superar sus dificultades.

- Elogiarle cuando hace algo bien.

- No abusar de las sobreprotección.

- Tener una actitud positiva ante la resolución de problemas.

-Fomentar su autonomía.

-Disminuir el nivel de exigencia, ya que en muchos de los casos la ansiedad aparece en alumnos que son demasiado perfeccionistas e inseguros.

-Crear un clima de aceptación.

* 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 atvidades para los diferentes cursos de educación primaria, considero que estas atividades 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 acabo 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 si mismos cuando se ve amenazado. Empezaremos la atividad 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, derrepente oye a un águila que vuela próximo a él, entonces los alumnos tendrán que recogerse poco a poco en si mismos, para ellos han de encoger 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 a pasado y que vayan poco a poco desenrrollándose de si mismos y que pueden seguir de nuevo su camino para 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.

Para **tercero y cuarto** de educación primaria:

Esta actividad esta destinar para ser llevada a cabo en el área de Educación Plástica, en una sesión, y la llevaremos a cabo una vez al mes.

**Mandalas:** con estas edades los alumnos ya controlan la motricidad fina cosidero que esta atividad es apropiada para llevarla a cabo en estas edades. Repartiremos a los alumnos láminas de diferentes mandalas que deberan colorear con rotuladores de manera libre. Con ellos se fomenta la conentraión en sí mismos, a autocontrolarse, a desarrollar 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 mandala, 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, y es que como sabemos estos alumnos se someten a un mayor número de exámenes y su nivel inquietud a la hora de afrontarlos es mayos. Se puede llevar a cabo en todas las áreas unos minutos antes de su realización. Es una técnica de respiración para relajarse basada en la ténica de relajación muscular progresiva de Jacobson, es muy efectia 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 la distintas partes del cuerpo. Empezaremos por los hombros, se encogen hasta las orejas y se libera poco a poco, después continuamos con el cuello, se lleva al mentón el pecho y luego se relaja, proseguimos con la boca se extiende y después de relaja, después inspiramos unos segundos y se expira muy despacio. La siguiente parta será la espalda, la inclinaremos hacia delante se mantiene en posición y luego se reupera y finalmente acabamos con los pies se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.

Estas actividades disminuyen la ansiedad en los niños, soluciona trastornos del sueño, mejora el estado de ánimo la autoestima, reduce la tensión musular y favorece la gestión y control de las emociones.

* Paso 4. Elabora un informe con la información recogida en los tres pasos (incluye el referenciado según la normativa APA). El paso 3, puedes incluirlo en formato vídeo, (máximo 5 minutos) a través de una representación de la actividad.

A lo largo del trabajo hemos podido ver a través de paso 1 los aspectos básicos que podemos emplear para gestionar la ansiedad de nuestros alumnos por medio de la psicoeduación, el tratamiento terapeútio y farmacólogico.

En el segundo punto hemos podido

**Criterios de evaluación**

* Creatividad
* Precisión técnica en la elaboración de la actividad
* Selección de los aspectos clave y adecuado ajuste por edades
* Ortografía, expresión y redacción adecuada

**Extensión máxima de la actividad:** 3 páginas, fuente Calibri, 12, interlineado 1.5.

Puntuación

Paso 1: máximo: 0, 15 puntos.

Paso 2: máximo 0, 35 puntos. La máxima puntuación incluye: precisión técnica en la elaboración de la actividad, y referenciado adecuado.

Paso 3: máximo 0,5 puntos. La máxima puntuación incluye creatividad y selección de los aspectos clave y adecuado ajuste por edades. Errores de ortografía: -0.05 puntos. Expresión y redacción inadecuada: -0.10 puntos.

La puntuación final es la suma de la puntuación del paso 1, del paso 2, y del paso 3 y de la resta de las penalizaciones, si procede.