



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de un programa para prevenir la
ansiedad infantil

Proposal for a program to prevent child anxiety

Autora

Salomé Vives Monterde

Directora

Tíscar Rodríguez Jiménez

Grado en Magisterio en Educación Infantil

Año 2023

Índice

Resumen	3
Introducción	4
Marco Teórico	7
Justificación	9
Objetivos	10
Metodología	10
Programa de Intervención	11
Cronograma	11
Sesiones	13
Resultados esperados	25
Conclusión	26
Referencias	28
Anexos	32

Resumen

Resumen

El trastorno de ansiedad es una alteración de temor e inquietud, producida como respuesta a ciertas situaciones o por una forma de ser. Si no se gestiona correctamente en edades tempranas, puede acarrear serios problemas en el futuro, como problemas graves de ansiedad o una depresión. Por este motivo, el objetivo principal del presente trabajo de final de grado, es crear un programa de prevención de la ansiedad infantil a través de los cuentos, para niños y niñas de 3 a 6 años. Los cuentos tienen una gran importancia en la etapa de educación infantil, ya que, entre otros beneficios, permite a los niños identificarse con los personajes de la historia, de manera que, con ayuda de los cuentos y a través de metodologías como el aprendizaje guiado y el juego, grandes protagonistas en las primeras etapas de vida, se han diseñado 10 sesiones de aprendizaje en las que se quiere ofrecer conocimientos y herramientas a los niños y niñas para saber gestionar sus emociones.

Palabras Clave: trastorno de ansiedad infantil, cuentos, prevención, educación infantil, emociones.

Abstract

Anxiety disorder is an alteration of fear and restlessness, produced as a response to certain situations or by a way of being. If it is not managed correctly at an early age, it can lead to serious problems in the future, such as generalized anxiety or depression. For this reason, the main objective of this final degree project is to create a program for the prevention of childhood anxiety through stories, for boys and girls from 3 to 6 years of age. Stories are very important in early childhood education, since, among other benefits, it allows children to identify with the characters in the story, so that, with the help of stories and through methodologies such as guided learning and the game, great protagonists in the early stages of life, 10 learning sessions have been designed in which the aim is to offer knowledge and tools to children to know how to manage their emotions.

Keywords: childhood anxiety disorder, stories, prevention, early childhood education, emotions.

Introducción

La ansiedad es una emoción, que prepara a las personas para sortear las diferentes situaciones a las que se exponen día a día. Gracias a ella, el ser humano ha podido sobrevivir y se ha convertido en lo que es hoy en día (García, 2022). Sentir ansiedad, con el fin de estar alerta ante las situaciones presentadas a diario, es lo normal, pero la preocupación llega cuando esta emoción se vuelve patológica y aparece el trastorno de ansiedad. El trastorno de ansiedad es una alteración por la cual la persona que lo padece, siente inquietud y sentimientos de temor o intranquilidad (MedlinePlus, 2021), emoción producida como anticipación a un miedo, es decir, a posibles catástrofes o situaciones negativas (Peña, 2019). De acuerdo con Kieling et al. (2011), los trastornos de ansiedad afectan a uno de cada cinco niños y niñas, impactando en un 3'6% de la población mundial (WHO, 2017), siendo uno de los trastornos psicológicos más frecuentes en la infancia y la adolescencia. Prevenir la ansiedad en la infancia es crucial, ya que se ha demostrado que realizar estas intervenciones en las primeras etapas de la vida de una persona, reduce los problemas de ansiedad a largo plazo, debido a lo moldeables que son los niños y niñas en este momento de sus vidas (Barrett, Cooper, y Anthony, 2014). Si la ansiedad infantil pasa desapercibida y no se trata correctamente, puede acarrear consecuencias futuras, como presencia de problemas de ansiedad en la adolescencia y adultez, y también una ansiedad generalizada, pudiendo desencadenar en una depresión, si permanece durante un tiempo prolongado en la persona que lo sufre (Boorady, 2022). En las primeras etapas de la vida, los niños y las niñas pueden sufrir diferentes tipos de ansiedad, la más común es la ansiedad por separación, que se presenta cuando se tiene un gran miedo a la separación de sus figuras de apego. Por otro lado pueden presentar una fobia específica, es decir, ansiedad por un objeto o situación en concreto, ansiedad social, que es el miedo a estar expuesto a un posible examen por parte de otras personas o mutismo selectivo entre otras (American Psychiatric Association, 2018). A pesar de lo llamativa que es la cifra sobre el porcentaje de jóvenes que padecen ansiedad, escasean los estudios realizados sobre la importancia de la prevención de este trastorno, sorprendentemente hasta el año 2014 sólo se habían realizado tres programas eficaces de intervención preventiva para adolescentes, el Fun Friends, el Penn Prevention Program y el programa de actividad física (Corrieri et al., 2013). El programa Fun Friends es un programa de prevención, creado, aplicado y desarrollado por la profesora Paula Barrett en el año 2004, está destinado a niños y niñas de 4 a 7 años, que se lleva a cabo a través de la resiliencia y mediante evidencias obtenidas en un entorno escolar, con el fin de prevenir síntomas de ansiedad a partir del desarrollo de competencias

socioemocionales y la resiliencia (Barrett et al., 2014; Barrett et al., 2015). Este programa aborda cuatro aspectos fundamentales, el apego, el cuerpo, la mente y el comportamiento, donde se observa la interacción entre ellos y cómo se comporta cada uno en las diferentes circunstancias que vive el individuo (Fisak et al., 2018). El programa se lleva a cabo mediante diez sesiones y dos seguimientos, en el que se incluyen a las familias, y es coordinado por dos maestros. En la primera sesión se hace un acercamiento al concepto de la ansiedad, en la segunda se realiza un reconocimiento de las emociones y en la tercera y cuarta un reconocimiento de las respuestas fisiológicas que produce la ansiedad y de los pensamientos, en la quinta un afrontamiento de situaciones temidas, en la sexta se aprende a resolver los problemas, en la siguiente sesión se ofrecen recompensas por afrontar situaciones temidas y en las tres últimas se hace una revisión, repaso y cierre de lo aprendido. En las dos sesiones de seguimiento se graba todo lo aprendido y en la segunda se revisa y previenen posibles caídas (Sottani et al., 2014). El Fun Friends Program ha demostrado en los resultados una disminución en la aparición de ansiedad y un aumento de la fortaleza afectiva (Fisak et al., 2011).

El Penn Prevention Program o Programa de Resiliencia de Pensilvania (Gillham et al., 2008), es un programa de prevención de la depresión infantil, basado en la resiliencia. Los elementos protagonistas del programa son la modificación del estilo explicativo, es decir, la forma en la que se afrontan las situaciones, y la resolución de problemas interpersonales. En las diferentes sesiones de trabajo que se llevan a cabo se trabaja la comprensión del diálogo interno, conocimiento del concepto optimismo, entender porque suceden los acontecimientos, intentando evitar el pesimismo y buscar la acción, y aprender técnicas para resolver los problemas interpersonales (Sánchez et al., 2016). Los resultados del programa no muestran altas diferencias entre el grupo control y el grupo experimental, pero sí que hubo una mínima mejora a nivel práctico en el grupo experimental (Cohen, 1988).

