



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

**Propuesta de intervención
para la gestión del estrés y la ansiedad
en las aulas a través de la literatura**

Autora
Sofía Martínez Lara

Directora
Burcu Gülüm Tekin

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2022

ÍNDICE

Resumen:	3
Abstract:	4
Agradecimientos	4
1. Introducción	5
2. Objetivos del trabajo	7
3. Marco Teórico	8
3.1. Origen y evolución del concepto de la ansiedad	8
3.2. Prevalencia del trastorno de la ansiedad en niños y adolescentes escolarizados	9
3.3. Tipos de ansiedad, sintomatología y afectaciones a causa de la ansiedad en niños	10
3.4. Ansiedad escolar infantojuvenil: detección y tratamiento	12
4. Trabajo de campo	14
4.1. Metodología.....	14
Información obtenida	14
5. Propuesta de intervención educativa: Reading as a natural remedy against stress and anxiety	16
5.1. Introducción	16
5.2. Referencias legislativas	17
5.3. Objetivos de la programación didáctica.....	17
5.4. Contenidos que se abordan	18
5.5. Competencias.....	20
6. Metodología.....	21
6.1. Actividades	21
6.2. Planificación temporal.....	33
6.3. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje	34
6.4. Evaluación	34
7. Conclusiones	39
8. Referencias bibliográficas	41
9. Anexos.....	43
Anexo 1. Ficha “Investigamos sobre nuestras emociones”	43
Anexo 2. Ficha “Evaluamos nuestras emociones”	44
Anexo 3. Ficha “La caja de las sonrisas”	46
Anexo 4. Ficha “Actividad vídeo”	47
Anexo 5: Rúbrica de evaluación.....	49

Propuesta de intervención para la gestión del estrés y la ansiedad en las aulas a través de la literatura (Intervention proposal for the management of stress and anxiety in the classroom through literature)

Elaborado por: Sofía Martínez Lara

Dirigido por: Burcu Gülbüm Tekin

Convocatoria de septiembre 2022

Número de palabras: 9716

Resumen:

La ansiedad y el estrés son cada vez más frecuentes y comunes en nuestra sociedad, las cuales pueden surgir en diferentes momentos de la vida, por múltiples razones, tanto en adultos como en niños. Dichas reacciones pueden provocar consecuencias que pueden afectar de manera negativa en la vida y el aprendizaje del niño, llegando a causar la disminución de la eficiencia en el aprendizaje, de la concentración y la retención, con el probable deterioro en el rendimiento escolar. Por ello, el principal objetivo de este trabajo ha sido analizar la conciencia sobre la ansiedad en las aulas para averiguar que soluciones se proponen hoy en día sobre dicha situación. Además, se llevará a cabo una pequeña investigación sobre el conocimiento y la opinión de los más pequeños sobre la ansiedad a través de una serie de encuestas a distintos alumnos del Valle de Arán.

Asimismo, con este trabajo he querido diseñar un programa cuya base son las técnicas de relajación a través de la literatura facilitándole al alumnado estrategias para la solución de problemas, el autocontrol y la gestión de la ansiedad para evitar que se produzcan estas reacciones o que se sepan gestionar de la mejor manera posible y además, romper con las creencias irracionales que se tienen sobre dicho tema.

Palabras clave: ansiedad, gestión de la ansiedad, desarrollo del aprendizaje, literatura.

Abstract:

Anxiety and stress are becoming more frequent and common in our society, which can arise at different times of life, for multiple reasons, both in adults and children. These reactions can cause consequences that can negatively affect the child's life and learning, leading to a decrease in learning efficiency, concentration and retention, with a probable deterioration in school performance. Therefore, the main objective of this work has been to analyze the awareness of anxiety in the classroom to find out what solutions are proposed today for this situation. In addition, a small investigation will be carried out on the knowledge and opinion of the little ones about anxiety through a series of surveys of different students in the Arán Valley. Also, with this work I wanted to design a program whose base is relaxation techniques through literature, providing students with strategies for problem solving, self-control and anxiety management to prevent these reactions from occurring or from occurring. know how to manage in the best possible way and also break with the irrational beliefs they have on this subject.

Key words: anxiety, anxiety management, learning development, literature.

Agradecimientos

Este TFG es el resultado de varios meses de trabajo y aprendizaje. Quiero expresar mi agradecimiento, en primer lugar, a mi tutora, Burcu Gülüm Tekin, la cual, me ha acompañado en este proceso tan complicado de forma personal, apoyándome en todo momento para seguir adelante.

En segundo lugar, quiero agradecer a mis padres, Carmen y Javier, que creen y siempre han creído en mí. Sin ellos y su apoyo incondicional no hubiese conseguido llegar hasta el final de la carrera.

1. Introducción

La realización de este trabajo surgió con la duda de cómo se gestiona el estrés y la ansiedad en las escuelas ordinarias del Valle de Arán. Asimismo, se estudió los diferentes recursos de los que disponían estas escuelas para poder llevar a cabo una prevención y/o gestión de este estado.

La ansiedad es el sentimiento de miedo que se produce ante situaciones amenazantes o estresantes. Es una respuesta normal ante el peligro, pero, si es abrumadora o el sentimiento persiste, podría dificultar al desarrollo del aprendizaje del alumno e incluso afectar de manera negativa al desarrollo personal y a la adaptación a la vida social del niño. Para que dicho estado pueda controlarse o reducirse, ejercer una respuesta positiva ante los cambios es importante. Reconducir el estrés hacia una fuerza que sirva como impulso en sufíes positiva sirve también como inhibidor del estrés negativo. Y aquí el docente tiene el papel más importante.

Este tema surgió a raíz de los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera en asignaturas como procesos evolutivos y diversidad (en el ámbito teórico).

Por otro lado, he querido tratar este tema utilizando recursos que pude observar en la mención de Lengua Inglesa como es la literatura como recurso didáctico para enseñar, además de una segunda lengua, habilidades y estrategias para la gestión del estrés y la ansiedad. Mostrando así historias que muestren situaciones del día a día que pueden generar estrés, enseñando a los alumnos como solucionar de la mejor manera posible dicho problema.

Además, a partir de las experiencias vividas gracias a las prácticas escolares mi interés por este tema se acentuó, ya que pude observar varios casos de alumnos con trastornos de la ansiedad a causa de situaciones como la separación de los padres, fracaso escolar, acoso escolar, etc.

A nivel humano, el trato de la gestión de la ansiedad con los alumnos de todos los cursos de primaria puede ser también muy motivante y más sabiendo que en la actualidad, parte de las secuelas que el COVID-19 nos ha dejado, es un claro incremento de los factores de riesgo psicosociales, como pueden ser el

aislamiento, la violencia intrafamiliar, la pobreza y el abuso de nuevas tecnologías.

Y para terminar esta breve introducción hay que recalcar que la creación de este protocolo es necesario para todos los docentes y en general para los adultos a la hora de abordar estos temas que tanto cuestan abordar con los niños. Dentro del marco teórico trabajaremos los conceptos de ansiedad, estrés, las afectaciones de la ansiedad y su origen y evolución, centrándonos en la fase de la infancia, las emociones y finalmente investigaremos si en otros centros educativos existe algún tipo de proyecto de intervención para la gestión del estrés y la ansiedad y si han podido aplicarlo ya en sus escuelas. Nos hemos marcado un objetivo general que después nos facilitará la elaboración para así poder extraer unas conclusiones sobre nuestro planteamiento inicial.

2. Objetivos del trabajo

Objetivos Generales:

- Diseñar un proyecto de intervención educativa para el curso cuarto de primaria en el que se desarrolle un protocolo de intervención para niños y niñas que sufran trastornos de ansiedad generalizada o situaciones de estrés por causas familiares o cotidianas.

Objetivos Específicos:

- Conocer las afectaciones por ansiedad y cómo gestionar dicha problemática en la infancia para poder abordar situaciones dentro del aula de tal forma que podamos acompañarlos en el proceso.
- Conocer la existencia de posibles habilidades que sirvan para manejar eficazmente las situaciones relacionadas con la ansiedad y el estrés y ayudar a los alumnos a gestionar situaciones de estrés y ansiedad a través de la literatura.
- Adquirir conciencia sobre que implica una mala gestión sobre la salud mental y las emociones en la etapa de primaria dónde los niños se descubren así mismos y descubren inquietudes y sensaciones nuevas que no son capaces de gestionar correctamente.
- Comprobar el grado concienciación y atención sobre la ansiedad y el estrés de las distintas escuelas.
- Conocer el nivel de conocimiento que el alumnado tiene sobre el concepto de la ansiedad, y su sintomatología.
- Diseñar un protocolo de intervención dentro del aula de 4º de primaria.

