

The page features a decorative graphic consisting of several overlapping circles in various shades of blue. Two thin blue lines intersect diagonally in the upper left quadrant. In the bottom right corner, there is a large, light blue circle that partially overlaps a darker blue circle, which in turn overlaps a very large, light blue circle at the bottom edge of the page.

Proyecto de innovación

Desarrollo de un programa para la reducción de la ansiedad a hablar en público en niños de educación primaria

María Millá Tormo
Director: Ana Moreno Pueyo
Grado Maestro en Educación Primaria
Facultad de Ciencias sociales y humanas
Universidad de Zaragoza

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. PALABRAS CLAVES	3
3. IDENTIDAD PERSONAL	4
3.1 Cultura escolar e identidad	7
4. EMOCIÓN	9
4.1 EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS/ TIPOS DE EMOCIONES ...	10
4.2 DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN	13
a. Descripción del contexto:.....	13
b. Ámbito de mejora detectada:.....	13
c. Delimitación de la cuestión o tema a tratar:	14
5. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	15
6. LA ANSIEDAD	16
6.1 A nivel cognitivo-subjetivo:	19
6.2 A nivel fisiológico:	19
6.3 A nivel motor u observable:	20
7. ANSIEDAD COMO PATOLOGIA.....	21
8. PRINCIPALES PROBLEMAS DE ANSIEDAD EN LOS NIÑOS.....	22
9. RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO:.....	24
9.1 Ansiedad ante un examen:.....	25
10. OBJETIVOS.....	28
11. HIPÓTESIS	29
12. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PROGRAMA:.....	29
12.1 PARTICIPANTES	29
12.2 DURACIÓN.....	30
FASES DEL PROGRAMA	30
a. Evaluación pre-tratamiento:	30
b. Intervención:.....	32
Primera sesión (Presentaciones):.....	32
Segunda sesión (¿nos conocemos?):	34
Tercera sesión ¿Sabemos hablar?):	36
Cuarta sesión (Conversamos):.....	39
Quinta sesión (El debate):	41
Sexta sesión (Veámonos):	43
Séptima sesión (Positivismo):	44

Octava sesión (Conozcámonos):	47
Novena sesión (Nuestra gran mejora):	48
c. Evaluación post-tratamiento:.....	49
13. PUESTA EN PRÁCTICA	50
14. CRONOGRAMA	53
15. METODOLOGÍA	54
16. AGENTES IMPLICADOS	55
17. CONCLUSIONES	56
18. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58

1. INTRODUCCIÓN

Se trata de un trabajo, en concreto un proyecto de innovación que va dirigido a la reducción de la ansiedad a hablar en público y promover la participación de los alumnos en el aula y para ello y en primer lugar me he propuesto hacer una revisión de las emociones para conocer más sobre este mundo y para poder llegar a saber como se encuentran inmersas en la educación, sobre todo y en éste caso en la Educación Primaria.

Mas tarde me he centrado en la fobia social conocida como el miedo a hablar en público, centrándome principalmente en la importancia que suponen los problemas de ansiedad y en la necesidad de crear un programa para conseguir controlar el nivel de ansiedad que se produce en los niños cuando hablan en público.

2. PALABRAS CLAVES

Ansiedad: Se trata de la condición de una persona que experimenta una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación.

Emoción: variación profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática.

Fobia: miedo irracional, obsesivo y angustioso hacia determinadas situaciones, cosas, personas, etc.

Fobia social: miedo intenso en situaciones sociales que causa una considerable angustia y deterioro en la capacidad de funcionamiento en distintas áreas de la vida diaria.

Glosofobia: fobia social

Patología: la Real Academia Española (RAE) le atribuye al concepto de patología dos significados: uno lo presenta como la rama de la medicina que se enfoca en las enfermedades del ser humano y, el otro, como el grupo de síntomas asociadas a una determinada dolencia.

3. IDENTIDAD PERSONAL

Podemos considerar como identidad personal aquel conjunto de características de una persona particular que engloba actitudes, rasgos físicos, emociones, sentimientos, historia de vida, formación y trayectoria... Partiendo de la base de que cada persona es única e irrepetible, es decir que no hay dos personas que sean iguales, aunque haya factores o características de las anteriormente citadas que puedan coincidir o parecerse. Este conjunto de características nos permite por una parte otorgarnos identidad y por otra diferenciarnos del resto de personas.

Para la formación de la identidad personal no es suficiente el conocimiento adquirido, las representaciones y percepciones de la realidad que deviene de los vínculos familiares y que le permiten orientarse en la realidad. Además de la dimensión cognitiva que existe también debe

estar presente una dimensión afectiva, y es la relación entre estos dos aspectos donde la cultura familiar cobra significado a través de las vivencias que provocan las experiencias intrafamiliares reconociéndose como diferente aunque aparezcan los sentimientos de pertenencia, la identificación con los padres y siente que comparte tradiciones, costumbres y patrones que lo identifican como miembro de esa familia.

El niño que se encuentra en un clima familiar saludable y adecuado, adquiere ciertos valores sociales que se ven favorecidos en su desarrollo cognitivo en cuanto al proceso de aprendizaje.

Todo esto condiciona las formaciones del auto concepto y de la autoestima, la concepción del si mismo, la valoración de sus posibilidades personales y que se propone alcanzar en el futuro. Lo que cada uno vive, es decir las vivencias que pueda tener el niño, marcan la inteligencia y lo orientan a un fin. Este es un fin que lo hará formar parte de un entorno particular aceptándose dentro de este entorno y será entonces donde comenzara el proceso de formación de su identidad.

La cultura familiar que reciba el niño supondrá una manera de potenciar su identidad personal, ya que esta no contribuirá solo en el ámbito familiar, sino que también le serviría para expresarse en cualquier escenario.

En este sentido, la cultura familiar, fomentará y creará valores como la tolerancia, en el sentido de aceptar las diferencias y las negativas de cuando se imponen criterios/normas por autoridad la creación de normas familiares consensuadas y delimitación de las responsabilidades y el reconocimiento de los derechos de todos.

La familia será pues el primer encuentro con la cultura que el niño tendrá, y le corresponde por tanto, un lugar destacado en el proceso de socialización en el cual debe incluirse y debe poseer desde autonomía hasta la diferenciación y la capacidad de tomar decisiones y responsabilizarse de sus consecuencias para definir su propia identidad. Si esta cultura familiar fuese de sobreprotección para el niño, esto dañaría al equilibrio y a la formación de una personalidad fuerte para él al igual que la falta de atención o el abandono también afectarían negativamente. Cuando hablo de sobreprotección por parte de la familia hacia el niño, me refiero a un exceso de atención por parte de los padres hacia él.

Por esto la cultura familiar será efectiva si contiene tolerancia que implica saber aceptar y saber renunciar. En las familias en las que los valores que he citado anteriormente no promuevan una cultura desarrolladora, podría manifestarse lo que se llama el complejo de “Peter pan”, que se da como el miedo que tienen algunos niños y niñas a crecer y a convertirse en adultos lo que les hace refugiarse en sus actitudes infantiles que donde no estimulan la aparición de la necesidad de independencia ni la búsqueda de identidad característico de la adolescencia.