Por último, se encuentran los programas de actividad física, considerando el deporte como una conducta reguladora de la ansiedad y se ha demostrado su capacidad para reducir esta emoción (Martínez et al., 2021). Realizar 30 minutos de ejercicio al día, al menos 3 días a la semana, puede mejorar los síntomas de ansiedad, incluso realizar 15 minutos de deporte diario puede marcar la diferencia (Mayo Clinic, 2017).

En los últimos años se han multiplicado los programas realizados para prevenir la ansiedad. Según Diekstra y Gravestijn (2009), debido al elevado coste en los diferentes ámbitos de la vida, social, personal y económico, que suponen los trastornos de ansiedad, es de un alto interés aplicar programas preventivos. A pesar de ello se presta mayor atención a aquellos

problemas que se exteriorizan, por ejemplo los problemas de conducta, que a aquellos que no lo hacen, como es el caso de los trastornos mentales interiorizados, como la ansiedad, por este motivo es muy importante trabajar en ello y buscar técnicas preventivas. A continuación se van a describir algunos de los programas que se han llevado a cabo en los últimos años, la mayoría destinados a adolescentes. El primer programa se basa en la Terapia Cognitivo-Conductual Transdiagnóstica, caracterizado por trabajar los trastornos de la ansiedad y de la depresión en adolescentes a través de protocolos de tratamiento unificados, es decir, ayudar a reconocer y entender sus emociones, respondiendo de una manera más adaptada (García-Escalera et al., 2020). El objetivo principal del programa es estudiar los efectos de la Terapia Cognitivo-Conductual Transdiagnóstica en diferentes variables educativas y sociales. Estas variables son el ajuste escolar, la indisciplina en el aula, los problemas con iguales, la satisfacción con la vida, la calidad de vida y la autoestima. El programa se divide en nueve sesiones, que consisten en psicoeducación, activación conductual, exposición de sensaciones físicas, reestructuración cognitiva, solución de problemas, mindfulness, exposición situacional y prevención de recaídas, mostrando en los resultados que no hay diferencias notorias entre el grupo control y el grupo experimental, por lo que el programa no fue muy exitoso.

Otro programa que se ha realizado hasta el momento es a través del mindfulness. El mindfulness es una enseñanza integral de atención plena al momento presente, que tiene su origen en occidente y tiene como finalidad eliminar el estrés para conseguir serenidad y tranquilidad plena (Armstrong, 2001). Este programa de prevención consiste en aplicar la técnica del mindfulness en alumnos de primaria y secundaria, en la que tanto los maestros como los investigadores se formaron en la técnica, donde se realizaban actividades en clase y otras denominadas pausas en casa, con actividades de mindfulness más sencillas. Los resultados de este programa fueron los esperados, observando que la aplicación del Mindfulness tiene consecuencias positivas en los sujetos, reduciendo el estrés (Marfil, 2016). Por último, se va a comentar el programa de “La actividad artística como reguladora de los procesos de ansiedad y agresividad en niños” de María Esther Pérez Pelaez y Amador Cernuda (2020). Este programa aprovecha la importancia del arte dentro de la educación, para llevar a cabo una intervención que evalúa el efecto que tiene practicar danza en el control del estrés y la disminución de la ansiedad en niños y niñas. Este programa pudo demostrar que existe una diferencia entre quienes practican danza y actividades deportivas con quienes no lo hacían, los niños y niñas con sedentarismo, que no realizan actividades físicas, tienen mayor probabilidad de padecer estrés y ansiedad (Pérez et al., 2020).

Una vez revisados los programas preventivos desarrollados hasta el momento, no se han encontrado programas que prevengan la ansiedad infantil a través de los cuentos. Por eso se ha decidido emplear dicho recurso para diseñar un programa preventivo de la ansiedad infantil a través de los cuentos.

Según indica Pérez (2018), el cuento es un relato corto o narración, normalmente ficticio, que se emplea de manera lúdica únicamente para niños y niñas. Los cuentos tienen una gran importancia en la etapa de educación infantil, ya que se emplean para desarrollar el lenguaje y que permite a los niños y a las niñas identificarse con el personaje de la historia (Chamba y Chillogallo, 2019), siendo una herramienta eficaz para la educación por ser atractivo para los niños y niñas y además ayuda a crear un ambiente más divertido en el aprendizaje (Iruri y Villafuerte, 2022). A través de ellos relacionan situaciones de su día a día con las del cuento, ayudando a mejorar su comprensión (Rentería, 2008).

Este trabajo nació con la intención de conocer técnicas innovadoras, o poco trabajadas con anterioridad, para prevenir la ansiedad en niñas y niños de Educación Infantil. Por este motivo se van a desarrollar varias actividades siguiendo la “*Orden ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*”, en particular se van a aplicar los criterios del segundo ciclo de educación infantil, las áreas y saberes básicos del mismo, en los que más tarde se profundizará.

Marco Teórico

Las Emociones en el Currículo de Educación Infantil

Revisando la *ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, se puede observar la importancia que tienen las emociones en la etapa infantil.

En primer lugar encontramos las competencias, en las que se mencionan las emociones como un componente principal en el desarrollo de los niños y niñas. La *competencia en comunicación lingüística (CCL)*, alude a la expresión de las emociones a partir de la adquisición de la lengua, la *competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)* remarca la necesidad de que los niños y niñas reconozcan, expresen y gestionen sus emociones y por último la *competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)*, en la que se habla de la expresión de emociones a través de distintas formas artísticas.

Seguidamente aparecen las emociones en las áreas de conocimiento de la Educación Infantil.

- *Área 1:* En el *Crecimiento en Armonía* se menciona en diversas ocasiones la importancia de las emociones, dando gran interés al aprendizaje de las mismas. Esta área dice que *“El desarrollo de la afectividad es especialmente relevante en esta etapa, ya que es la base de los aprendizajes y conforma la personalidad infantil. Por ello, debe trabajarse desde el primer momento con el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de las emociones y sentimientos”* (Orden ECD/853/2022, P.20799). Además se da prioridad a la identificación de sentimientos y emociones propios y ajenos, para aprender a manejarlos y evitar bloqueos que afecten al crecimiento y desarrollo personal.
- *Área 2:* En el *Descubrimiento y Exploración del Entorno* se busca la provocación de emociones mediante el descubrimiento, observación y exploración de elementos del entorno.
- *Área 3:* En la *Comunicación y Representación de la Realidad* se pretende conseguir la expresión de las emociones a través de la comunicación, por ese motivo la comunicación tiene especial relevancia en esta etapa. También se puede conseguir la expresión de dichas emociones y sentimientos a través de la expresión plástica.