3. Marco Teórico

3.1. Origen y evolución del concepto de la ansiedad.

Para comprender la situación sobre el conocimiento y sobre los casos que se encuentran en la escuela es necesaria la explicación y evolución del concepto de Trastorno de Ansiedad Generalizada.

Desde un punto de vista etimológico, la palabra “ansiedad” tiene un antepasado directo del latín. Este término latino (anxietas) se define como cualidad o estado del adjetivo latino *anxius* (angustiado, ansioso) y se relaciona con el verbo *angere* (estrechar, oprimir) acción que se relaciona directamente con la parte de la sintomatología de dicho término; un estado afligido y agitado, con sensación de dificultad respiratoria y presión sobre la región precordial.

Por otro lado, la ansiedad, proviene de una de las emociones más antiguas como es el miedo. En el pasado, la ansiedad y el miedo eran algo universal, común y adaptativo en las sociedades. Una reacción emocional ante la percepción de un peligro o amenaza, necesaria para preservar nuestra especie (Miguel Tobal, 1996). De esta manera, la ansiedad tenía un sentido y un significado importantes en sí mismo.

Sin embargo, hoy en día nuestra supervivencia se basa en la superación y afrontamiento de otras situaciones que para nosotros se han convertido en nuevas amenazas, afectando a nuestro estilo de vida actual. Varios ejemplos de situaciones que nos afectan en nuestro día a día, podrían ser: la ansiedad que sentimos ante un examen, una entrevista de trabajo, la pérdida de un ser querido, un episodio de inestabilidad económica, etc. Estas nuevas exigencias en muchos de los casos han provocado que la ansiedad se convertida en algo que en determinadas personas puede llegar a desarrollarse como un problema invalidante e incluso patológico que puede tener consecuencias físicas tales como insomnio, náuseas, diarrea, e incluso puede afectar al sistema inmunitario (al disminuir la resistencia del organismo frente a las enfermedades).

Ahora bien, haciendo referencia a la ansiedad como un fenómeno universal y dada la prevalencia de la ansiedad excesiva en los niños por trastorno de

ansiedad por separación (TAS): La angustia por la separación de personas estimadas y por cambios en situaciones conocidas constituye una parte normal del crecimiento la duda es; ¿Por qué no se trata la importancia de la salud mental para controlar la ansiedad en las escuelas?

3.2. Prevalencia del trastorno de la ansiedad en niños y adolescentes escolarizados.

Una vez explicado el origen del trastorno por ansiedad y el contexto histórico y actual, se analizará cuál es su prevalencia en los niños y adolescentes.

Según el consejo General de la Psicología de España, a través de Instituto de la Mente Infantil (Child Mind Institute), organización sin ánimo de lucro líder en el ámbito de la salud mental, en los últimos 10 años, han aumentado los diagnósticos de trastornos de ansiedad en jóvenes menores de 17 años, pasando de un 3,5% a un 4,1% en la actualidad. Nueve de cada diez personas en España han sentido estrés en el último año y cuatro de cada diez lo han hecho de manera frecuente o continuada, porcentaje que equivale a casi 12 millones y medio de españoles, de los cuales se presenta en mayor grado en los menores de 45 años, principalmente entre las mujeres (48,7% frente al 31,5% de los hombres). Además, uno de los datos más preocupantes es que el 80% de niños y adolescentes con trastorno de ansiedad no recibe tratamiento alguno (Child Mind Institute, 2018, p. 2-3).

Teniendo en cuenta estos datos y los efectos negativos que una persona con ansiedad puede sufrir a medida que pasa el tiempo se ha considerado de interés abordar en profundidad esta problemática, para ello, se ha realizado una serie de encuestas en las que se ha tomado un tamaño de muestra de 100 sujetos, entre los cuales se encuentran niños/as y adolescentes de entre 12 y mayores de 18 años del Valle de Arán con las que se pretende comprobar cuál es el grado de concienciación y su experiencia respecto a la gestión del estrés y la ansiedad, tanto en el ámbito escolar como en el ámbito personal de cada sujeto.

Ahora bien, haciendo referencia a la ansiedad como un fenómeno universal y dada la prevalencia de la ansiedad excesiva en los niños por trastorno de

ansiedad por separación (TAS): La angustia por la separación de personas estimadas y por cambios en situaciones conocidas constituye una parte normal del crecimiento, la duda es; ¿Por qué no se trata la importancia de la salud mental para controlar la ansiedad en las escuelas?

3.3. Tipos de ansiedad, sintomatología y afectaciones a causa de la ansiedad en niños

En los niños y adolescentes es de vital importancia saber diferenciar la ansiedad patológica de los miedos evolutivos, éstos son un aspecto normal del desarrollo que proporcionan a los niños medios de adaptación. Según Child Mind Institute, la mayoría de los miedos infantiles son transitorios, de intensidad leve y específicos de una edad (CMI, 2018). Algunos ejemplos podrían ser; miedo a los monstruos, a la oscuridad o a quedarse solo en casa. Cada uno de ellos se clasifica en una etapa evolutiva del niño. Sin embargo, a menudo la ansiedad puede pasar desapercibida o es malinterpretada. Un claro ejemplo que diferencia la ansiedad del miedo y al cual tenemos que prestar atención es que el miedo está provocado por estímulos peligrosos, que nos hacen temer por nuestra vida. La ansiedad, sin embargo, se produce ante una situación que supone una amenaza, una preocupación excesiva hacia nuestros intereses, nuestra imagen social etc. en niños, un claro ejemplo podría ser; miedo a suspender un examen o a no hacer amigos, por eso tenemos que estar atentos a cuando algunos de estos miedos persisten en el tiempo o cuando la gravedad de la ansiedad es elevada ya que dicha problemática se puede convertir en un problema de ansiedad que puede llegar hasta la edad adulta, consiguiendo causar un malestar clínicamente significativo al niño, llegando incluso a interferir su funcionamiento cotidiano en las áreas familiar, escolar o social.

A continuación, se describen la mayoría de los trastornos más comunes causados por ansiedad, así como su sintomatología común (CMI, 2018, p. 4-5):

- Trastornos de ansiedad generalizada: Los niños con este trastorno se preocupan por todo tipo de cosas, desde el rendimiento escolar y la salud

hasta cuestiones familiares y lo que ocurre en el mundo. Si bien es normal mostrar preocupación, los niños con TAG no pueden dejar de inquietarse, aunque se les dé consejo. Tienden, además, a presentar síntomas como irritabilidad, alteraciones del sueño y molestias o dolores musculares causados por la preocupación. La prevalencia es del 2,2% (FAROS Sant Joan de Déu, 2021)

- Trastorno de ansiedad por separación: Se inicia durante la infancia y tanto la ansiedad como la evitación se centran en problemas relacionados con la separación de figuras con las que se han establecido vínculos afectivos. La prevalencia es del 7.6%.
- Fobias: Las fobias específicas son un tipo de trastorno de ansiedad en el cual una persona puede sentirse un miedo exagerado o irracional a ningún determinado objeto o situación que provoca altos niveles de ansiedad en el individuo. El miedo es una emoción adaptativa que debemos tener todos los humanos ya que favorece la supervivencia de la persona, aunque debemos tener en cuenta si fobia interfiere negativamente en el día a día del niño. Esto se puede ver representado en forma de, una evitación constante del estímulo fóbico, rabietas, llanto y miedo irracional. Según el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, este trastorno tiene una prevalencia del 19.3%.
- Trastorno de pánico: Un ataque de pánico es la aparición repentina de un miedo intenso o de un malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos y durante este tiempo se producen cuatro (o más) de los siguientes síntomas donde la persona puede experimentar; palpitaciones, golpeo del corazón o aceleración de la frecuencia cardíaca, temblor o sacudidas, sensación de asfixia, de mareo y donde prevalece la sensación de miedo a perder el control o a “volverse loco”. Existen personas que sufren ataques de pánico recurrentes e inesperados. Estas personas suelen tener un miedo bastante constante a sufrir nuevos

ataques de pánico. En ese caso podríamos decir que la persona sufre un trastorno de pánico. La prevalencia de este trastorno en niños es de 2,3%

3.4. Ansiedad escolar infantojuvenil: detección y tratamiento

La fobia escolar se define como una dificultad grave para asistir o persistir en el colegio de forma continuada debido al miedo excesivo e irracional relacionado a diferentes situaciones escolares (p. ej., miedo a jugar durante el recreo, a hablar en clase, al maestro, a otros niños, etc.).