Los aprendizajes que se puedan adquirir en la vida cotidiana en familia son fundamentales para el desarrollo de la personalidad.

Además de la cultura familiar, existen mas influyentes en la formación de la identidad personal. El ingreso del niño en la escuela y por tanto la cultura que le es propia a esta institución también intervendrá en la formación de esta.

3.1 Cultura escolar e identidad

Desde los dos años, los niños transmiten mucha información de su visión sobre sí mismos ya que a menudo utilizan expresiones como “yo no lloro cuando me pinchan” o “yo ya soy mayor”. Estas expresiones, junto con el uso masivo de pronombres posesivos, indican claramente una conciencia por parte del niño de su especificidad frente a los otros.

Si cuando el niño tiene dos o tres años le preguntamos cómo es, su respuesta suele ser del tipo de “soy un niño” o “tengo una camiseta azul”, es decir, se referirá a las características físicas, posesiones o preferencias.

A medida que pasa el tiempo y durante sus años preescolares, se puede observar en los niños un serie de avances en cuanto a que cada vez usan mas expresiones y categorías para describirse. Estas nuevas características incluyen las psicológicas, las emocionales y las conductuales.

Al final del periodo preescolar, los niños ya han desarrollado un concepto de sí mismos, sin embargo se puede decir que dicho concepto es bastante superficial y estático. Su avance en la experiencia social, en el conocimiento de los otros y sus herramientas intelectuales serán el fundamento del progreso a lo largo de los años escolares.

Es a lo largo de los años escolares cuando el niño será capaz de reconocerse plenamente, de conocer y tomar conciencia de sus estados internos así como de reconocerlos en los otros. Esto posibilita que el niño se describa a sí mismo y a los otros a través de rasgos

de

personalidad.

La escuela es el lugar donde se realiza la interacción entre la cultura que el niño ha adquirido en su entorno familiar y la cultura escolar.

La escuela se encargara de inculcar la cultura experiencial escolar en el alumno a través del curriculum como forma de organizar los conocimientos que se adquieren de manera planificada y formal, por medio de textos, elaboración docente, etc. Existen alumnos que demuestran ser muy capaces de aprender en la cultura experiencial, sin embargo en la escuela no plasman la misma capacidad, ¿a que se debe esa ruptura entre vida cotidiana y escuela? ¿Cómo repercuten estas culturas en la formación de la identidad?

Uno de los mayores problemas se encuentra en la dicotomía entre los contenidos de la escuela con la vida cotidiana, al presentar tal grado de abstracción que carecen del valor práctico para ser utilizados en el día a día. El niño puede aprender las estrategias para resolver los problemas en la escuela, pero el objetivo principal de esta es enseñar aprendizajes significativos, que se encuentren más vinculados y que estén más relacionados con la realidad social. Estos contenidos son los que verdaderamente influyen en el desarrollo de la identidad personal.

Partiendo del aprendizaje significativo, Vigotsky y Bruner destacan la importancia de crear espacios de dialogo, de significados compartidos, entre lo que el alumno trae y lo que el docente tiene para ofrecerle del conocimiento de su disciplina.

4. EMOCIÓN

Las emociones constituyen uno de los elementos centrales de todas las actividades humanas y son esenciales de cara a la comprensión del funcionamiento de la personalidad.

El estudio del desarrollo emocional incluye la evolución de las expresiones emocionales, la comprensión y el control de las propias emociones, así como la comprensión y respuesta a las emociones de los demás. En cualquier momento de nuestra vida diaria podemos experimentar emociones con suficiente intensidad como para que tomemos conciencia de este proceso.

Las emociones son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para nosotros lo que las convierte en un proceso altamente adaptativo.

Las emociones no son procesos estáticos, sino que van cambiando en función de las demandas del entorno, por acción de la experiencia personal y social.

En lo que se refiere a las funciones que todas las emociones deben cumplir, que es lo que las hace útiles y beneficiosas, según Reeve (1994) son:

FUNCIÓN	EFEECTO
Adaptativa	Preparan al organismo para la acción
Social	Comunican nuestro estado de ánimo
Motivacional	Facilitan las conductas motivadas

El desarrollo emocional durante la infancia implica avanzar en el control y la regulación de las propias emociones. En ocasiones los estados emocionales alcanzan tal intensidad que se vuelven perturbadores y son poco adaptativos.

A partir de los 6 años los niños parecen diferenciar de forma clara entre la experiencia emocional interior y la expresión externa de las emociones, siendo capaces de ocultar los sentimientos propios a los demás mediante la modificación de la expresión conductual externa.

La progresiva toma de conciencia de los propios procesos cognitivos hace que a partir de los 6-7 años se empiece a observar una importante evolución en las estrategias utilizadas para regular los estados emocionales, de forma que los niños van a pasar de tratar de cambiar la situación externa a intentar introducir directamente cambios mentales internos (Saarni y otros, 1998): niños y niñas empiezan a ser conscientes de que las emociones pueden disiparse si se deja de pensar en el acontecimiento que las provocó o si se ocupa la mente con pensamientos o actividades alternativas. Estas estrategias de naturaleza cognitiva son especialmente eficaces para afrontar y regular estados emocionales negativos en los que no es posible cambiar o escapar de la situación que los provoca.

4.1 EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS/ TIPOS DE EMOCIONES

El estudio del proceso emocional ha seguido dos direcciones distintas, a la hora de investigar cómo se organizan las emociones concretas o específicas, estos enfoques corresponden con:

➤ El estudio dimensional de las emociones, que tiene su fundamentación en la existencia de importantes diferencias individuales en las emociones que las personas adultas llegan a desarrollar, por lo que se considera que el empleo de categorías discretas no es la mejor forma de describir la realidad.

➤ El estudio de las emociones discretas o específicas, por contra, parte de la existencia de las características únicas y distintivas para cada categoría emocional, lo que permite hablar de las emociones discretas a pesar de las diferencias individuales que surgen en el desarrollo personal de cada una de ellas.

El estudio de las emociones discretas o específicas tiene su origen en el hecho de que, al menos, algunas emociones (las consideradas primarias) poseen características distintivas en alguno o varios de sus elementos.

Según este estudio, las *emociones primarias* serían categorías emocionales primitivas (tanto filogenética como ontogenéticamente) de carácter universal y a partir de las cuales se desarrollarían las demás emociones o *emociones secundarias*.

Unas cuantas emociones discretas emergen en los primeros momentos de la vida, entre las que se incluyen la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira (Ekman, 1992, 2003); son las que se consideran emociones primarias. Además, existe otro conjunto de emociones que emergerán más tarde en la infancia intermedia, fruto de la maduración y de los procesos sociales; estas emociones incluyen la culpa, la vergüenza, el orgullo, los celos, etc.