Las Emociones en Educación Infantil

Más allá de la importancia que da el Currículo de Educación Infantil a las emociones, hay otros motivos por los que es fundamental trabajarlas en las aulas. Una de las razones es la influencia que tienen en el aprendizaje y en la manera de aprender. Los niños y niñas aprenderán con más facilidad si el contenido que están aprendiendo les causa algún tipo de emoción. Según Daniel Goleman (1995), el objetivo de la educación emocional en edades tempranas es asentar unas pautas y herramientas correctas para que los infantes sepan identificar sus emociones y las de las demás personas, para poder relacionarse de manera correcta con el entorno.

Otro aspecto a tener en cuenta en relación a las emociones en educación infantil, es que para conseguir que los niños y las niñas tengan un correcto control de sus emociones, es importante que tengan una buena inteligencia emocional. La inteligencia emocional está definida por Mayer y Salovey (1997), como *“una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”*. Por este motivo es interesante ayudar a los

niños y niñas a tener una buena inteligencia emocional, para que a través de una buena gestión de los sentimientos y de este modo evitar la aparición de la ansiedad.

Los Cuentos en el Currículo de Educación Infantil

En el currículo del segundo ciclo de educación infantil se nombra en múltiples ocasiones la importancia de los cuentos en esta etapa. En las orientaciones para la enseñanza de los diferentes Saberes Básicos, se dan diferentes pautas para el uso de los cuentos y sus utilidades.

- *Saberes Básicos del Área 1 - B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad*: los cuentos son un elemento indispensable para trabajar las emociones y para entender lo que sienten en su interior, proponiendo alternativas para actuar según sentimientos.
- *Saberes Básicos del Área 1 - D. Interacción socioemocional en el entorno*: La vida junto a los demás: la autorregulación de sentimientos y emociones con cuentos al enfrentarse a un nuevo entorno, la primera vez que acuden al colegio, y facilitar la separación con las figuras de apego.
- *Saberes Básicos del Área 3 - A. Intención y elementos de la interacción comunicativa*: a través de los cuentos y los adultos se puede aportar un modelo de lenguaje adecuado, que puede ayudar en la expresión de los sentimientos.
- *Saberes Básicos del Área 3 - E. Aproximación a la educación literaria*: los cuentos aportan gracias a sus protagonistas una identificación por parte de los niños y de las niñas que ayuda a solucionar problemas, miedos y frustraciones.

Justificación

Los sentimientos y emociones forman parte de la vida de las personas desde el momento en el que nacemos. Los niños y niñas expresan sus sentimientos nada más llegar al mundo a través del llanto, la única forma que tienen de comunicar su malestar (Cruz, 2013), y mediante la sonrisa a partir de los tres meses (Castro, 2022). Aprender a hablar no significa que sean capaces de controlar y expresar sus emociones, de hecho muchas veces tienen dificultades para comunicar lo que sienten, por lo que es fundamental para conseguir un desarrollo completo y correcto, trabajar las emociones desde que son muy pequeños y pequeñas.

Las personas viven emociones durante toda la vida, en cualquier momento, lugar o situación. Muchas veces esas emociones son positivas y fáciles de manejar, pero en otras ocasiones esas emociones son negativas y de difícil control, si se tienen las herramientas correctas y el conocimiento suficiente para poder gestionarlas, esos sentimientos se quedarán a un lado

como una simple anécdota o recuerdo, pero si no se gestionan adecuadamente, pueden marcar un cambio en la persona y a largo plazo terminar en ansiedad.

En educación infantil se deben trabajar las emociones con los niños y niñas, enseñar a reconocerlas, trabajarlas en el aula, proporcionar herramientas para reconocerlas y gestionarlas. Por otro lado, el *Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero* indica cuales son los objetivos de la educación infantil, entre los cuáles se encuentra el objetivo de “*Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas*”, por ese motivo, este trabajo de final de grado buscará la manera de cumplir este objetivo a través de los cuentos. Utilizar cuentos en las clases es fundamental y de gran ayuda, ya que los cuentos despiertan gran curiosidad en los niños y niñas, dando la oportunidad de trabajar muchas áreas del desarrollo infantil, como la imaginación, el lenguaje, la cultura o las emociones entre otras (Alonso et al., 2020).

Objetivos

El *objetivo general* de este trabajo de fin de grado es diseñar una propuesta de programa de prevención para la ansiedad infantil a través de los cuentos, enfocado en los niños y niñas del segundo ciclo de educación infantil.

Los *objetivos específicos* establecidos son:

- Diseñar secuencias didácticas para prevenir la ansiedad infantil a través de los cuentos.
- Elaborar actividades para prevenir y/o disminuir la ansiedad infantil.
- Preparar al alumnado de 3 a 6 años para entender sus emociones y poder gestionarlas.

Metodología

Para la realización de este trabajo y para el diseño de las sesiones, se han tenido en cuenta varias metodologías como la gamificación y el aprendizaje guiado. En primer lugar se encuentra la gamificación, una técnica de aprendizaje que tiene al juego como protagonista del ámbito educativo para buscar mejores resultados. Para poder llevarla a cabo correctamente, el alumnado debe conocer las dinámicas del juego y aplicarlas en la realización de las diferentes actividades (Educación 3.0, 2019). En la *ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, se puede observar el protagonismo del juego en la etapa de educación infantil, siendo uno de los principios metodológicos principales:

- i) *El juego, actividad común de todos los niños y las niñas, tendrá gran relevancia en este proceso al constituirse en el principal recurso metodológico de la etapa. Será conveniente el empleo de juegos que desarrollen contenidos concretos, pero también de materiales de uso cotidiano con diferente funcionalidad que los acerquen a la vida real. Durante el juego, por medio de la observación, se podrán extraer importantes datos sobre las conductas de los niños y las niñas, las relaciones que establecen con los demás, su lenguaje, preferencias y estados de ánimo.*

Por otro lado se empleará el aprendizaje guiado, que según Vygotsky (1978) en su teoría sociocultural, la mayoría de los aprendizajes de los niños y niñas se realiza a través de la interacción con el tutor o adulto, donde buscan entender las acciones, actividades o diferentes aprendizajes, a través del tutor o adulto de referencia, observando o siguiendo las indicaciones que se le ofrecen. En este aprendizaje el tutor del aula toma decisiones en cuanto a los objetivos a seguir, las estrategias o los criterios de evaluación, pero no quiere decir que sean clases magistrales (Mir, 2016).

Programa de Intervención

La propuesta de intervención realizada está destinada a alumnado del segundo ciclo de educación infantil, en concreto para un aula de 14 niños y niñas de 5 años, pudiendo realizar adaptaciones si fueran necesarias por edad o número de alumnos y alumnas.

Cronograma

Las sesiones del programa de prevención se llevarán a cabo durante el primer trimestre del curso 2023/2024. Para ello se planificarán 10 sesiones que se realizarán una vez a la semana, desde la primera semana de octubre hasta la última semana de diciembre. Las actividades se realizarán los jueves a última hora, después del recreo, aprovechando que se acerca el fin de semana, para poder mandar tareas para realizar en casa si fuera necesario. A continuación, se plasman las sesiones en el calendario escolar del próximo curso.