Diversos estudios epidemiológicos muestran que la ansiedad escolar es relativamente frecuente y puede afectar hasta al 18% de los niños y adolescentes entre 3 y 14 años (Bados, 2005; Granell de Aldaz, Vivas, Gelfand y Feldman, 1984.)

Haciendo referencia a la detección de la ansiedad escolar, según diversos autores (Blagg y Yule, 1994; Echeburúa, 2000; Méndez y Macià, 1990), los signos y la sintomatología común incluye:

- Sistema cognitivo: anticipación de consecuencias negativas asociadas a la escuela (ej., castigo de los profesores, burlas o fracaso académico), evaluación negativa de las propias capacidades, etc.)
- Sistema motor: además la sensación de nerviosismo, agitación o tensión, el niño evita la escuela mostrando quejas de síntomas físicos, conducta negativista de no querer ir a la escuela.
- Sistema autónomo: taquicardia, sudoración, palidez, sensación de mareo, ganas frecuentes de orinar, náuseas y vómitos, dolor abdominal, diarreas, dolor de cabeza, trastorno del sueño, pérdida del apetito, etc.

Después de detallar la sintomatología hay que destacar, que no todos los niños y adolescentes experimentan el mismo patrón o intensidad de la sintomatología;

las reacciones pueden variar en cuanto a su duración, persistencia y fluctuación a lo largo del tiempo.

Es necesario, para el éxito escolar de cualquier alumno que sufre un cuadro de ansiedad, trabajar en el manejo de esta y en el desarrollo de adecuados métodos de estudio y de evaluaciones que consideren el aspecto emocional en la interacción educativa, como factor importante en el proceso y resultados del aprendizaje. Por este motivo, se debe estimular la motivación intrínseca, es decir, estimular en los alumnos la voluntad de aprender, se logra creando en ellos comportamientos (Díaz-Barriga y Hernández 1998):

- Que otorguen mayor valor al hecho de aprender que al tener éxito o fracaso.
- Que consideren sus capacidades cognitivas y sus habilidades para el estudio como algo modificable.
- Que centren más su atención en la experiencia de aprender que en las recompensas externas.
- Que faciliten su autonomía y autocontrol. Que reconozcan la relevancia y significado de las tareas académicas.

Es por este motivo, que se ha decidido crear un protocolo de intervención dedicado al desarrollo de la inteligencia emocional donde la base son los puntos comentados anteriormente y que posteriormente detallaremos.

4. Trabajo de campo

4.1. Metodología

A continuación, se detalla la metodología para realizar la investigación. Se ha utilizado una metodología mixta, ya que por la naturaleza del trabajo y por los instrumentos utilizados para obtener la información se vio conveniente utilizar tanto la metodología cuantitativa como cualitativa. En cuanto a la metodología cuantitativa, se han realizado unos cuestionarios a los adolescentes en el instituto de Vielha (INS ARAN) para conocer cuántos de ellos han vivido o recuerdan haber vivido experiencias relacionadas con la ansiedad o el estrés, si actualmente están sufriendo síntomas propios de la ansiedad y si recuerdan haber recibido algún tipo de información en el colegio sobre este concepto.

Por otro lado, en cuanto a la metodología cualitativa, se ha diseñado una unidad didáctica donde la base es la literatura para enseñar a los alumnos qué es la ansiedad y cómo gestionarla en profundidad gracias a recursos como, un diccionario de las emociones, la realización de manualidades y visualizaciones de vídeos con actividades para poder trabajar esta problemática de una forma lúdica para favorecer la motivación intrínseca del alumnado. Se pretende, además, favorecer el aprendizaje de la lengua inglesa de una forma lúdica y eficaz para que el alumnado se acostumbre a procesar instrucciones detalladas en esta lengua.

He escogido este tipo de metodología, ya que eran las más idóneas para cumplir los mis objetivos y poder llevar a cabo mi investigación.

Información obtenida

Como se ha comentado previamente, se han realizado cien cuestionarios porque se considera que es la herramienta más adecuada para obtener los datos necesarios para el estudio que se pretende con este trabajo.

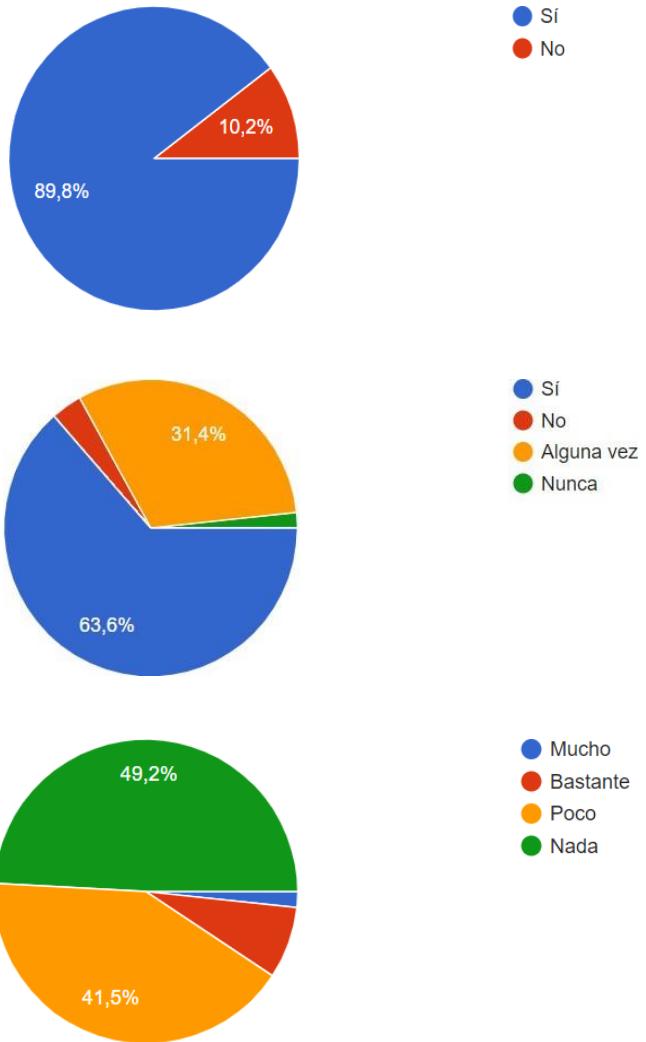
A continuación, se ha realizado un vaciado de los cuestionarios y se han obtenido los datos referentes a: los adolescentes que hoy en día sufren o han sufrido esta alguna vez en sus vidas y el grado de conocimiento y concienciación sobre la ansiedad.

Tal y como señala el informe, en el informe el 89,9% de los sujetos ha tenido pensamientos obsesivos alguna vez en su vida, de los cuales, el 63,6 % Cree haber podido experimentar en algún momento de su vida ansiedad (nervios incontrolables, pensamientos obsesivos, ataques de pánico.).

Por otro lado, uno de los datos más significativos es el grado de conocimiento que tenían sobre dicha problemática gracias al ámbito escolar.

El 49,2% de los afectados no han recibido en la escuela ningún tipo de información relacionada con la salud mental.