Cada una de estas emociones primarias se corresponde con una función adaptativa y además poseen condiciones desencadenantes específicas y distintivas para cada una de ellas,

un procesamiento cognitivo propio, una experiencia subjetiva característica, una comunicación no verbal distintiva y un afrontamiento diferente.

EMOCIÓN	FUNCIÓN ADAPTATIVA
Sorpresa	Exploración
Asco	Rechazo
Alegría	Afiliación
Miedo	Protección
Ira	Autodefensa
Tristeza	Reintegración

Las emociones secundarias, también denominadas sociales, morales o autoconscientes, corresponden con la culpa, vergüenza, orgullo, celos, azoramiento, arrogancia, bochorno, etc. La gran mayoría de los autores sitúan la aparición de estas emociones en torno a los 2 años y medio de edad o los 3 años (Dunn, 2003).

Por lo general, es a partir de los 2 años de edad cuando los niños comienzan a sonrojarse, a avergonzarse en público por haberse caído, a intentar “consolar” a otro niño al que han pegado, etc. No en vano, son necesarias tres condiciones primarias para la aparición de estas emociones:

Además, las emociones secundarias no tienen porqué presentarse en su estado “puro”, es decir, dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona y de su propia historia

personal. De este modo, la propia reacción emocional es a su vez fruto de la mezcla personal de esas emociones primarias, por ejemplo en el caso de los celos, que suelen ser el resultado de una mezcla de ira, tristeza y miedo. Su manifestación emocional es también de carácter personal y mezcla de sus componentes.

Por encima de las posibles diferencias individuales, las emociones primarias tienen características que las diferencian de los restantes fenómenos afectivos, como son: la presencia de las mismas en otros primates, poseer señales universales distintivas, tener situaciones desencadenantes particulares, una fisiología distintiva, un procesamiento automático, una aparición distintiva de desarrollo, una aparición rápida, una duración breve, una ocurrencia inesperada y tener una experiencia subjetiva característica (Ekman, 1999)

4.2 DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

a. Descripción del contexto:

Este programa de innovación se va a realizar en un centro de carácter público, al grupo de alumnos comprendidos en la etapa del tercer ciclo de Primaria es decir, en edades comprendidas entre los 10 y los 12 años.

b. Ámbito de mejora detectada:

Me di cuenta que algunas de las necesidades que presentaban los niños a la hora de exponer o hablar en público eran las siguientes:

- Sentir que hablar delante de un grupo de personas no debe aterrarnos y que los pensamientos que tienen no se confunden ni se mezclan.

- Saber controlar las palabras y expresiones que al subir a la tarima o simplemente el hecho de estar delante de la pizarra hacía que a los niños no les salieran las palabras apropiadas.

- Saber controlar ese miedo y esa tensión provocados por el hecho de hablar delante de un grupo de gente y no sentir miedo a lo que se va a decir constantemente.

- Sentir que la postura corporal no parece forzada ni poco natural, sino que se está relajado y que no nos tiemblan las manos, nos sudan...

- Estar decidido al hecho de hablar en público, no tener siempre ese sentimiento de rechazo, de no querer salir por propia voluntad, de desear que no le toque a él.

c. Delimitación de la cuestión o tema a tratar:

Por todas estas necesidades, pensé que había que buscar un modo de hacerlas frente, de no dejarlo en el olvido, de intentar conseguir la completa participación de los alumnos en el aula para que las clases fueran mucho más productivas y todos se sintieran a gusto y sin ese estado de ansiedad.

Una vez planteada esta necesidad, decidí revisar los aspectos teóricos asociados al miedo a hablar en público; éste se encuadra dentro de los trastornos de ansiedad, concretamente, es una fobia social de carácter específico. A continuación se expondrán los aspectos teóricos asociados a estos trastornos.

5. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La Glosfobia o ansiedad para hablar, es el miedo para hablar en público.

El miedo a hablar en público es una de las dificultades interpersonales que mayor atención merece por distintos profesionales en el ámbito de la psicología. Aunque a muchas personas les guste hablar en público, a muchas otras personas les genera un estado de nerviosismo, ansiedad y estrés experimentando sentimientos de frustración.

Hablar en público, según consideran adultos y jóvenes, esta considerado como una de las situaciones sociales más difíciles. (Harrys y Brown, 1982) y según Pollard y Henderson (1988) el 23% de las situaciones que teme la gente es al hecho de hablar en público. También afirman Borkovec y O'Brien (1976) que el 25% de los adultos reconoce que experimenta temor cuando habla en público.

El miedo a hablar en público es uno de los grandes problemas que sufren los estudiantes en general en cualquiera de sus niveles, algo que se va agravando a la vez que se hacen mayores ya que el nivel de exposiciones, conferencias, exámenes...aumenta.

El miedo a hablar en público puede convertirse en una patología, quedando reconocida como tal en los sistemas clasificatorios de los trastornos mentales, donde es incluido como una fobia social, dentro de los trastornos de ansiedad. Es reconocido así en la edición del Diagnostic and Statistical Manual for Mental disorders en 1980. Desde entonces, aunque se ha comprobado que las técnicas de intervención psicológica ayudan, hay poco estudios que

realizados a largo plazo nos informan de sus beneficios, es por ello que me dispongo a realizar este proyecto de innovación aunque si que es cierto que la eficacia a corto plazo de los tratamientos cognitivos-conductuales si ha sido probada y eficaz (Woody y Messer, 1994).

Observando la importancia de este problema y viendo las consecuencias que puede llegar a tener en la vida de los que ahora son alumnos, me dispongo con este proyecto a intentar solucionar ésta problemática, para que los alumnos que por el miedo que supone hablar en público, por el miedo al ridículo y a que se rían el resto de sus compañeros, muchos alumnos se queden con ganas de contestar, de contar lo que sienten y lo que piensan, de expresarse con absoluta libertad.

Habiendo explicado el concepto de emoción, a continuación, me centraré en una emoción concreta que es la base de mi trabajo: la ansiedad.

6. LA ANSIEDAD

“A mediados de siglo los tiempos en que vivíamos fueron denominados la Era de la Ansiedad. Más recientemente se les llamó la Era de la Depresión. Puesto que nadie ha anunciado el final de la Era de la Ansiedad, presumiblemente estamos viviendo en la Era de la Ansiedad y de la Depresión” (p. 1, Costello, 1976).

La ansiedad es la emoción más conocida, porque todo el mundo la ha sentido en algún momento. Aunque precisamente cuando se hace notar de modo prominente, es que no está

funcionando óptimamente y no es el mejor modo de conocerla. La ansiedad es en realidad un proceso emocional ligado a la anticipación de situaciones de peligro, que es su función adaptativa principal.

La ansiedad es una conducta emocional compleja (con respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras), generalmente asociada a situaciones o estímulos concretos.