CURSO 2023/2024				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Octubre</i>				
2	3	4	<u>5</u>	6

			Sesión 1: Conocemos las emociones	
9	10	11	12 FESTIVO	13
16	17	18	<u>19</u> Sesión 2: Conocemos las emociones	20
23	24	25	<u>26</u> Sesión 3: La alegría	27
30	31			
<i>Noviembre</i>				
		1	<u>2</u> Sesión 4: Tristeza	3
6	7	8	<u>9</u> Sesión 5: Rabia	10
13	14	15	<u>16</u> Sesión 6: Miedo	17
20	21	22	<u>23</u> Sesión 7: Calma	24
27	28	29	<u>30</u> Sesión 8: La amistad	
<i>Diciembre</i>				

				1
4	5	6	7 PUENTE	8
11	12	13	14 Sesión 9: Rincón de la calma	15
18	19	20	21 Sesión 10: La familia	22

Sesiones

SESIÓN 1	
Título de la actividad: Conocemos las emociones	
Temporalización: 45 minutos	Metodología: Aprendizaje guiado
Área: Crecimiento en Armonía	
Competencia específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.	
Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las 5 emociones básicas - Explicar situaciones que producen alegría y situaciones que producen tristeza - Conocer herramientas para gestionar la tristeza 	
Recursos <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: cuento del “Monstruo de Colores”, dos botes grandes, pintura amarilla y pintura azul, folios, colores de madera o ceras. - Personales: Maestra del aula y alumnado - Espaciales: Aula 	
Descripción actividad: Para empezar con la sesión 1, se empezará a trabajar el libro “ <u>El Monstruo de Colores</u> ” (véase en Anexo 1) de Anna Llenas (2012). Primeramente la maestra realizará una lectura del libro, para introducir el concepto de las diferentes emociones (alegría, tristeza, rabia, miedo y calma). Una vez leído el libro, se pasará a realizar una actividad sobre las diferentes emociones que	

han aparecido en la lectura. Para poder profundizar mejor en cada una de ellas, se trabajarán las dos primeras emociones que aparecen en el cuento.

Presentará a los/as niños/as el material que se va a emplear, dos botes, uno de color amarillo que representa la alegría y otro de color azul que representa la tristeza.

Seguidamente cada niño/a hará los dibujos, uno que represente una situación que les produzca alegría y otro que represente una situación que les produzca tristeza. Una vez terminados los dibujos se introducirán en los botes correspondientes.

En voz alta se comentarán los dibujos que han hecho, tanto de la alegría como de la tristeza, y entre todos propondrán cosas que pueden hacer cuando están tristes.

La maestra puede dar ideas también, como:

- Contarle a una persona importante para ti que es lo que te sucede.
- Buscar una solución al problema que nos preocupa.
- Hacer cosas que nos diviertan y nos pongan alegres.
- Leer cuentos.
- Poner música divertida y bailar.
- Llorar para sacar toda la tristeza de dentro.
- Acudir al rincón de la calma.

Todas estas ideas se escribirán en un mural, con pictos que representen el texto, y se colgarán en la clase para que todos y todas lo vean y puedan recurrir a él cuando lo necesiten.

Evaluación

ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
Conoce las cinco emociones básicas			
Explica situaciones que le producen alegría			
Explica situaciones que le producen tristeza			
Conoce herramientas para gestionar la tristeza			

SESIÓN 2

Título de la actividad: Conocemos las emociones

Temporalización: 45 minutos

Metodología: Aprendizaje guiado

Área: Crecimiento en Armonía

Competencia Específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad

Objetivos específicos:

- Conocer las 5 emociones básicas
- Explicar situaciones que producen rabia, miedo y calma
- Conocer herramientas para gestionar la rabia y el miedo

Recursos

- **Materiales:** cuento del “Monstruo de Colores”, tres botes grandes, pintura roja, pintura negra y pintura verde, folios, colores de madera o ceras.
- **Personales:** maestra del aula y alumnado
- **Espaciales:** aula

Descripción actividad:

La sesión 2 es una continuación de la sesión 1. Primero que nada se volverá a leer el cuento “El Monstruo de Colores”.

Una vez realizada la lectura, se presentarán tres botes nuevos, uno rojo que representa la rabia, uno negro que representa el miedo y otro verde que representa la calma. Los/as niños/as tendrán que hacer tres dibujos cada uno, representando situaciones que les produzcan esa emoción, y ponerlos en el bote correspondiente. Una vez terminados todos los dibujos, se irán sacando y explicando los dibujos, y entre todos dirán ideas de herramientas que podemos emplear para gestionar cada emoción.

Para la rabia:

- Correr
- Estirar una goma elástica de deporte
- Pedir ayuda a una persona que nos pueda ayudar
- Dar golpes a una almohada
- Acudir al rincón de la calma
- Hacer yoga
- Leer cuentos

Para el miedo:

- Pedir ayuda a una persona de confianza
- Leer cuentos relacionados con ese miedo
- Buscar soluciones para quitar ese miedo

Para la calma:

- Poner música relajante y tumbarnos al suelo con los ojos cerrados
- Ir a la naturaleza
- Acudir al rincón de la calma
- Leer cuentos

Estos consejos se escribirán en un mural, con pictos que representen el texto, y se colgarán en la clase para que todos y todas lo vean y puedan recurrir a él cuando lo necesiten.

Evaluación

ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
Explica situaciones que producen rabia			

Explica situaciones que producen miedo			
Explica situaciones que producen calma			
Conoce herramientas para gestionar la rabia			
Conoce herramientas para gestionar el miedo			

SESIÓN 3	
Título de la actividad: La alegría	
Temporalización: 40 minutos	Metodología: Aprendizaje guiado
Área: Crecimiento en Armonía	
Competencia Específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.	
Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a las niñas y a los niños a reconocer sus emociones positivas - Promover la identificación de aquellas cosas que los hacen sentir alegres - Favorecer el uso de pensamientos positivos 	
Recursos <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: caja, cartulinas, gomets, ceras, pinturas, recortes de revistas y objetos que les producen alegría y cuento “Mis pequeñas alegrías”. - Personales: maestra del aula, alumnado y familias - Espaciales: aula y casa 	
Descripción actividad: <p>Para la realización de esta sesión se va a leer el libro <u>Mis pequeñas alegrías</u>” (véase anexo 2) de Jo Witek (2016). Una vez realizada la lectura, se realizará la actividad relacionada con la historia del cuento. Los niños y niñas habrán traído durante los días previos una caja, tipo la caja de los zapatos. Se sacarán múltiples materiales como pinturas, papeles de colores, gomets, ceras, recortes de revistas... Los niños y las niñas decorarán su caja, a la que se denominará la “Caja de la alegría”, como más les guste.</p> <p>La Caja de la alegría se la llevarán a casa durante 2 semanas y con ayuda de las familias tendrán que meter dentro objetos que les produzcan alegría, desde fotos, dibujos, letras de canciones, hasta peluches, libros...</p> <p>Cuando traigan la caja a las dos semanas, uno a uno enseñarán qué elementos han introducido dentro y explicarán porque les produce alegría.</p>	
Evaluación	

ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
Reconoce sus emociones positivas			
Identifica situaciones que le ponen alegre			
Utiliza pensamientos positivos			

SESIÓN 4			
Título de la actividad: La tristeza			
Temporalización: 45 minutos	Metodología: Juego Simbólico		
Área: Crecimiento en Armonía			
Competencia Específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.			
Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad			
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la capacidad de reconocer las propias emociones - Conocer herramientas para gestionar las emociones negativas - Emplear el Juego Simbólico para representar una situación que les produce tristeza y la solución para gestionarla 			
Recursos <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Cuento “Lágrimas bajo la cama”. - Personales: Maestra del aula y alumnado - Espaciales: Aula 			
Descripción actividad: Para la realización de esta sesión se va a leer el cuento <u>“Lágrimas bajo la cama”</u> (véase anexo 3) de Ana Meilán (2017). Al terminar la lectura, hablarán de situaciones que les producen tristeza, y entre todos/as propondrán soluciones para controlar o mejorar esa situación que les entristece. Cuando haya terminado la tertulia, la maestra dividirá al alumnado en 2 grupos de 7 alumnos/as y les dará instrucciones para realizar un teatro de 4 o 5 minutos sobre una situación de las que han hablado con anterioridad y las soluciones que pueden tomar para sentirse mejor. Cada grupo realizará un teatro con una situación diferente.			
Evaluación			
ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
Reconoce las propias emociones			

Gestiona emociones negativas			
Representa una situación que le produce tristeza y la solución			

SESIÓN 5			
Título de la actividad: La rabia			
Temporalización: 35 minutos		Metodología: Juego	
Área: Crecimiento en Armonía			
Competencia Específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.			
Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad			
Objetivos específicos:			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer herramientas para expulsar la rabia del cuerpo cuando aparece - Interiorizar la positividad ante las emociones negativas - Emplear herramientas para expulsar la rabia en situaciones negativas 			
Recursos			
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: cuento “Tengo un volcán”, altavoz y música - Personales: maestra del aula y alumnado - Espaciales: aula y patio del colegio 			
Descripción actividad:			
<p>Para esta sesión se va a emplear el cuento “<u>Tengo un volcán</u>” (véase anexo 4) de Miriam Tirado (2018).</p> <p>Al terminar de contar el cuento se realizará una pequeña tertulia dialógica de unos 10 minutos para comentar la historia y hablar de la rabia, de las situaciones que les producen rabia. Cuando finalice la tertulia, la maestra les indicará que se distribuyan por el aula, incluso si el tiempo lo permite, por el patio. A continuación les pondrá música divertida y tendrán que bailar y expulsar todos los sentimientos negativos que tengan dentro.</p>			
Evaluación			
ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
Conoce herramientas para expulsar las rabia			
Interioriza la positividad			
Emplea herramientas para expulsar la rabia			

SESIÓN 6			
Título de la actividad: El miedo			
Temporalización: 45 minutos		Metodología: Juego	
Área: Crecimiento en Armonía			
Competencia Específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.			
Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad			
Objetivos específicos:			
<ul style="list-style-type: none"> - Observar la oscuridad como una oportunidad de divertirse - Expresar sus miedos - Despedirse de los miedos 			
Recursos			
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: cuento “Todo lo que sé del miedo”, tiras de papel, lápices, una bolsa pequeña, un globo de helio y una linterna. - Personales: maestra del aula y alumnado - Espaciales: aula y patio del colegio 			
Descripción actividad:			
<p>El cuento <u>“Todo lo que sé sobre el miedo”</u> (véase anexo 5) de Jaume Copons y Pep Montserrat (2019) es el libro protagonista de esta sesión.</p> <p>Esta sesión se va a dividir en dos actividades de unos 15 minutos cada una.</p> <p>En la primera actividad cada niño y niña escribirá en un papelito una cosa que le produzca miedo. Después de leerlo delante de la clase se introducirán los papelitos en una bolsa pequeña, que posteriormente se atará a la cuerda de un globo hinchado con helio. Todos/as los/as alumnos/as y la maestra saldrán al patio y lanzarán el globo con sus miedos para deshacerse de ellos.</p> <p>La segunda actividad consiste en realizar sombras en la pared. Se apagarán las luces del aula y se encenderá una linterna detrás de los niños y las niñas, que tendrán que jugar con las sombras, pueden aprender a hacer animales con las sombras de las manos, etc.</p>			
Evaluación			
ÍTEMS			
Observa la oscuridad como algo divertido	SÍ	A VECES	NO
Expresa sus miedos			
Manifiesta que sus miedos se han ido			

SESIÓN 7			
Título de la actividad: La calma			
Temporalización: 30 minutos		Metodología: Aprendizaje guiado	
Área: Crecimiento en Armonía			
Competencia Específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.			
Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad			
Objetivos específicos:			
<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar a los niños y a las niñas una técnica de relajación para estar en calma - Concienciar a los niños y a las niñas de su propia respiración - Ayudar a tomar conciencia de su propio cuerpo 			
Recursos			
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Cuento “Respira” y música relajante - Personales: Maestra del aula y alumnado - Espaciales: Aula 			
Descripción actividad:			
<p>Para la realización de esta sesión se va a emplear el cuento “<u>Respira</u>” (véase anexo 6) de Inés Castel-Branco (2015).</p> <p>Se va a crear un ambiente relajado en el aula, reduciendo la luz, poniendo música relajante y pidiendo al alumnado que se tumbe en el suelo.</p> <p>Mientras se cuenta el cuento, los niños y niñas deberán seguir las instrucciones que se indican a lo largo de la narración.</p>			
Evaluación			
ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
Conoce técnicas de relajación			
Es consciente de su propia respiración			
Relaja su propio cuerpo siguiendo las indicaciones de la maestra.			

SESIÓN 8
Título de la actividad: La amistad

Temporalización: 30 minutos	Metodología: El juego			
Área: Crecimiento en Armonía				
Competencia Específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.				
Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad				
Objetivos específicos:				
<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar las cualidades positivas del alumnado - Fomentar la positividad en los niños y en las niñas - Recordar la importancia de la amistad 				
Recursos				
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Cuento “El amigo perfecto” y un ovillo de lana - Personales: Maestra del aula y alumnado - Espaciales: Aula 				
Descripción actividad:				
<p>Para la realización de esta sesión se va a leer el cuento <u>“El amigo perfecto”</u> (véase anexo 7) de Gabriela Keselman (2016).</p> <p>Al terminar la lectura del libro se indicará al alumnado que se pongan de pie formando un círculo y se le dará a un niño o niña un ovillo de lana, este tendrá que coger el hilo por la punta y lanzar el ovillo a un compañero/a, pero antes de lanzarlo le tendrá que decir una cosa positiva que le guste de su amigo.</p> <p>Cuando todos hayan lanzado el ovillo, se habrá formado una especie de telaraña, que hará que de alguna manera todos/as estén conectados/as. En ese momento la maestra les explicará que todos/as tienen cualidades positivas y que la conexión con la lana representa la conexión de la amistad, remarcando que siempre se puede acudir a los amigos cuando tengan algún problema o situación que les preocupe.</p>				
Evaluación				
	ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
	Conoce sus cualidades positivas			
	Anteponen la positividad			
	Entiende la importancia de la amistad			