Teniendo en cuenta algunas respuestas como las mostradas, en dicho trabajo se pretende desarrollar habilidades organizativas y de gestión del tiempo, inculcar hábitos saludables que benefician la salud tanto física como mental de las personas y por último ofrecer técnicas breves e individuales para afrontar momentos de fuerte ansiedad (utilizar el pensamiento positivo, la distracción del pensamiento para eliminar los negativos, etc.) que se llevará a cabo, a través de la lectura.¹



¹ Recuperado de: *Estrés y ansiedad en el aula: ¿Cómo abordarlos? Recomendaciones y técnicas* (2021, 25 de marzo). Unir. <https://www.unir.net/educacion/revista/estres-y-ansiedad-en-el-aula/>

5. Propuesta de intervención educativa: Reading as a natural remedy against stress and anxiety

5.1. Introducción

Esta unidad didáctica llamada, “Reading as a natural medicine against stress and anxiety” está dedicada a los alumnos de 4º de Primaria del Colegio de San Vicente (Huesca), que cuenta con un programa bilingüe que busca promover la oportunidad de aprender un segundo idioma en los estudiantes. Este programa permite a los estudiantes trabajar en las diferentes áreas de aprendizaje en dos idiomas, inglés y español.

Dicho proyecto de intervención contiene 6 sesiones que se van a desarrollar en inglés y durante las primeras tres semanas de septiembre a modo de presentación del curso y de las clases. De esta manera, se pretende dar importancia absoluta a la salud mental de los alumnos, de tal forma que los estudiantes se conciencien sobre los efectos negativos del estrés y de la ansiedad en su etapa de aprendizaje y en cualquier situación cotidiana para una mejor gestión del curso y, por consiguiente, de su futuro.

Por otro lado, en cuanto a las habilidades involucradas, se pretende focalizar dicha unidad didáctica en hablar, escribir y escuchar especialmente. Pero el objetivo principal es que los alumnos usen su habilidad del habla en prácticamente todas las lecciones ya que se considera importante que adquieran habilidades para desenvolverse con el idioma de una manera fluida y espontánea. También nos enfocamos en la lectura y la escritura, porque es importante que los estudiantes expresen sus sentimientos y pensamientos de manera escrita y que comprendan lo que leen.

Finalmente, se pretende, como el propio nombre indica, invitar a los alumnos a utilizar la medicina de la lectura para gestionar mejor cualquier situación que suponga un problema.

Para ello, vamos a plantear una metodología basada en la interacción, la cooperación y en la intervención activa que se caracterice por invitar al alumno a utilizar sus capacidades reflexivas para aportar soluciones a dichas problemáticas con las que se pretende ayudar a los estudiantes a tomar conciencia de sus emociones en lugar de evitarlas y así, poder desarrollar el autocontrol o la resiliencia, uno de los pilares de la vitalidad.

5.2. Referencias legislativas

Este TFG hace referencia a la ley LOMCE (Ley Orgánica para la mejora de la calidad Educativa) y Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. A su vez también integramos la ley autonómica del Gobierno de Aragón donde se integra la redacción vigente de la Orden de 16 de junio de 2014, la Orden de 21 de diciembre de 2015 y la Orden ECD/850/2016, de 29 de julio.

5.3. Objetivos de la programación didáctica

- Utilizar la lectura como medio para la toma de conciencia de sí mismo, como medios para alcanzar el propio bienestar.
- Desarrollo de las relaciones entre los alumnos.
- Concienciar al alumno sobre cómo afecta la gestión de las emociones en el estrés y la ansiedad.
- Conseguir que los niños se relajen mediante la realización de manualidades.
- Conseguir que el alumno encuentre un sitio seguro dentro del ámbito escolar.
- Aprendizaje de un nuevo idioma (inglés) para el alumno.

5.4. Contenidos que se abordan

Este proyecto se puede calificar y relacionar con la asignatura de Valores Sociales y Cívicos. Hemos escogido esta hora dentro del tiempo lectivo escolar ya que no hay ningún decreto que dedique tiempo para impartir y tratar estos temas en cualquiera de las otras áreas y porque pretendemos hacer un abordaje más emocional e introspectivo que fomente la adquisición de aquellos valores que caracterizan a las personas autónomas, responsables y solidarias. Además, con este proyecto se pretende configurar el entorno educativo como ámbito privilegiado para el tratamiento de aquellos valores compartidos que vertebran nuestra convivencia y posibilitan la libre construcción de proyectos personales de vida. Los contenidos que se abordan se derivan de los presentados en la legislación de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, del gobierno de Aragón. Los contenidos seleccionados para la propuesta de intervención han sido adaptados pertinente para ajustarlos a la propuesta elaborada.

Tabla 1. Tabla de contenidos y objetivos.

CONTENIDOS	OBJETIVOS
El auto-concepto: <ul style="list-style-type: none">• Las percepciones, ideas y opiniones de uno mismo.• La asociación de las emociones a experiencias personales.• Las manifestaciones de las emociones.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar sus emociones.• Aplica el autocontrol a la toma de decisiones y la negociación con ayuda del adulto.
El autocontrol: <ul style="list-style-type: none">• La autorregulación emocional.• La regulación de impulsos.	<ul style="list-style-type: none">• Estructurar un pensamiento independiente empleando las emociones de forma positiva.• Describir sus sentimientos, necesidades y derechos en las actividades cooperativas.

<p>La responsabilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La asunción de los propios actos y desus consecuencias. • El esfuerzo y la autorresponsabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender el sentido del compromiso respecto a uno mismo y a los demás. • Identificar las consecuencias que tienen los actos propios. • Asumir sus responsabilidades en las actividades colaborativas pautadas. • Identificar y verbalizar las consecuencias, ventajas e inconvenientes que tienen los actos y decisiones propias y los de los demás.
<p>Las habilidades de comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La libre expresión de ideas y opiniones. • El lenguaje positivo y su funcionalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa sus ideas y opiniones en su contexto más cercano con confianza. • Conocer y utilizar con guía la funcionalidad del lenguaje positivo.
<p>El diálogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La escucha comprensiva antes de la respuesta. • El diálogo ordenado. • La admisión de las opiniones de los demás. • La exposición respetuosa de los propios argumentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogar escuchando las exposiciones de los compañeros, entendiendo el punto de vista del otro y exponiendo respetuosamente sus opiniones respecto a un tema planteado. • Participar en actividades grupales detectando, con pautas dadas por el

	<p>docente, intereses, propósitos y deseos implícitos en la expresión de ideas de sus compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar habilidades de escucha y el pensamiento de perspectiva en el entorno escolar. • Colabora en proyectos grupales escuchando y mostrando interés hacia el interlocutor.
<p>Las relaciones sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La empatía • Habilidades sociales • La cohesión grupal y el buen clima. • La amistad y las relaciones interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar actitudes de respeto y solidaridad hacia los demás en sus interacciones sociales.

5.5. Competencias

- 1- Competencia en comunicación lingüística en inglés donde los alumnos verbalizarán emociones y sentimiento con sus iguales.
- 2- Competencia digital la cual se utilizará para visionados o búsqueda de recursos.
- 3- Aprender a aprender
- 4- Competencias sociales y cívicas trabajando la empatía, la comprensión y situaciones reales de la vida.
- 5- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor a la hora de realizar las propuestas ofrecidas por el docente.

6. Metodología

Como bien hemos comentado previamente, la metodología de esta Unidad Didáctica va a ser de carácter, principalmente, cooperativo y con una participación activa por parte del alumnado. Dicho aprendizaje va a ser a través de actividades donde el protagonista es el libro (*The Emotionary* de Cristina Nuñez) y basado en proyectos ya que implica el contacto directo con el objeto de estudio y culminan con resultados reales como la materialización por parte de los estudiantes de un trabajo, de una propuesta o de una exposición. Las técnicas utilizadas son principalmente el storytelling junto con el TBLT.

Se han escogido estas dos técnicas ya que, por un lado, es más fácil de recordar un mensaje transmitido a través de una historia, además nos ayudará a tratar todo tipo de temas de una manera adecuada a la edad y a través del disfrute de la lectura. Por el otro, con el TBLT se pretende que los alumnos aprendan a utilizar un idioma en base a situaciones reales, facilitando la comprensión real del mismo. Así pues, lo que se pretende con esta metodología es brindar a los alumnos de toda una serie de estrategias y herramientas para resolver problemas.

Con ambas técnicas se pretende poder concienciar a los niños de la importancia de ser conscientes de nuestras emociones y así ayudarles a hablar claramente sobre sus sentimientos para poder evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Esta pequeña concienciación la vamos a llevar a cabo a través de diversas actividades a través de la literatura mediante el libro *The Emotionary* de Cristina Nuñez. Las sesiones van a ser de un carácter mayoritariamente grupales, donde el principal objetivo, entre otros, es dar a conocer distintas situaciones donde existe una problemática y que, de esta manera, los niños sean capaces de aportar soluciones.