Tradicionalmente el término ansiedad ha sido definido como una emoción compleja difusa y desagradable que se expresa por un sentimiento de tensión emocional y va acompañada de un importante cortejo somático (Bulbena, 1985; Ayuso, 1988).

Según Vila (1984), la ansiedad es una emoción normal cuya función es activadora y por lo tanto, facilita la capacidad de respuesta del individuo; pero cuando ésta es excesiva en intensidad, frecuencia o duración, o aparece asociada a estímulos que no representan una amenaza real para el organismo, produciendo alteraciones en el funcionamiento emocional y funcional del individuo, se considera una manifestación patológica.

No es fácil introducir el concepto de ansiedad ya que se trata de una respuesta emocional de un cierto modo atípica, que se encuentra relacionada e incluso indiferenciada con otros conceptos como el de miedo, angustia o estrés.

Ciertamente la ansiedad se encuentra estrechamente relacionada con la emoción de miedo. Esta es una de las emociones primarias, que se halla en la base del desarrollo de la ansiedad; pero mientras que el miedo es una reacción a una situación de peligro real y presente, la ansiedad es una pro acción ante una situación anticipada como peligrosa.

La angustia se utiliza para referirse al sentimiento que se produce en la respuesta de ansiedad y, por lo tanto, es una parte de la misma.

La ansiedad es una emoción básica, (no primaria, ya que no es una emoción “pura” en los términos que se han definido anteriormente) ya que forma parte de la dotación emocional de todas las personas.

Se trata de una emoción que toma recursos de otros procesos con los que comparte, además de su finalidad adaptativa, prácticamente todo.

La ansiedad es un proceso que se produce en todas las personas y que, bajo condiciones normales mejora el rendimiento y la capacidad de adaptación. Así pues, tiene la importante función de movilizar los recursos frente a situaciones de posible amenaza o preocupantes, de tal manera que hagamos todo lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

Los desencadenantes de la ansiedad no son situaciones que puedan dañar directamente a la persona, como ocurre en el caso del miedo. Si no que en su mayoría son reacciones aprendidas y anticipadas de amenaza; el tipo de estímulos, tanto internos como externos, que son capaces de evocar las respuestas de ansiedad, están en gran parte determinados por características de la historia personal, existiendo notables diferencias individuales en cuanto a los propios desencadenantes y a la propensión a manifestar tales reacciones ante los diversos tipos de situaciones implicadas.

Los síntomas de ansiedad alcanzan niveles muy elevados en personas que sufren uno o varios trastornos de ansiedad. La mayor parte de los pacientes sufren dos o más de estos

trastornos al mismo tiempo. Sólo un tercio de los pacientes con trastornos de ansiedad es diagnosticado de un único trastorno de ansiedad.

Las manifestaciones de ansiedad o síntomas más frecuentes son:

6.1 A nivel cognitivo-subjetivo:

- preocupación
- temor
- inseguridad
- dificultad para decidir
- miedo
- pensamientos negativos sobre uno mismo
- pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros
- temor a que se den cuenta de nuestras dificultades
- temor a la pérdida del control
- dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse

6.2 A nivel fisiológico:

- sudoración
- tensión muscular

- palpitaciones
- taquicardia
- temblor
- molestias en el estómago
- otras molestias gástricas
- dificultades respiratorias
- sequedad de boca
- dificultades para tragar
- dolores de cabeza
- mareo
- náuseas
- molestias en el estómago
- tiritar

6.3 A nivel motor u observable:

- evitación de situaciones temidas
- fumar, comer o beber en exceso
- intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.)
- ir de un lado para otro sin una finalidad concreta
- tartamudear
- llorar
- quedarse paralizado

7. ANSIEDAD COMO PATOLOGIA

Los trastornos de la ansiedad, según el DSM IV - TR (APA, 2000) comprenden una amplia variedad de alteraciones como la ansiedad generalizada, la agorafobia, la fobia específica y social, los trastornos del pánico, los debidos al estrés, los trastornos obsesivo-compulsivo y los debidos a sustancias o enfermedades médicas.

Clasificación de los trastornos de ansiedad (DSM IV)

- ❖ Trastorno de pánico sin agorafobia
- ❖ Trastorno de pánico con agorafobia
- ❖ Agorafobia
- ❖ Fobia específica
- ❖ Fobia social
- ❖ Trastorno por estrés post traumático
- ❖ Trastorno obsesivo-compulsivo
- ❖ Trastorno por estrés agudo
- ❖ Trastorno de ansiedad generalizado
- ❖ Trastorno por ansiedad debido a enfermedad médica
- ❖ Trastorno por ansiedad inducido por sustancias
- ❖ Trastorno de ansiedad no especificado

Mi trabajo se centra en la ansiedad que presentan los niños ante una situación en concreto: hablar en público. Este trastorno se clasificará como un trastorno fóbico y más concretamente como fobia social.

Los trastornos fóbicos se caracterizan por la aparición de un temor marcado y persistente, ante la exposición a determinados objetos o situaciones. La evitación del estímulo fóbico altera el funcionamiento social y ocupacional. A diferencia de otros trastornos de ansiedad, en las fobias, la ansiedad aparece solamente ante la presencia del estímulo específico. La fobia social se presenta como el temor a la presencia de personas no familiares, a ser objeto de examen o evaluación por estas personas, como en el caso concreto que me interesa para mi trabajo, el temor a hablar en público.

También se puede presentar en otros casos como pueden ser el encuentro con personas extrañas, hablar, comer o escribir en público, asistir a fiestas o entrevistas, el uso de baños públicos etc. Con frecuencia estas fobias se asocian con crisis de pánico. No se limitan a un lugar específico, sino a cualquier sitio.

8. PRINCIPALES PROBLEMAS DE ANSIEDAD EN LOS NIÑOS

En los niveles preescolares y de niñez temprana, los niños tienden a estar limitados en cuanto a su habilidad de anticipar sucesos futuros, pero a la mitad de la niñez (de 7 a 10 años) y la adolescencia estas destrezas de razonamiento están generalmente bastante desarrolladas.

Hay tendencia a un cambio gradual de temores globales, no diferenciados y que se exteriorizan, a preocupaciones más abstractas e internas. Hasta los ocho años de edad, los

niños tienden a sentirse ansiosos sobre sucesos específicos identificables, como animales, la oscuridad, personajes imaginarios (monstruos bajo su cama), y de niños más grandes y de adultos.

Los niños pequeños pueden temer a personas que los niños mayores consideran entretenidas, como los payasos y Papá Noel. Después de los ocho años de edad aproximadamente, los sucesos que causan ansiedad se convierten en más abstractos y menos específicos, como las preocupaciones sobre las notas, reacciones de los compañeros, acostumbrarse a una nueva escuela y tener amigos. Los adolescentes también se pueden preocupar más sobre temas sexuales, religiosos y morales, y cómo se comparan con otros y si encajan con sus compañeros. Algunas veces, estas preocupaciones pueden llevar la ansiedad a niveles altos.