SESIÓN 9

Título de la actividad: Rincón de la calma

Temporalización: 45 minutos	Metodología: Aprendizaje guiado			
Área: Crecimiento en Armonía				
Competencia Específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.				
Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad				
Objetivos específicos:				
<ul style="list-style-type: none"> - Emplear el tiempo fuera para controlar sus emociones y volver a la calma - Formar parte de la creación del rincón de la calma - Crear un lugar al que acudir cuando se pierda el control de las emociones 				
Recursos				
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Cuento “El bote mágico de la calma”, folios, ceras de colores, un saco de yute, semillas, hierbas aromáticas y flores, botes de plástico, agua, aceite corporal, purpurina, pompones, arroz, colorante, silicona caliente, almohadas, alfombra, peluches, reloj de arena y cuentos. - Personales: Maestra del aula y alumnado - Espaciales: Aula 				
Descripción actividad:				
<p>Para la realización de esta sesión se va a leer el cuento “<u>El bote mágico de la calma</u>” (véase anexo 8) de Andrea Manrique Arijá y Lidia Candela Merino (2022). Primeramente se realizará una lectura grupal.</p> <p>A continuación se dividirá a los niños y niñas en 4 estaciones de 3 o 4 alumnos en cada grupo. A cada grupo se le asignará una actividad. El grupo Amarillo, tendrá que realizar dibujos que les transmita calma. El grupo Azul hará un saquito aromático con diferentes hierbas, flores y semillas. El grupo Verde hará 3 botes mágicos de la calma con aceite corporal, purpurina, pompones, arroz... Por último el grupo Naranja ayudará a la maestra a preparar un Rincón de la calma. En el rincón de la calma pondrán una alfombra, almohadas, cuentos de las emociones, un peluche y un reloj de arena.</p> <p>Cuando todos los grupos hayan terminado su actividad, acudirán todos al Rincón de la calma y pondrán los elementos que han creado, los botes mágicos de la calma, los dibujos y el saquito de aromas relajantes.</p> <p>La maestra les explicará que el Rincón de la calma es un lugar al que podrán acudir siempre que lo necesiten, cuando sientan tristeza, miedo, rabia... para volver a la tranquilidad con la ayuda de los elementos que lo conforman.</p>				
Evaluación				
	ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
	Emplean el tiempo fuera cuando se sienten desbordados			
	Se siente motivado/a en la creación del rincón de la calma			
	Acuden al rincón de la calma cuando pierden el control de las			

emociones			
-----------	--	--	--

SESIÓN 10			
Título de la actividad: La familia			
Temporalización: 35 minutos		Metodología: El juego	
Área: Crecimiento en Autonomía			
Competencia Específica: CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.			
Saber básico: B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad			
Objetivos específicos:			
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la positividad en los niños/as - Potenciar la importancia de las familias en la gestión emocional - Enseñar técnicas para priorizar la positividad 			
Recursos			
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: música y cuento “Un puñado de botones” - Personales: Maestra del aula, alumnado y un familiar por niño/a - Espaciales: Aula 			
Descripción actividad:			
<p>Para la realización de esta actividad se va a leer el cuento “<u>Un puñado de botones</u>” (véase anexo 9) de Carmen Parets Luque (2019).</p> <p>Esta actividad se va a realizar en el colegio con las familias. Se formará un círculo en el aula, donde cada niño/a se sentará delante de su familiar. En la primera actividad, que durará unos 10 minutos, cada familiar tendrá que realizarle un masaje a su niño/a mientras le dice mensajes positivos (“eres importante”, “te quiero”, “eres bueno”, “eres listo”...).</p> <p>Seguidamente se realizará una sesión de risoterapia, en la que todos sentados en el suelo y con música de fondo, la maestra empezará a reír, hasta que algún niño/a o familiar se contagie la risa y terminen todos/as riendo de verdad.</p>			
Evaluación			
ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
Se siente positivos			
Entienden la importancia de la familia en la gestión emocional			
Conoce técnicas para ser positivo			

Presupuesto programa

A continuación se va a desglosar en una tabla el presupuesto necesario para llevar a cabo la realización del programa de prevención.

Materiales	€
El Monstruo de colores	10'35€
5 botes de plástico	17€
Pintura amarilla	6'52€
Pintura azul	6'52€
Folios	9'99€
Colores de madera	6'75€
Pintura roja	6'52€
Pintura negra	6'52€
Pintura verde	6'52€
Mis pequeñas alegrías	15€
Caja de cartón	2€
Cartulinas	14'99€
Gomets	9'90€
Ceras	3'45€
Lágrimas bajo la cama	12'90€
Tengo un volcán	10'92€
Altavoz	32'63€
Todo lo que sé del miedo	15'10€
Bolsa de tela pequeña	1€
Globo con helio	10€
Linterna	9'34€
Respira (cuento)	13'20€

El amigo perfecto	14'19€
Ovillo de lana	3'45€
El bote mágico de la calma	13'77€
Saco de yute	2'5€
Hierbas aromáticas	5€
Botellas de plástico	11'83€
Aceite corporal	2'99€
Purpurina	11'99€
Pompones	7'99€
Arroz	1'30€
Colorante	9'34€
Silicona caliente	16'99€
Cojín	10€
Alfombra	22€
Reloj de arena	5€
Un puñado de botones (cuento)	9'95€
TOTAL	375'41€

Llevar a cabo este programa de prevención tendría un coste económico de 375 '41€, teniendo en cuenta que la mayoría de los materiales se pueden reutilizar para actividades futuras, sumando los materiales fungibles 20'5€ y los materiales inventariables 354'91€.

Resultados esperados

El presente programa de prevención de ansiedad infantil, tiene marcados unos objetivos y resultados que se esperan alcanzar al finalizar la realización del programa. En primer lugar se busca que, una vez realizadas las lecturas de los diferentes cuentos, y realizadas sus actividades correspondientes, los niños y niñas tengan los suficientes conocimientos en relación a las emociones como para que, gracias a estos conocimientos, y con las correctas herramientas de control emocional, consigan gestionar sus sentimientos y emociones y a consecuencia, evitar la aparición de la ansiedad. Por otro lado, introducir la inteligencia emocional en la vida de los más pequeños, los niños de 3 a 6 años, es otra de las metas del

programa de prevención, para convertirlos en personas con la capacidad suficiente para administrar y resolver de una forma correcta sus sentimientos en cada momento de su vida. Por lo tanto, si una vez realizadas las sesiones, se ha logrado que los niños y niñas que han participado en las actividades, sean capaces de gobernar sus emociones y tengan la capacidad de gestionarlas para evitar situaciones de ansiedad, los resultados del programa de prevención de ansiedad infantil habrá sido un éxito.