6.1. Actividades

El diseño de las sesiones se constituye por tres tareas secuenciadas basadas en el Task Based Language Teaching (TBLT). Ambos siguen el mismo esquema

con una tarea previa, una tarea y una tarea posterior. Se ha decidido hacer una tarea basada en el aprendizaje basado en tareas que cumple con todos los requisitos de esta:

- Es atractivo para los niños; puede parecerles interesante y es una actividad de la vida real.
- Se centra en el significado; no solo nos centramos en el idioma sino en la capacidad de comunicar.
- Hay un producto concreto tal como promete TBLT y, en nuestro caso es un resultado que es conocernos a nosotros mismos.
- La finalización es una prioridad

Además, hay que destacar que en todas las sesiones aparecerá un ritual de entrada, el cual nos servirá para que los alumnos entiendan cual es el comienzo de las sesiones. El ritual será un vídeo de meditación llamado, La Ranita, con el que los alumnos podrán relajarse y concentrarse para poder empezar con las actividades.²

Sesión 1: ¡Investigamos sobre nuestras emociones!	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Aprender la importancia de la respiración para calmarse.• Conocer el vocabulario de las emociones en inglés. (angry, sad, happy, frightened, scared, disgusted...)• Diferenciar cómo nos sentimos con cada emoción.
Tiempo de planificación 50':	<ul style="list-style-type: none">• Vídeo ranita – 5 minutos• Vídeo de las emociones – 5 minutos• Ficha de las emociones – 20 minutos• Feedback entre compañeros – 20 minutos
Descripción:	

² Dicho vídeo se puede ver en la siguiente página: <https://www.youtube.com/watch?v=ULvuiqc5I0>

En la primera sesión, se presentará la rutina que se seguirá durante todo el proyecto de intervención. Al llegar, cada mañana, visualizaremos todos juntos el video de La Ranita, un vídeo basado en la meditación para niños. De esta manera concienciaremos a nuestros alumnos sobre la importancia de la respiración como recurso para calmar el estrés y ansiedad. A continuación, se llevará a cabo una sesión explicativa basada en una metodología de exposición magistral para informar a nuestros alumnos sobre el proyecto a realizar por grupos y sus objetivos. Para esta sesión, se ha diseñado un plan de actividades llamado: ¡Investigamos sobre nuestras emociones!

En primer lugar, en la pre-tarea el alumnado visualizará un video como introducción sobre las emociones y lo que sentimos en cada una de las emociones básicas que existen.³ A continuación, los alumnos realizarán una tarea para restablecer una primera toma de contacto con el mundo de las emociones y para reconstruir parte del vocabulario que se verá durante todas las actividades. En esta tarea, los alumnos deberán llenar una ficha (**Anexo 1**), en la que deberán crear una relación entre una emoción y una situación personal pasada. Para ello, se les ha facilitado la construcción gramatical how I felt when i was...

Finalmente, la post tarea consistiría en compartir las respuestas con el resto de los alumnos para así poder ver más en qué otras situaciones podemos sentir dicha emoción.

Materiales y espacios:

Trabajaremos dentro del aula y necesitaremos la rúbrica de evaluación inicial, las fichas de las actividades y el ordenador para la visualización del vídeo.

³ El video para la pre-tarea se puede ver en la siguiente página: <https://www.youtube.com/watch?v=UvYYwC2Bc9I>

Participantes y / o Agrupamientos:
En grupo toda la clase.
Criterios de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> - Muestra predisposición en hablar con el resto de los compañeros. - Demuestra inquietud e interés por los nuevos conceptos de las emociones y el estrés. - Se siente cómodo y seguro dentro de su grupo clase. <p>Identifica las imágenes puestas con sus emociones correspondientes (TEA)</p>

Sesión 2: “Diccionario de las emociones”
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el esquema y la imagen corporal interna, así como sus emociones. • Adquirir la capacidad de expresión sobre sus pensamientos y sensaciones. • Crear fluidez, aportando palabras y respuestas, facilitando la construcción de frases en inglés. (How do you feel today? Today I feel...) • Utilizar la creatividad mediante la búsqueda de nuevas soluciones (originalidad). •
Tiempo de planificación:
<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo ranita – 5 minutos • Actividad espejo – 10 minutos • Presentación libro y lectura – 20 minutos • Creación microcuento – 20 minutos
Descripción:

La segunda sesión comenzará con la rutina comentada previamente y consta de dos tareas, en la primera trabajaremos con las pautas que podemos referir a pre-storytelling y el storytelling y al final el post-storytelling.

Con la primera actividad se pretende motivar al alumnado de tal manera que captemos su atención. Y lo vamos a probar mediante unas actividades interrelacionadas con las que pretendemos favorecer la integración entre los miembros de un grupo y el conocimiento del tema a tratar.

En primer lugar, se colocará un espejo en el aula para que los niños, uno a uno, se reflejen en él y a continuación se cree una conversación inicial en la que se formulen preguntas como:

- *How do you feel today?*
- *Today I feel...*

De esta manera, ayudaremos al alumno a conocerse a sí mismo, a descubrir sus pensamientos y emociones del día y, además, se reforzará el vocabulario que se va a trabajar durante toda la unidad didáctica.

En segundo lugar, se llevará a cabo la presentación de la portada y la contraportada de *The Emotionary*, de Cristina Nuñez. Dicha presentación se llevará a cabo con los alumnos sentados en círculo en el suelo para así crear un ambiente en el que se desarrolle seguridad y se promueva la educación participativa.

The Emotionary es un libro que ofrece la oportunidad de conocer y gestionar mejor las emociones y a dialogar sobre los sentimientos. El primer paso para aprender a controlar y gestionar tus emociones es conocerlas, por eso durante la presentación vamos a remarcar la importancia de saber diferenciar cada una de las emociones que vamos a observar.

Después de que los alumnos hayan podido tocar el libro y observarlo se efectuará la lectura de las cuatro primeras emociones que aparecen en él; ternura, amor, odio y enfado. Para la lectura, en primer lugar, nos sentaremos en círculo y crearemos un primer diálogo con el alumno estableciendo preguntas para crear un primer contacto con el libro y con las emociones relacionadas con el primer día. (What can you see? Where are they? How is she felt? How is he felt? What do you think is going to happen to if she he are

feeling like this in this story?..."). Con estas preguntas se pretende identificar y practicar las Key Words que llevarán a la comprensión de la historia, que leerá por turnos cada alumno.

La post tarea consistirá en una actividad por grupos en la que los alumnos tendrán que crear un microcuento en el que aparezcan estas cuatro emociones. Los alumnos lo van a recrear escribiéndolo con palabras propias en inglés en su cuaderno. De esta manera ayudaremos al alumnado a establecer conexiones entre los contenidos y a organizar la información. Finalmente, todos compartirán sus historias gracias a un portavoz del grupo, así favoreceremos un clima de trabajo relajado y participativo, además de que estimularemos la creatividad e imaginación del alumnado.

Materiales y espacios:

Trabajaremos dentro del aula y necesitaremos la rúbrica de evaluación y el espejo para la pretarea, el libro de The Emotionary y las fichas para realizar la post tarea del microcuento.

Participantes y / o Agrupamientos:

En grupo e individual.

Criterios de evaluación:

- Identifica sus emociones
- Reflexiona sobre sus pensamientos con ayuda.
- Utilizar el pensamiento creativo en el análisis de problemas y el planteamiento de propuestas de actuación.