Cuando la ansiedad se torna excesiva, yendo más allá de lo esperado en determinadas circunstancias y del nivel de desarrollo del niño o niña, entonces pueden surgir problemas en el funcionamiento social, personal y académico, resultando en un trastorno de ansiedad. Los signos de los trastornos de ansiedad son similares en niños y adultos, a pesar de que los niños pueden mostrar más signos de irritabilidad y falta de atención. La frecuencia de los trastornos de ansiedad fluctúa entre el 2 y el 15% en los niños y ocurre con algo más de frecuencia en las mujeres. Hay muchas clases de trastornos de la ansiedad, pero los más comunes se enumeran a continuación.

- Trastorno de ansiedad por separación
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno por estrés postraumático

- Fobia social
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno por estrés postraumático.
- Trastorno por pánico

9. **RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO:**

Cada vez son mas frecuentes los estudios acerca de la relación que existe entre la ansiedad y el rendimiento, ya que por lo que he podido observar en el área de la psicología de la educación, se muestra un interés mayor cada vez en este tema.

Hansel y Demel (1969) trabajaron con un grupo de estudiantes de educación secundaria y pudieron comprobar que todo tipo de relación entre ansiedad y rendimiento era negativa, y no promovía una buena educación.

Por el contrario, Lynn (1957), sí que encontró relaciones positivas, pero solo en el ámbito de la lectura, nada mas relacionado por ejemplo con la aritmética u operaciones de ese tipo.

Hay varias explicaciones encontradas tras la gran búsqueda de información que he realizado y que pueden ayudar a aclarar estas contradicciones que se producen.

La primera que he encontrado es la que propone que existen dos tipos de ansiedad:

Aquella que tiene una relación positiva con el rendimiento (llamada ansiedad facilitadora) y otra que afecta en notaciones negativas al rendimiento (llamada ansiedad debilitadora), la segunda explicación es en la que se basa en la importancia del tipo de tareas que se realizan y que cuando se trata de tareas complejas la ansiedad influye en el rendimiento, el cual cuando son tareas simples lo facilita.

En este caso, también tiene mucho que ver las tareas o actividades que se realizan y se ha llegado a la conclusión de que puede ser que exista una relación entre ansiedad y rendimiento un poco extraña, es decir, que la ansiedad puede ser que facilite la tarea o tareas hasta un cierto punto pero que si sobrepasamos ese punto y el nivel de ansiedad aumenta considerablemente, el rendimiento empieza a verse entorpecido.

Muchos estudios, por lo que he podido comprobar, se refieren a lo siguiente;

Si un alumno percibe el estímulo con gran nivel de amenaza y se encuentra sin muchos recursos para afrontarlo, su nivel de ansiedad aumentará muchísimo, tanto que puede verse bloqueada y de éste modo no podría afrontar el problema.

Por ejemplo, cuando un alumno no se encuentra con recursos para afrontar la situación de un examen, no puede gestionar la información que dispone y por ello no puede dar la respuesta adecuada que le piden en el examen.

9.1 Ansiedad ante un examen:

Debemos plantearnos el hecho de que pasa en nuestros centros con los estudiantes que presentan problemas de ansiedad ante un examen.

Hay bastantes estudios realizados sobre el tema y aunque no son generalizables, se llega a la conclusión de que por parte de los profesores a lo largo de todos estos años, los procedimientos de ayudas empleados para ayudar a los alumnos a superar estas situaciones son escasas y poco eficaces hasta el momento.

Algunos de los procedimientos que han empleado los profesores a lo largo de la historia para intentar subsanar estos problemas son los siguientes:

- El primer procedimiento empleado es el llamado *sobre protector* consistía en acoger al alumno con el problema que estaba teniendo pero no con la finalidad de intentar hacerle sentir capaz de superar el problema, por lo que era poco eficaz incluso podía llegar a tener efectos negativos si el alumno ante ésta situación se conforma.

- El segundo se refería a la eliminación *del estímulo que provoca la ansiedad* o lo que es lo mismo, intentar cambiar la situación que el alumno percibe como generadora de ansiedad. Por ejemplo, si un alumno teme que se le pregunte en clase oralmente la lección, esto se sustituye por una prueba escrita. Éste procedimiento no es mas que una forma de evadir una situación, puesto que no se dan soluciones para afrontar el problema.

- El tercero se refiere al procedimiento de la *estimulación presionante*, es decir, presionar al alumno para intentar conseguir que supere el problema. El procedimiento es el siguiente: se expone al alumno a una situación de desafío, que con la intención de conseguir disminuir su nivel de ansiedad lo único que consigue es que aumente.

- El cuarto se refiere al procedimiento de *derivación al especialista*, es decir, recomendar al alumno un tratamiento o dejar que lo vea un especialista.

Como se puede apreciar en los procedimientos descritos anteriormente, todos carecen de elementos importantes, tanto si nos referimos al análisis del problema como a posibles acciones y recomendaciones. Parecen intuiciones que realizan los profesores o acciones basándose en el sentido común pero que no llegan a la esencia del problema ni ofrecen alternativas reales, incluso puede llegar a darse el caso de que generen efectos secundarios no deseados.

Ya que muchos alumnos poseen este tipo de problema y no disponen de recursos económicos para afrontar esta problemática frente a profesionales de la Psicología de la educación, quiero innovar en el tema y crear programas que espero que ayuden a los alumnos no solo de forma inmediata y pasajera, sino que perdure en el tiempo para posibles situaciones parecidas que se encuentren a lo largo de su vida.

Estos programas también están indirectamente dirigidos a los profesores ya que deberán recibir una formación previa para realizar estas sesiones en el aula.

- Orientar a los profesores para que estén preparados a realizar alguna modificación que fuese necesaria en la metodología, las evaluaciones y el clima de la escuela.

- Orientar a los maestros para intentar conseguir disminuir la carga escolar e incluso si se diera el caso, se modificaría la programación dispuesta a principio de curso.

- Orientar a los profesores con métodos para que ayuden a los estudiantes a enfrentar sus problemas y además enseñarles procedimientos para ayudar a los estudiantes a enfrentarse a sus problemas de ansiedad.

Una de las consecuencias que sienten los alumnos ansiosos es el verse superado ante la situación que se le plantea, haciendo mayor el grado de amenaza y viéndose sin recursos para afrontarla, lo que hace que se vea sin recursos para afrontar esa situación por lo que a su vez disminuye la posibilidad de tomar decisiones inteligentes.

Si vemos el problema desde esta perspectiva, nos damos cuenta que cualquier procedimiento de ayuda que queramos emplear debe tener por lo menos dos objetivos básicos:

- Colaborar con el alumno para que vea el problema desde un lado más realista y no tan magnificado.
- Ayudar al alumno a valorar los recursos que él tiene para enfrentarse a la situación.

10. OBJETIVOS

El objetivo principal de este proyecto es la elaboración de un programa de intervención dirigido a la reducción de la ansiedad a hablar en público y promover la participación de los alumnos en el aula.