Conclusión

Este trabajo tenía como finalidad desarrollar un programa de prevención de ansiedad infantil, en el que mediante los cuentos, se consiguiera evitar la aparición del trastorno de ansiedad en niños y niñas de 3 a 6 años. En primer lugar, se ha realizado una revisión bibliográfica sobre el trastorno de ansiedad y de los diferentes programas de prevención realizados hasta el momento. Por otro lado, se le ha dado un gran protagonismo a la educación emocional en edades tempranas, con el fin de conseguir una buena inteligencia emocional en los niños y niñas de educación infantil. Finalmente, y una vez realizada la revisión bibliográfica, después de observar que los cuentos no se han trabajado hasta el momento para prevenir la ansiedad, o al menos, no hay bibliografía sobre ello, se ha diseñado un programa de prevención a través de los cuentos. El objetivo de este programa ha sido emplear una herramienta innovadora en este ámbito, de la educación emocional, para niños y niñas de 3 a 6 años.

Al terminar la realización del programa, después de haber diseñado con ilusión diez sesiones de actividades para llevar al aula de 5 años y una vez buscada y estudiada la bibliografía encontrada, se ha llegado a las siguientes conclusiones.

Primeramente, el trabajo que queda todavía por hacer en relación a la educación emocional. Se trata de un tema de extrema importancia, ya que se ha demostrado que, si se trabaja desde edades muy tempranas, tiene efectos beneficiosos en los infantes, pudiendo ayudar a esos niños y niñas en su futuro, pero que a día de hoy tiene todavía un largo camino por recorrer y mejorar. Existen numerosos programas de prevención de la ansiedad para adolescentes y jóvenes, pero apenas se encuentran para niños y niñas de 3 a 6 años, por lo que hay aún un gran trabajo por hacer, cuanto antes se empiece a prevenir, es más fácil encontrar resultados debido a lo moldeable que es el cerebro de los niños.

Por otro lado, se ha observado lo prácticos que son los cuentos para trabajar cualquier área en educación infantil, en especial para trabajar las emociones, ya que los niños y niñas muchas veces se sienten identificados con los personajes y estos les ayudan a reflexionar. Además son

un recurso atractivo y divertido, que hace el aprendizaje más ameno y entretenido. Gracias a la búsqueda de cuentos infantiles, para realizar las sesiones de este programa de prevención, se ha observado que hay un amplio catálogo de libros infantiles sobre las emociones, por lo que en este ámbito sí existen abundantes recursos.

Por último, hay que remarcar que como indica Goleman (1995), la educación emocional ayuda también a mejorar el rendimiento académico de los alumnos que han recibido una buena educación emocional, así que una vez más se remarca su importancia.

Por todo esto, es muy importante implantar programas de prevención de la ansiedad en las etapas de Educación Infantil, tanto en el primer ciclo como en el segundo e implantar la educación emocional como una asignatura más en las aulas, para conseguir crear un mundo de personas inteligentes emocionalmente y con una buena gestión de sus emociones.

Referencias

- Alonso, J. M. R., Cano, A. G., Zárata, M. B., y Romero, M. G. (2020). Didáctica a través de los cuentos en educación infantil:¿ por qué es importante el uso del cuento? Validación cupedoso. *Brazilian Journal of Development*, 6(12), 102285-102307.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales* (Quinta Edición).
- Armstrong, K. (2001). *Buddha*. Penguin Lives Biographies.
- Boorady, R. (2022). *Por qué la ansiedad suele pasar desapercibida (y sus consecuencias)*. Child Mind Institute.
- Barrett, P.M. (2004). *Friends for Life Program – Group Leader’s Workbook for Children*. Brisbane: Australian Academy Press.
- Barrett, P., Cooper, M. y Anthony, T. (2014). *When Time is of the Essence: A Rationale For “Earlier” Early Intervention*. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 3(4), 1-9. <https://doi.org/10.4172/2329-9525.1000133>
- Barrett, P., Cooper, M. y Gallegos, J. (2014). *Using the FRIENDS Programs to Promote Resilience in Cross-Cultural Populations*. In Goldstein, S. (Ed), *Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations*(pp. 85-108). New York: Springer.
- Barrett, P., Fisak, B. y Cooper, M. (2015). *The Treatment of Anxiety in Young Children: Results of an Open Trial of the Fun FRIENDS Program*. *Behavior Change*, 32(4), 231-242.
- Castel - Branco, I. (2015). *Respira*. Sunbelt Publications.
- Castro, V. (2022). *Las etapas de la sonrisa del bebé*. Mi bebé y yo.
- Chamba, L. y Chillogallo, J. (2019). *El cuento infantil en el desarrollo del lenguaje oral en niños del primer grado de educación general básica*. *Dominio de las Ciencias*, 700.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*(2.^a ed). Hills-dale, Nueva Jersey: Erlbaum.
- Copons, J. y Montserrat, P. (2019). *Todo lo que sé del miedo*. Combel.

- Corrieri, S., Heider, D., Conrad, I., Blume, A., König, H. y RiedelHeller, S. G. (2013). *School-based prevention programs for depression and anxiety in adolescence: a systematic review*. Health Promotion International, 1, (Epub ahead of print).
- Cruz, M. (2013). *¿Qué emociones se esconden detrás de los comportamientos de los niños?* El confidencial.
- Diekstra, R. y Gravesteyn, C. (2009). *Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y social y de habilidades para la vida*. Fundación Marcelino Botín. P.288.
- Educación 3.0. (2019) *¿Qué es la gamificación y cuáles son sus objetivos?*.
- Fisak, B., Gallegos-Guajardo, J., Verreynne, M., y Barrett, P. (2018). *The results of a targeted open trial of the Fun FRIENDS combined with a concurrent parent-based intervention*. Mental Health and Prevention, 10, 35-41.
- Fisak, B.J., Richard, D., y Mann, A. (2011). *The Prevention of Child and Adolescent Anxiety: A Meta-Analytic Review*. Prevention Science, 12, 255–268.
- García, J. A. (2022). *La ansiedad como emoción*. Psicoterapeutas.com. https://psicoterapeutas.com/trastornos/ansiedad/ansiedad_emocion/
- García-Escalera, J., Valiente, R. M., Sandín, B., Ehrenreich-May, J., y Chorot, P. (2020). *Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar*. Revista de psicodidáctica, 25(2), 143-149.
- Gillham, J., Brunwasser, S. M., y Freres, D. R. (2008). *Preventing depression in early adolescence*. *Handbook of depression in children and adolescents*, 309-322.
- Goleman, E. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairos.
- Iruri Quispillo, S., y Villafuerte Álvarez, C. A. (2022). *Importancia de la narración de cuentos en la educación*. Comuni@cción, 13(3), 233-244.
- Keselman, G. (2016). *El amigo perfecto*. Ediciones SM.

- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L., Srinath, S., Ulkuer, N. y Rahman, A. (2011). *Child and Adolescent Mental Health Worldwide: Evidence for Action*. The Lancet, 378(9801), 1515-1525.
- Llenas, A (2012). *El Monstruo de Colores*. Flamboyant.
- Manrique, A. y Candela, L. (2022). *El bote mágico de la calma*. Ediciones del Laberinto.
- Marfil, A. M. (2016). *Mindfulness: programa de intervención para la gestión de atención plena y el estrés del alumnado en educación primaria y educación secundaria*. Universidad de Granada.
- Martínez-Rodríguez, T. Y., Bernal-Gómez, S. J., Mora, A., Hun, N., Reyes-Castillo, Z., Valdés-Miramontes, E. H., y López-Espinoza, A. (2021). *Actividad física como conducta auto-reguladora de ansiedad percibida y patrones disfuncionales de la ingesta en época de aislamiento por COVID-19 en latinoamericanos*. Revista chilena de nutrición, 48(3), 347-354.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31) Nueva York: Basic Books.
- Mayo Clinic (2017). *Depresión y Ansiedad: hacer ejercicio puede aliviar los síntomas*.
- MedlinePlus (2021). *Ansiedad*. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Meilán, A. (2017). *Lágrimas bajo la cama*. Entre nubes y cuentos.
- Mir, B. (2016). *Aprendizaje guiado, acompañado y experiencial*. La mirada pedagógica. Entre el deber de enseñar y la libertad de aprender.
- ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Parets, C. (2019). *Un puñado de botones*. Createspace.
- Peña, B. (2019). *Ansiedad: características, síntomas y causas*. Muysalud.

- Pérez, M. E., y Lago, A. C. (2020). *La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños*. Revista Portuguesa de Educação, 33(2), 226-239.
- Pérez Rabanal, E. (2018). *Los cuentos infantiles en la educación inicial*.
- Rentería, N. M. R. (2018). *La enseñanza de la comprensión lectora a través de cuentos afrochocoanos en estudiantes del grado quinto de la Básica Primaria*. Educación y ciudad, (35), 93-102.
- Sánchez, O., Méndez, F. y Garber, J. (2016). *Promoting resilience in children with depressive symptoms*. Universidad de Murcia.
- Sottani, C. G., Barilá, C., y Vuelta, B. L. (2014). *Ansiedad Infantil: Un tratamiento basado en la evidencia*. Anxia, 21.
- Tirado, M. (2018). *Tengo un volcán*. Carambuco Ediciones.
- Vygotsky, L. (1978). *La Teoría Sociocultural de Vygotsky*.
- Witek, J. (2016). *Mis pequeñas alegrías*. Bruño.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Retrieved from: <https://bit.ly/2LDCRS9>

Anexos

Índice Anexos

Anexo 1: El Monstruo de Colores

Anexo 2: Mis pequeñas alegrías

Anexo 3: Lágrimas bajo la cama

Anexo 4: Tengo un volcán

Anexo 5: Todo lo que sé sobre el miedo

Anexo 6: Respira

Anexo 7: El amigo perfecto

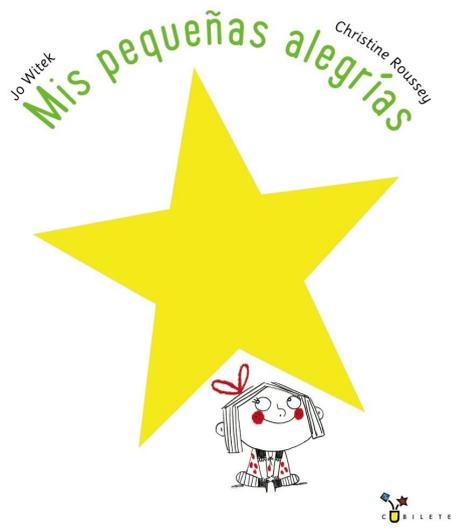
Anexo 8: El bote mágico de la calma

Anexo 9: Un puñado de botones

Anexo 1



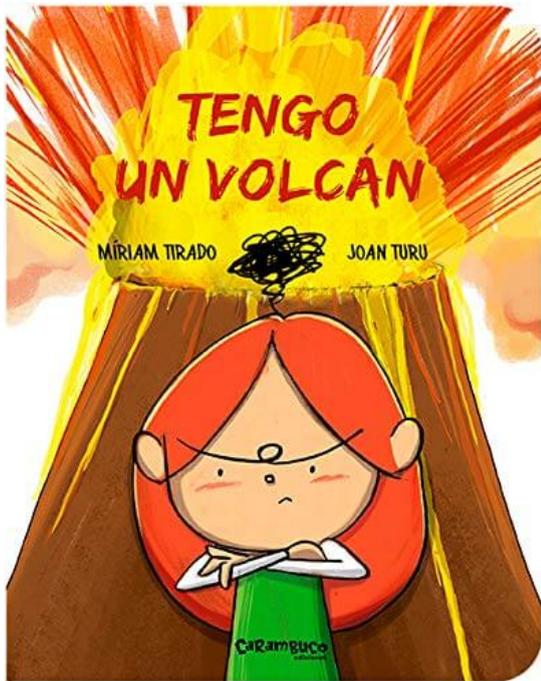
Anexo 2



Anexo 3



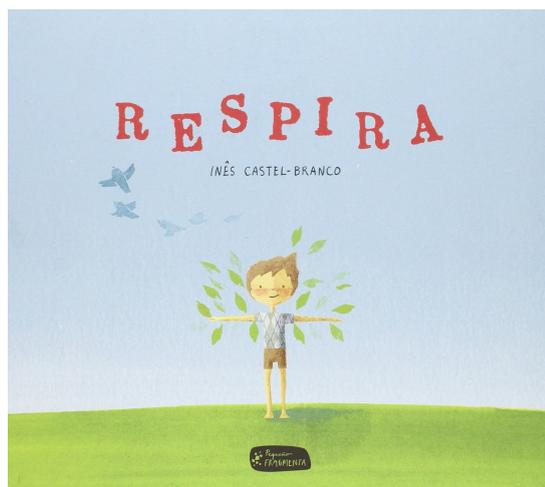
Anexo 4



Anexo 5



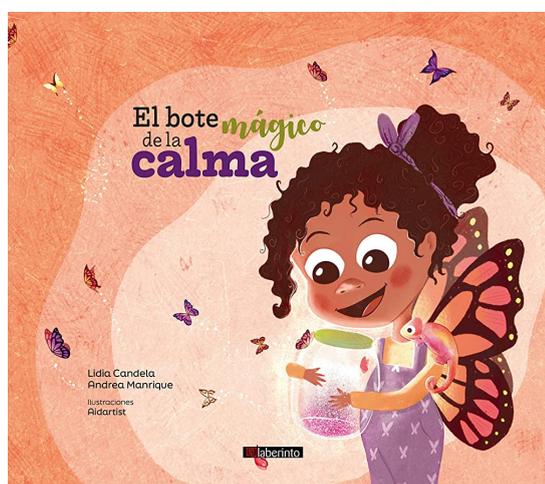
Anexo 6



Anexo 7



Anexo 8



Anexo 9