Sesión 3: “El bote de la calma”
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> • Redactar y clasificar las ideas surgidas en la sesión anterior. • Potenciar la creatividad, la paciencia y la capacidad de concentración y psicomotricidad. • Escribir estructuras gramaticales con un modelo de referencia añadiendo el vocabulario básico sobre las emociones en inglés • Acercarse a la segunda lengua a través de la creatividad.
Tiempo de planificación 50':
<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo ranita – 5 minutos • Brainstorming – 5 minutos • Manualidad– 30 minutos • Ficha post- tarea– 10 minutos
Descripción:
<p>La tercera sesión comenzará con la rutina de la rana incorporada en las sesiones anteriores. A continuación, haremos un breve brainstorming de lo aprendido en la sesión anterior y continuaremos con las siguientes cuatro emociones: irritación, estrés, alivio y serenidad. Una vez realizada la lectura de las siguientes cuatro emociones, en grupo, realizaremos una manualidad para comprender qué pasa en nuestro cuerpo cuando experimentamos dichas emociones. Dicha manualidad se llama el bote de la calma. Para ello, necesitaremos garrafas o botellas de plástico. En ellas, colocaremos agua y purpurina para así representar que nos ocurre cuando pasamos del estrés a la serenidad. De esta manera, los niños podrán utilizar la manualidad cuando se sientan estresados o nerviosos y se tendrá en cuenta para hacer realizar técnicas de relajación, poner música o simplemente controlar la respiración con el vídeo de la rana. Finalmente, la post tarea consistirá en llenar una ficha (Anexo 2) sobre las emociones que han experimentado realizando la manualidad. Para así ir incorporando lo aprendido del libro de <i>The Emotionary</i>.</p>

Materiales y espacios:
Trabajaremos dentro del aula y necesitaremos, la rúbrica de evaluación, garrafas de agua vacías, purpurina, pegatinas, fichas
Participantes y / o Agrupamientos:
En grupo e individual.
Criterios de evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Muestra una actitud de compromiso en la ejecución de las responsabilidades asignadas. • Utiliza el pensamiento creativo en el análisis de problemas con ayuda del adulto para la búsqueda de soluciones.
Sesión 4: “La caja de las sonrisas”
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar su imaginación y dotes artísticas. • Conocer y comprender los estados emocionales propios y ajenos. • Desarrollar la capacidad de reconocer emociones. • Aplicar el vocabulario en inglés dado a otras situaciones, como las manualidades a través de estructuras gramaticales como: when I feel sad I like to.../when I feel happy I like to...)
Tiempo de planificación 50':
<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo ranita – 5 minutos • Lectura emociones – 5 minutos • Manualidad – 30 minutos • Ficha– 10 minutos
Descripción:
En la cuarta sesión se trabajarán las cuatro emociones siguientes, que son; felicidad, placer, tristeza y compasión. Para ello, después de la lectura de las

emociones (pre-task), los alumnos realizarán una manualidad entre todos (task), llamada la caja de las emociones para estimular los pensamientos positivos y para desarrollar la inteligencia emocional. En la parte superior haremos una apertura por donde se introducirán las distintas emociones. Cada uno de ellos deberá anotar en un papel, en inglés, aquellas emociones positivas y negativas que ha anotado en la ficha e introducirlas en la caja. Se diferenciarán con dos colores. El azul representará los pensamientos que nos producen tristeza y el rojo los pensamientos que nos transmiten felicidad o placer. Esta caja se decorará por todos los alumnos y se colocará expuesta en clase, de tal manera que ayudará a los alumnos a concienciarse sobre cómo pueden afectar las emociones positivas y las negativas. De esta manera que cada alumno, cuando se sienta triste, podrá coger un pensamiento positivo, de él o de cualquier compañero y ver que emociones tiene tanto uno mismo como los demás, así, además de la felicidad, el placer, y la tristeza, podrán trabajar la compasión.

Finalmente, se realizará una reflexión (post-task) con una ficha de cómo nos afectan ambas emociones (**Anexo 3**).

Materiales y espacios:

Trabajaremos dentro del aula y necesitaremos, la rúbrica de evaluación, caja de cartón, cartulinas, pegatinas, cúter, rotuladores, hojas blancas

Participantes y / o Agrupamientos:

En grupo toda la clase.

Criterios de evaluación:

- Desarrolla proyectos y resuelve problemas sencillos en colaboración con sus compañeros; poniendo en práctica distintas habilidades del trabajo cooperativo en las tareas planteadas.
- Trabaja en equipo confiando en las propias posibilidades para la consecución de objetivos y mostrando actitudes de colaboración con otros.
- Manifiesta una actitud abierta hacia los demás aceptando puntos de vista y sentimientos diferentes durante la interacción social en el aula.

Sesión 5: La importancia de la autoestima
Objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> • Comprender qué es la autoestima. • Aprender cuáles son los fundamentos de la autoestima sana y cómo desarrollarlos y cultivarlos. • Favorecer el desarrollo de la autoconfianza. • Repasar el vocabulario de las emociones en inglés (happy, fear, surprise..) y aprender a escribir párrafos con estructuras gramaticales en inglés con la ayuda del docente.
Tiempo de planificación 50':
<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo ranita – 5 minutos • Lectura emociones – 15 minutos • Visualización vídeo – 6 minutos • Realización fichas – 20 minutos
Descripción:
<p>La quinta sesión comenzará con la rutina de la rana incorporada en las sesiones anteriores. Durante esta sesión se trabajará, el remordimiento, la culpa, la vergüenza y la inseguridad y lo haremos desde una perspectiva enfocada en la autoestima, la seguridad en uno mismo y la inteligencia emocional.</p> <p>En primer lugar, realizaremos la lectura en inglés de las cuatro siguientes emociones: la culpa, el remordimiento, la inseguridad y la vergüenza.</p> <p>Como en todas las sesiones anteriores, los niños tendrán que subrayar las palabras que no entiendan durante la lectura, para así, al finalizar, entre todos intentar averiguar qué significan dichas palabras.</p> <p>Una vez realizada la lectura, los niños visualizarán un corto en el que aparecen dichas emociones. (https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg)</p> <p>Tras la visualización del vídeo, trabajaremos con una ficha (véase anexo 4) en la cual los alumnos tendrán que identificar y relacionar las emociones en las distintas escenas vistas en el corto.</p> <p>Para finalizar la sesión, los alumnos tendrán que explicar una situación en la que se hayan sentido así. (Anexo 4). Las hojas se recogerán y se mezclarán aleatoriamente, después se volverán a repartir. De esta manera, los alumnos</p>

tendrán que escribir en la hoja del compañero que le haya tocado, tres virtudes que le identifiquen. Así, favoreceremos en nuestros alumnos la confianza y la seguridad en sí mismos, su sentido de la valía y en general su autoestima.

Materiales y espacios:

Trabajaremos dentro del aula y necesitaremos, la rúbrica de evaluación, fichas

Participantes y / o Agrupamientos:

En grupo toda la clase.

Criterios de evaluación:

- Expresa e integra de forma positiva señas de identidad en la representación que hace de sí mismo y la imagen que expresan los demás y la pone de manifiesto asertivamente en actividades cooperativas.
- Manifiesta una actitud abierta hacia los demás aceptando puntos de vista y sentimientos diferentes durante la interacción social en el aula
- Forma parte activa en las dinámicas de grupo y establece relaciones emocionales amistosas basadas en el intercambio de afecto y la confianza mutua

Sesión 6: El monstruo de la ansiedad**Objetivos:**

- Fomentar habilidades para manejar eficazmente los problemas relacionados con la ansiedad.
- Aprender a manejar las capacidades de relajación en uno mismo.
- Aprender hábitos de vida saludables y su importancia.
- Aprender la importancia de las emociones positivas.
- Favorecer la comprensión oral inglés y la competencia comunicativa a través de preguntas por parte del docente (What do you think is the confusion? And fear? When do you think we can feel fear? Do you know what acceptance is? And the pleasure? What sensations does pleasure produce?)

Tiempo de planificación 50':

- Vídeo ranita – 5 minutos

- Preguntas lectura– 10 minutos
- Visualización vídeo – 6 minutos
- Manualidad – 30 minutos

Descripción:

En esta sesión vamos a centrarnos en el concepto de la ansiedad. En primer lugar, como en todas las sesiones anteriores, pondremos el vídeo de la ranita. A continuación, haremos el círculo, como cada día para poder realizar una lectura por turnos, las siguientes emociones: confusión, miedo, aceptación y placer. Previamente de la lectura, el docente realizará preguntas para crear un primer vínculo con las emociones: What do you think is the confusion? And fear? When do you think we can feel fear? Do you know what acceptance is? And the pleasure? What sensations does pleasure produce? Para esta sesión he escogido estas emociones ya que en conjunto pueden ayudar a comprender lo que pasa en nuestro cuerpocuando se tiene ansiedad. Con la ansiedad tendemos a agrandar los problemas, a tener una respuesta equivocada a algo que percibimos como una amenaza, ya sea ésta real o una percepción personal. También podemos sentir miedo, una emoción básica que juega un papel importantísimo en los cuadros de ansiedad. Situación que se puede remitir o disminuir gracias a la aceptación, ya que una de las claves para combatir la ansiedad es saber de dónde proviene dicho miedo, aceptarlo y aprender a enfrentarte a él para poder sentir la última emoción, el placer.