Además del objetivo principal, también encontramos objetivos específicos que son los siguientes:

- Ayudar a que el niño sea consciente de lo que puede conseguir a través del uso adecuado de la comunicación.

- Conseguir que los niños se expresen con seguridad y confianza.

- Conocer mejor sus habilidades y reducir los niveles de activación fisiológica.

- Aprender a escuchar para más tarde aprender a comunicar.

- Estructurar bien el tema que vamos a exponer para obtener el resultado deseado.

11. HIPÓTESIS

Los niños que participan en el programa reducirán sus niveles de ansiedad y aumentarán su participación en el aula, además de mejorar la expresión oral y gestual.

12. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PROGRAMA:

12.1 PARTICIPANTES

Basándome en los objetivos que quiero conseguir en los niños después de la realización de este programa, buscaré una solución que crea que sea la mas correcta y eficaz para poder alcanzar lo que pretendo. En mi caso lo que pretendo con este programa es reducir el nivel de ansiedad en los niños y controlar sus miedos a hablar en público y quitar esa sensación de eventos estresantes y/o amenazadores.

Mas tarde realizare sesiones de trabajo con los niños en las que plantearé actividades de relajación, intervención, conducta...

Los participantes de este programa son alumnos de un centro ordinario de carácter mixto. El grupo estará comprendido por alumnos en la etapa del tercer ciclo de Primaria, es decir, en edades comprendidas entre los 10 y los 12 años.

12.2 DURACIÓN

Mi programa se basará en varias fases:

- Evaluación pre-tratamiento
- Intervención
- Evaluación post tratamiento

La duración del programa será de todo el curso escolar, es decir, de los meses de octubre a junio. Se realizará primeramente una evaluación pre-tratamiento, seguido de la intervención y de una evaluación post tratamiento.

Las sesiones durarán 90 minutos contando con la presencia de todos los alumnos y las sesiones se repetirán una vez al mes.

FASES DEL PROGRAMA

- a. Evaluación pre-tratamiento:

Escala de ansiedad de Hamilton (1959).

Le administraré a cada alumno la escala de ansiedad de Hamilton (Anexo 1) como primera toma de contacto. Se trata de una escala en la que el entrevistador puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. Se pueden obtener resultados sobre la ansiedad psíquica (se refiere a la sensación de tener miedo) y la ansiedad somática (cambios que ocurren en el cuerpo debidos a la ansiedad que se siente). Cuanta mas alta sea la puntuación nos indicará que mas alto será el grado de ansiedad del alumno lo que puede hacer que varíe después de un tiempo concreto o tras la actuación de un profesional.

Más tarde les facilitaré un cuestionario dirigido a evaluar los pensamientos negativos donde deberán responder las preguntas con ítems del 0 al 4 (siendo el 4 con más frecuencia e intensidad). Este cuestionario ofrece información acerca de 11 diferentes factores que agrupan varias situaciones:

1. Temor a hablar en público y con superiores.
2. Temor a la desaprobación de los demás al expresar sentimientos negativos y al rechazar peticiones.
3. Temor a hacer y recibir peticiones.
4. Temor a hacer y recibir cumplidos.
5. Preocupación por la expresión de sentimientos positivos y las primeras relaciones con el sexo opuesto.
6. Temor a la evaluación negativa por parte de los demás.
7. Temor a una conducta negativa por parte de los demás.
8. Preocupación por la expresión de los demás en la expresión de sentimientos.
9. Preocupación por la impresión causada en los demás.
10. Temor a expresar sentimientos positivos.

11. Miedo a asumir posibles carencias propias.

Cuanto mayor sea la puntuación en este cuestionario, reflejará una mayor incidencia de los pensamientos distorsionados.

Registro observacional: Realizaré un registro para evaluar la participación de los alumnos a tratar en clase. En él se observan las siguientes variables:

- En qué momento les cuesta más participar.
- En que asignaturas les cuesta más participar.
- Con que profesores se sienten más intimidados a la hora de hablar en público.
- Cuando intervienen, cuántas veces intervienen

b. Intervención:

A continuación se detallan las sesiones de la intervención:

Primera sesión (Presentaciones):

En la primera sesión se realizarán las presentaciones oportunas de todos los profesores (tanto los que conozcan como los que no conozcan) y se realizará una rueda de nombres por si algún alumno no se conociera que así se conozca y para que tanto alumnos como profesores repasen los nombres de los alumnos.

Una vez realizada la rueda de nombres, realizaré con ellos una evaluación pre-tratamiento a través de la escala de ansiedad de Hamilton. Les explicaré aquí que es la escala de Hamilton, para que sirve y como se utiliza. Les explicaré como tienen que realizar esta escala (para ello tendrán 30 minutos) y les haré una breve exposición de lo que pretendo conseguir con este programa y qué trabajaré en el mismo.

Además de esto, les explicaré también de forma breve a que me refiero cuando hablo del miedo a hablar en publico y porque pretendo mejorar esto.

Una vez realizado todo lo explicado anteriormente, lo cual habrá durado unos 60 minutos aproximadamente. Realizaré con ellos una divertida dinámica de grupo para entrenarnos en la capacidad de hablar en público.

La dinámica es la siguiente

Dirección al desconocido:

Destinatarios: Grupo de alumnos.

Materiales: Hoja con cuestionario.

Desarrollo: (30 minutos)

- El profesor explica: Rellenareis el cuestionario que voy a entregaros y para ello debéis buscar entre vuestros compañeros un alumno/a que reúna las características que se indican en

la hoja. Pero, no se puede poner el mismo nombre dos veces en todo el cuestionario, debéis consultar con los compañeros la respuesta y si ya sabes alguna respuesta es preferible que preguntes y descubras a un nuevo compañero.

- Un ejemplo de formulario puede ser el siguiente:

Busca entre los miembros del grupo a una persona...

+ Que le guste algún deporte como a ti...

+ Que haya nacido el mismo mes que tu...

+ Que haya viajado fuera de España...

+ Que toque un instrumento musical...

+ Que tenga alguna colección...

+ Que no tenga hermanos...

+ Que use el mismo número de pie que tu...

+ Que vuestros apellidos empiecen por la misma letra...

+ Que haya leído un libro en los últimos 2 meses...

+ Que no sea de tu ciudad...

Dependiendo del grupo, de su edad y de la cantidad de participantes pueden añadirse o modificarse algunas cuestiones. Esta técnica es ideal para conocer y crear confianza entre los compañeros y es buenísima también, si modificamos alguna de sus cuestiones para romper el hielo con un grupo nuevo y para hablar en público con el resto de los compañeros.

Segunda sesión (;nos conocemos?):

Para la segunda sesión, yo ya habré puntuado anteriormente la escala de Hamilton que les facilité en la sesión anterior, así que les mostraré los resultados obtenidos a través de la escala de ansiedad de Hamilton y reflexionaremos sobre el tema. Tras una breve reflexión me

dispondré a pasar los otros dos cuestionarios de los que hablé anteriormente (evaluación de pensamientos negativos y registro observacional) los cuales se realizarán en 30 minutos aproximadamente.

Una vez se hayan realizado los cuestionarios, seguiré con una actividad en la que se trabajará una técnica de respiración que nos ayudará a controlar la misma y a reducir la ansiedad y las pulsaciones que aumentan tanto cuando nos disponemos a hablar ante un grupo de personas.

Esta técnica consiste en:

- Ejercitaremos la respiración para fortalecer el diafragma y lograr así un mejor volumen en el tono de voz y para evitar que nos falte el aire mientras estamos hablando.
- Nos sentaremos con la espalda recta, el pecho hacia arriba y los hombros bien relajados.
- Sacaremos el aire de los pulmones y después los llenaremos fijándonos en nuestro abdomen, dándonos cuenta de que se hincha por encima del ombligo y las costillas tienden a abrirse.
- Contaremos 1, 2,3 y soltaremos el aire lentamente contando de nuevo 1,2, 3.

Esta actividad se realizará en 15 minutos aproximadamente.

Para finalizar esta sesión, realizaré una dinámica de grupo en la que pretendo que los alumnos se sigan conociendo un poco mas y que pierdan ese miedo de hablar con algunos de sus compañeros de clase, a que se expresen libremente y a decir lo que se esta pensando.

La dinámica es la siguiente:

Fotos y palabras

Destinatarios: Grupo de alumnos.

Material: Carpetas de fotopalabras

Desarrollo: (30 minutos)

- Se colocan las fotopalabras encima de una mesa o directamente en el suelo.
- Cada uno se va fijando en la foto que mejor refleje el problema que tiene.
- Una vez que tienen elegida la foto, sin acercarse ni siquiera a ella, cada uno vuelve a su sitio.
- Cuando ya están todos los alumnos sentados cada uno va presentando la foto que ha elegido y explicando:
 - Que le ha transmitido a primera vista.
 - El mensaje que transmite la foto
 - El mensaje que transmitirías tú con la foto
 - Reflexión sobre la foto elegida
 - Con la foto que he elegido quiero referirme a...

Esta dinámica es perfecta para hablar en público, expresar emociones y sentimientos a los demás y aprender a ser escuchado y también para aprender a escuchar a los demás.

Tercera sesión ¿Sabemos hablar?:

Para la realización de la tercera sesión, comenzaré facilitándoles los resultados que obtuvieron en los cuestionarios que se realizaron durante la sesión dos. Una vez sepan los

resultados, reflexionaremos sobre el tema y seguiré con la observación de conductas de los alumnos, fijándome y teniendo muy presente la actitud que muestran los alumnos ante la realización de las actividades, dinámicas... y observando si se van cumpliendo los objetivos propuestos anteriormente.

Les explicaré también cuales son los principales miedos o temores de los alumnos de su edad y los motivos por los que se producen estos miedos. Para ello utilizaré unos 30 minutos aproximadamente.

En esta sesión realizaré un ejercicio para mejorar a la hora de hablar en público. El ejercicio es el siguiente:

Es un ejercicio de vocalización para conseguir un timbre más agradable a tu voz y para aprender a subir y bajar de tono fácilmente mientras hablas, consiste en:

- Intentar relajar todo tu cuerpo y en especial la garganta.
- Tomar aire y pronunciar de formas constante durante varios segundos cada vocal en el orden siguiente: u, o, a, e, i.

Se empezará con tonos más bajos e iré repitiendo el ejercicio subiendo los tonos hasta intentar conseguir el más agudo posible.

Este ejercicio lo realizaré de forma pausada respetando los tiempos de descanso de nuestra voz y nuestra garganta por lo que el ejercicio nos llevará unos 30 minutos aproximadamente.

Para finalizar la sesión, realizaré una dinámica de grupo como técnica para mejorar el conocimiento y la confianza en uno mismo. Esta es una buena técnica para así romper el hielo y hablar en público.

La caja perdida

Destinatarios: Grupo de alumnos.

Materiales: Papel tamaño folio para realizar una especie de cajita.

Desarrollo: (30 minutos)

- Propondré a los alumnos que pongan en su cajita cosas (de modo imaginario) que les genera el hecho de hablar en público.
- Más tarde se pondrán todos de pie en el aula y caminarán por todo el espacio. Cuando se encuentren a otro compañero deberán entregarles su caja y explicarles que lleva dentro. Por ejemplo: “Esta es mi caja y lleva miedo a que mis compañeros se rían de mí y miedo a decir tonterías”.
- Seguido de esto último, cada alumno tiene en sus manos la caja de otra persona y cuando se encuentre con otra persona debe entregarle la caja explicando de quien es (se dice el nombre del compañero o se señala) y qué lleva dentro. Por ejemplo: “Esta es la caja de María, que está ahí, y dentro lleva el miedo a que los compañeros se rían de ella y miedo a decir tonterías”.
- Por último, vuelven todos los alumnos a su sitio y pido un voluntario. Éste empezará devolviendo la caja a su dueño explicando que lleva dentro. La persona que recibe la caja será el siguiente y así sucesivamente

El principal objetivo de esta actividad, además de la toma de contacto de hablar en público, es que los alumnos conozcan los mayores miedos y preocupaciones que les pueden surgir a la hora de hablar en público e ir consiguiendo que los alumnos se conozcan y se relacionen entre sí.

Para finalizar esta sesión, anotaré en la pizarra cuales han sido los miedos o temores mas repetidos durante la actividad y reflexionaremos sobre los mismos.

Cuarta sesión (Conversamos):

En la cuarta sesión trabajaré con los alumnos la manera de iniciar, mantener y terminar las conversaciones a la hora de hablar en público, las posturas que debemos y que no debemos tomar y los gestos que podemos y no podemos hacer y que nos sirven de ayuda a la hora de controlar nuestros miedos y temores por hablar en público.

Durante esta sesión también se practicará lo que han trabajado durante las sesiones anteriores, pero siempre teniendo muy presente que nuestras palabras deben ser siempre positivas y debemos sugerir como mejorar a los alumnos que lo necesiten. Para la realización de esto utilizaremos unos 30 minutos.

Para trabajar esto, realizaré un ejercicio con ellos que nos ayudará a mejorar la agilidad entre la lengua y los labios y por consiguiente nos entenderán mucho mejor a la hora de hablar en público.

En la sesión anterior, les dije a los alumnos que se aprendieran dos o tres trabalenguas, pues en esta sesión cada uno deberá recitar al menos uno de los tres trabalenguas que se debe haber aprendido. Más tarde lo realizará con un lápiz debajo de la lengua o con movimientos exagerados de la boca, labios o lengua. Para la realización de esta actividad utilizaré unos 30 minutos aproximadamente.

Para finalizar esta sesión, realizaré una dinámica de grupo la cual seguirá la línea que he trabajado con ellos durante toda la sesión, es decir, seguiré con el entrenamiento para hablar en público y esto les servirá para seguir conociendo a los compañeros y perder ese miedo a enfrentarse a la exposición delante de un grupo.