Para entender dicha situación, en primer lugar, trabajaremos con un audio libro en inglés, llamado: *How to Tame My Anxiety Monster* (Leinhos, 2022) como recurso educativo para entender qué pasa en nuestro cuerpo cuando tenemos ansiedad. Es un recurso muy práctico donde a medida que la lectura avanza, los alumnos aprenden nuevas estrategias para lidiar con la ansiedad y el monstruo encoge. Después de la lectura, realizarán una manualidad en la que tendrán que pintar su propio monstruo de la ansiedad para, de esta manera, poderlo pegar en un soplador de burbujas que crearemos, y que une el concepto de la ansiedad con la relajación de la respiración, representada a través de las burbujas.

Materiales y espacios:

Trabajaremos dentro del aula y necesitaremos, la rúbrica de evaluación, dibujos de monstruos para pintar, pajitas, vasos de plástico, rotuladores, pinturas, jabón y agua.

Participantes y / o Agrupamientos:

En grupo toda la clase.

Criterios de evaluación:

- Identifica y verbaliza sus pensamientos en actividades del aula con ayuda.
- Desarrolla proyectos y resuelve problemas sencillos en colaboración con sus compañeros; poniendo en práctica distintas habilidades del trabajo cooperativo en las tareas planteadas.

6.2. Planificación temporal

Septiembre 2022						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Figura 1. “figuras” calendario. (Comunidad de Aragón)

Como podemos ver en el calendario, empezaremos nuestras sesiones el miércoles 7 de octubre, ya que ese día es el que tendremos valores. Así continuamente durante 4 semanas en caso de que no haya ningún festivo.

Se ha decidido desarrollar durante las primeras tres semanas de septiembre a modo de introducción del curso.

De esta manera, se pretende que los alumnos adquieran una mayor concienciación de la importancia de una buena gestión de la inteligencia emocional para evitar un entorno educativo estresante ya que éste podría

debilitar el rendimiento académico y la autoestima.

SEMANA 1 7 Y 9 DE SEPTIEMBRE	SEMANA 2 14 Y 16 DE SEPTIEMBRE	SEMANA 3 21 Y 23 DE SEPTIEMBRE
Investigamos sobre nuestras emociones	El bote de la calma	La importancia de la autoestima
Diccionario de las emociones	La caja de las sonrisas	El monstruo de la ansiedad

Elaboración propia, 2022

6.3. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje

Rigíendonos por las medidas universales, respetaremos los ritmos de aprendizaje y emocional de cada alumno atendiendo así a la atención a la diversidad. Por otra parte, al tener un alumno con TEA, contaremos con la presencia de una persona de apoyo para asegurarnos que favorecemos la inclusión y que tanto el trabajo en clase como el trabajo en equipo se da entre los alumnos de manera adecuada y responsable.

6.4. Evaluación

Se basa en una evaluación de la observación sistemática por parte del profesor. Por lo tanto, los procedimientos e instrumentos de evaluación son en su mayoría con observación sistemática utilizando recursos como rúbricas, listas de verificación o escalas de calificación. Será una evaluación continua, en la que se tendrá en cuenta el trabajo constante y diario del alumno, así como la interiorización de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Para la evaluación continua se ha creado una rúbrica que nos ayudará a realizar una observación sistemática de tal forma que veamos, qué han aprendido, cuál ha sido su actitud y su evolución entre otras cosas. Dicha evaluación se compone de tres tablas (**Anexo 5**): Personal autonomy; relationship with the environment and with the foreign language; and, linguistic knowledge. Se necesitará una ficha para cada uno de los estudiantes.

Significado de los números: **1) Rarely 2) Usually 3) Always**

Por otro lado, se pretende que los alumnos sientan que su opinión también cuenta, por esta razón se llevará a cabo otra rúbrica para evaluar la actividad del docente, para de esta manera, conseguir los mejores resultados en sus alumnos:

Significado de los números: **1) Inappropriate 2) Bad 3)Normal 4)Good 5) Very good**

Criterios de Evaluación	CCC	Estándares de Aprendizaje	Procedimientos e Instrumentos de Evaluación	%
Crit.VSC.1.1. Crear una imagen positiva y ajustada de sí mismo, admitiendo la respetabilidad y la dignidad de la persona, empleando las emociones de forma positiva para facilitar el pensamiento.	CSC CAA CCL	Est.VSC.1.1.1. Expresa e integra de forma positiva señas de identidad en la representación que hace de sí mismo y la imagen que expresan		

		<p>los demás y la pone de manifiesto asertivamente en actividades cooperativas.</p> <p>Est.VSC.1.1.3. Identifica y verbaliza sus pensamientos en actividades del aula con ayuda</p>	<p>Procedimiento: Observación sistemática</p> <p>Instrumento: lista de cotejo</p>	20%
Crit.VSC.1.2. CIEE	Desarrollar la autonomía, la capacidad de emprendimiento y el propio potencial planteándose pequeñas metas personales, afrontarlas con ilusión y realizar las tareas necesarias para alcanzarlas.		<p>Procedimiento: Observación sistemática</p> <p>Instrumento: Escala de apreciación</p>	20%
Crit.VSC.3.1. Resolver problemas del aula trabajando de forma		<p>Est.VSC.3.1.1. Desarrolla proyectos y resuelve</p>		

<p>cooperativa, poniendo de manifiesto una actitud abierta hacia los demás y mostrando conductas solidarias y altruistas.</p>	<p>CIEE CAA CSC</p> <p>problemas sencillos en colaboración con sus compañeros; poniendo en práctica distintas habilidades del trabajo cooperativo en las tareas planteadas.</p> <p>Est.VSC.3.1.2. Manifiesta una actitud abierta hacia los demás aceptando puntos de vista y sentimientos diferentes durante la interacción social en el aula.</p>	<p>Procedimiento: Análisis de producciones de los alumnos</p> <p>Instrumento: Rúbrica</p>	<p>20%</p>
<p>Crit.VSC.2.2. Establecer relaciones interpersonales empleando habilidades sociales de escucha y</p>	<p></p>	<p>Est.VSC.2.2.1. Interacciona con empatía en sus relaciones interpersonales con sus iguales,</p>	

<p>empatía y estrategias asertivas sencillas.</p>	<p>expresa ideas y opiniones y utiliza el diálogo para resolver sus conflictos personales.</p> <p>Est.VSC.2.2.2. Colabora en proyectos grupales escuchando y mostrando interés por el punto de vista del otro y exponiendo respetuosamente sus opiniones.</p>	<p>Procedimiento: Observación sistemática Instrumento: lista de cotejo</p>	<p>20%</p>
<p>Crit.VSC.2.3. Identificar los principales prejuicios sociales existentes y el efecto negativo que provocan en las personas que lo sufren, actuando con tolerancia y respeto para contribuir a la mejora del clima de aula.</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.VSC.2.3.2. Forma parte activa en las dinámicas de grupo y establece relaciones emocionales amistosas basadas en el intercambio de afecto y la confianza mutua</p>	<p>Procedimiento: Observación sistemática Instrumento: lista de cotejo</p>

7. Conclusiones

Nuestro interés por crear un protocolo de intervención es a partir de mi caso personal real respecto a los trastornos de la ansiedad, el cual pude combatir y mejorar gracias a ayuda profesional y la lectura de libros de autoayuda. Además, últimos estudios revelan que la ansiedad se ha convertido en un problema de tal envergadura que la salud mental ha pasado a convertirse en la principal preocupación de los jóvenes.

A partir de aquí se establece la necesidad de crear una propuesta de intervención, donde el principal protagonista, es la literatura (storytelling) para todos aquellos alumnos que se encuentren en la misma situación o que en algún momento de su vida hayan sufrido cuadros de ansiedad y no hayan tomado conciencia de ello. A partir de la creación de este TFG, hemos podido observar que tanto la LOMCE como la ley autonómica del Gobierno de Aragón, no contemplan la palabra ansiedad, ni estrés en sus decretos, por lo tanto, el currículum no contempla esta dimensión personal dentro del ámbito educativo. Era preciso que antes de abordar el protocolo conociésemos la prevalencia de la ansiedad en niños y cuálpodía ser tanto el origen como las consecuencias negativas en el ámbito personal y en el proceso de aprendizaje para tomar conciencia sobre dicha situación.

Por otro lado, gracias a las encuestas hemos podido observar que 89,8% de los sujetos han sufrido alguna vez una sintomatología similar a la que provocan los cuadros de ansiedad y no han recibido ningún tipo de información en el ámbito educativo sobre la gestión de las emociones ni sobre la ansiedad y el estrés.

En la escuela a veces solemos subestimar nuestro papel, y por ello he querido rescatar también la importancia de la labor educativa, no sólo en sí misma, sino también como contribuyente en el desarrollo de la gestión del estrés y la ansiedad y también, a veces, como compensadora de situaciones de carencia emocional. Somos seres racionales que somos, debemos integrar en nuestra conciencia que los niños también sufren y sienten como los adultos y debemos tratar estas emociones desde pequeños para que no surjan posibles

complicaciones emocionales como autoestima, problemas de estrés y ansiedad, conductas agresivas por no desarrollar y no saber gestionar correctamente esta inteligencia emocional.

8. Referencias bibliográficas

- Child Mind Institute. (2018). *Understanding Anxiety in Children and Teens. 2018 Children's Mental Health Report*. Recuperado de: <http://www.infocoponline.es/pdf/ANSIEDAD.pdf>
- Bados, A. (2005). *Trastorno de ansiedad por separación. Rechazo escolar y fobia escolar*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Blagg, N. R. y Yule, W. (1994). School refusal. En T. H. Ollendick, N. J. King y W. Yule (dirs.) *International Handbook of Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescent* (pp. 169-186). Nueva York: Plenum Press.
- Echeburúa. E. (2000). *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide.
- Díaz-Barriga, F. Y G. Hernández. (1998). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México D.F.: Mc Graw Hill.
- FAROS Sant Joan de Déu. (13 de septiembre de 2021). *Los niños y la ansiedad: cuando no es sólo cuestión de nervios*. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/ninos-ansiedad-cuando-no-solo-cuestion-nervios>
- García-Fernández, José M., Martínez-Monteagudo, María C. e Inglés, Cándido J. (2013). ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico? *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 4(1), 63-76.
- Generales, I. D. (2014). ORDEN de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Recuperado de: http://www.educaragon.org/HTML/carga_html.asp?id_submenu=52
- Grace, Hannah (2016, 26 abril). *Overcomer Animated Short*. [Vídeo]. Recuperado de: YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg>
- Granell de Aldaz, E., Vivas, E., Gelfand, D. y Feldman, L. (1984). "Estimating the Prevalence of School Refusal and School-related Fears. A Venezuelan Sample". *Journal of Nervous and Mental Disease*, 172, 722-

729.

- *How To Tame My Anxiety Monster.* (2020, 19 octubre). [Vídeo]. Recuperado de: YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JP6qNv9Gxq8>
- Leinhos, L. [Lynn Leinhos, MS, LPC]. (2022, 18 de enero). Story Time with Lynn "How to Tame My Anxiety Monster" [Video]. YouTube. <https://youtu.be/p6RnYUwEN6g>
- López Garza, D. y Martínez Mallen, M. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 101–107.
- Méndez, F. X. y Maciá, D. (1990). Tratamiento conductual de un caso de fobia escolar. En F. X. Méndez y D. Maciá (dirs.), *Modificación de conducta con niños y adolescentes: libro de casos* (pp. 74-107). Madrid: Pirámide.
- Miguel-Tobal, J. J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Santillana.
- Orgilés, M., Méndez, X., Espada, J., Carballo, J., & Piqueras, J. (2012). Síntomas de trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: diferencias en función de la edad y el sexo en una muestra comunitaria. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 5(2), 115-120.
- Sierra, Juan Carlos, & Ortega, Virgilio, & Zubeidat, Ihab (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar E Subjetividade*, 3(1),10 - 59.
- E. (2021, 23 febrero). La caja de las sonrisas - Juego para estimular los pensamientos positivos. Portal Educativo de apoyo a Padres, Maestros y Niños en las Tareas Escolares. Recuperado de:
<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/caja-de-las-sonrisas.html>

9. Anexos

Anexo 1. Ficha “Investigamos sobre nuestras emociones”

Name:

Surname:

Date:

How I felt when I was...

I felt  when I _____

I felt  when I _____

I felt  when I _____

I felt  when I _____

I felt  when I _____

I felt  when I _____

Anexo 2. Ficha “Evaluamos nuestras emociones”

Name:

Surname:

Class:

iWe self-evaluate our emotions!



During the craft...

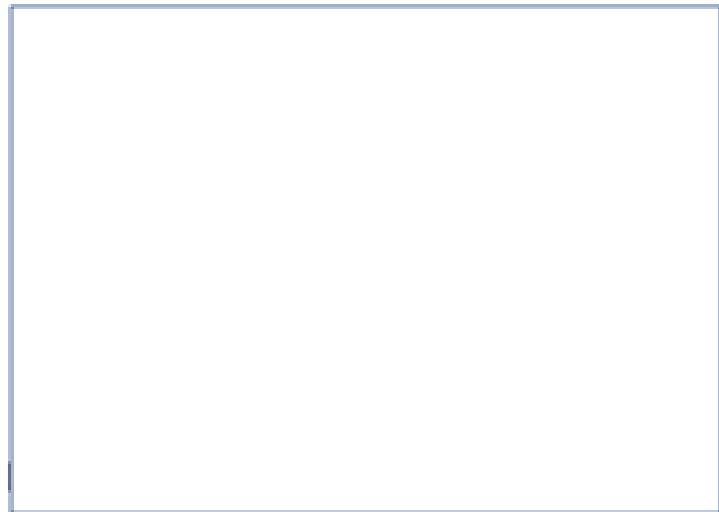
I have felt **happy** when:

I have felt **sad** when:

I have been **frustrated** when:

I have felt angry when:

Put a picture of your craft here:



- How do you feel when you see your craft?

- Do you think this craft can be useful to you? Why?

Anexo 3. Ficha “La caja de las sonrisas”

Name:

Surname:

Class:

THE BOX OF



When I feel sad I like	When I feel happy I like:
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥

Anexo 4. Ficha “Actividad video”

Name:

Surname:

Class:

- Match each emotion with the corresponding scene:



•

Happy



•

Fear



•

Surprise



•

Sad

- Have you seen yourself identified in any of the emotions? When? What happened to make you feel like this?

Anexo 5: Rúbrica de evaluación.

Personal autonomy	1	2	3
The student participates and is involved in classroom activities			
The student pays attention			
The student believes and trusts in his ability to create			

Relationship with the environment and with the foreign language	1	2	3
The student is interested in the process of learning a foreign language, in this case, English			
The student is respectful to classmates			
The student is respectful to the teacher			
The student is respectful of the materials and the study environment			

Linguistic knowledge	1	2	3
The student knows the basic words related to emotions normally used in class (happiness, fearless, sadness...)			
LISTENING SKILLS			
The student understands that English has a different pronunciation			
The student understands the videos in English			
The student understands speeches in English			
SPEAKING SKILLS			

The student participates in oral production activities in English			
The student reproduces an oral text in English following a reference model			
READING SKILLS			
The student understands texts in English adapted to their level			
The student is able to grasp the essential information of a text in English			
WRITING SKILLS			
The student is able to write the words treated in the didactic unit			
The student is able to write vocabulary structures following a reference model			
The student is able to write basic vocabulary words in English			
The student applies the given vocabulary to other situations such as crafts			
GRAMMAR AND SYNTAX			
The student is able to use verbs and grammatical structures correctly			
The student remembers the vocabulary of the stories, although it is not the most used in class			

	1	2	3	4	5
Motivation					
Good distribution of time					
Appropriate objectives and content					
Use of English					
Teacher relationship with students					
Classroom atmosphere and cleanliness					
Resource adequacy					