La dinámica es la siguiente:

Los inspectores

Destinatarios: Grupo de alumnos.

Material: Cartulinas e imperdibles.

Desarrollo: (30 minutos).

- Consta de 3 partes:

+ Se reparte una cartulina a cada niño y se le explica que tiene que poner: Arriba del todo a la derecha cosas buenas que le describen (si es sincero, amable...), arriba a la izquierda lo que nos gusta hacer en nuestro tiempo libre, abajo a la derecha algo que han hecho y de la que están orgullosísimos y abajo a la izquierda dos cosas que desean en la vida.

+ El profesor recoge las cartulinas, las mezcla todas y las reparte intentando que a cada alumno no le toque la suya.

+ El profesor pide a los alumnos que hagan de inspectores y que adivinen a quién pertenece la cartulina que les ha tocado haciendo preguntas como por ejemplo: ¿Juegas al baloncesto?

- Una vez que han encontrado al dueño de la cartulina, ponen el imperdible y se la pone cada uno en el pecho.

Una vez cada alumno tenga colocada su cartulina, explicará en voz alta lo que ha escrito en su cartulina y a quien le ha tocado buscar.

Esta es una buena dinámica para que los alumnos se sigan conociendo entre ellos, para que también trabajen el hablar en público y en alto y para que expongan sentimientos y sensaciones sin tener miedo al ridículo.

Quinta sesión (El debate):

En la quinta sesión se entrenará el aprendizaje de nuevas alternativas para responder de manera adecuada y correcta a las diferentes situaciones que se nos presentan en el aula, como puede ser exponer un trabajo, salir a resolver un ejercicio o responder a una pregunta que nos ha propuesto el profesor.

Les daré respuesta para que puedan controlar los niveles de ansiedad que se generan ante una situación en el aula e intentaré conseguir que los alumnos se expresen con seguridad y confianza, sin miedo a dar la respuesta equivocada o simplemente tener miedo a contestar por no hacer el ridículo delante de sus compañeros. Para la realización de esta actividad utilizaré unos 30 minutos aproximadamente.

Es evidente que tanto para realizar una buena exposición en clase, como para hacer un examen, o simplemente para contestar a una pregunta del profesor en voz alta delante del resto de compañeros, hay que tener una buena confianza en uno mismo. Esto es la base fundamental para hacer una buena exposición o lo que se nos plantee. Por ello, para mejorar este problema de falta de confianza, realizaré con ellos una dinámica de grupo en la que

pretendo que la autoestima de los alumnos mejore, que se sientan seguros de los pensamientos que tienen y que aquello que ellos piensan sí tiene porque ser la respuesta válida (ya que muchas veces no quieren responder por el miedo a equivocarse en sus respuestas).

La dinámica es la siguiente:

El gran debate

Destinatarios: Grupo de alumnos.

Materiales: ninguno

Desarrollo: (de 40 a 50 minutos).

- El profesor pedirá dos voluntarios los cuales se quedarán de pie mientras el resto de los compañeros se dividen en dos grupos. Los voluntarios serán los portavoces de cada grupo formado por el resto de los alumnos y serán los encargados de dar la palabra a los compañeros.

- Se propondrá un tema y cada uno de los grupos tendrá que defenderse de los ataques y motivos que expondrá cada uno de los grupos para intentar conseguir convencer al grupo opuesto. Cada debate tendrá una duración de aproximadamente 10 minutos para poder realizar tantos debates como alumnos haya en el aula.

Este ejercicio les servirá para aumentar el nivel de autoestima ya que los alumnos se sienten arropados por el resto de sus compañeros los cuales argumentan y discuten del tema por ellos, es decir, se apoyan siempre unos con otros para defender sus ideas.

Sexta sesión (Veámonos):

La sexta sesión, va dirigida a trabajar la expresión y la manera en la que nos referimos a los demás. También trabajaré con ellos la manera de afrontar y de recibir muestras de afecto y cumplidos.

Solo hay una forma de darnos cuenta de cómo exponemos y de cómo nos expresamos cuando nos dirigimos a los demás. La forma más eficaz y práctica es escuchándonos en un audio o viéndonos en un video.

Esto servirá para mejorar y corregir de manera subconsciente cada detalle y cada error.

Por esto, en la sesión anterior, les pedí que se grabaran en video contando una historia, anécdota o suceso.

Cada alumno mostrará en esta sesión un fragmento de su video, del cual no deben preocuparse por sus errores, por ello antes de que expongan su video les insistiré en que deben tener confianza en si mismos y que deben pensar que poco a poco irán mejorando. Siempre se les debe dar esa confianza por el temor a burla que esto les puede suponer.

Después de exponer un alumno el vídeo, le pediré a cada uno de los alumnos que digan una cosa positiva (nunca negativa) de lo que ha podido observar en el video, de su actitud, de sus movimientos, de cómo contaba la historia...

Este ejercicio será una inyección de moral para cada alumno que expone su vídeo, ya que ninguno de sus compañeros dirá nada malo, todo será constructivo y positivo.

Para que esto surja efecto iré tomando nota de los aspectos a mejorar en cada uno de los vídeos que muestran los alumnos para que después de ver todos los videos y siempre de una forma generalizada, pueda señalar los aspectos a mejorar. Por supuesto también les transmitiré todas las cosas positivas y las evoluciones que he observado en los alumnos durante todo el programa.

Séptima sesión (Positivism):

En la séptima sesión les explicaré a los alumnos las técnicas necesarias para modificar aquellos pensamientos negativos que cada alumno tiene y cómo sustituirlos por otros que están mejor adaptados, como por ejemplo sustituir niveles de activación fisiológica a la hora de hablar en público y cómo sustituirlos por otros mas adaptados para intervenir en publico. Para la realización de esta actividad utilizaré unos 30 minutos aproximadamente.

Para trabajar este tema de modificar los pensamientos negativos y sustituirlos por positivos realizaremos la siguiente actividad:

- Les explicaré que muchas veces tenemos pensamientos negativos sin darnos cuenta y que estos pensamientos negativos nos los creemos, por lo que en numerosas ocasiones este hecho de pensar de forma negativa nos impide realizar muchas cosas.
- Les facilitaré una tabla realizada por mí con pensamientos negativos (Anexo 2). Antes de empezar con la actividad en sí, habremos preparado una caja con pensamientos negativos en la que ponga “Adiós al no puedo”.

- Les dejaré unos minutos para que rellenen la ficha.

- Seguidamente cada uno de ellos preparará sus pensamientos negativos (mediante dibujos, fotos, recortando las palabras...) y cuando todos tengan sus pensamientos negativos listos, les mostraré la papelera y les diré que vamos a tirar nuestros pensamientos negativos a la basura, y que estos pensamientos los iremos sustituyendo por pensamientos positivos. Diremos adiós al no puedo.

- Cada uno cuando vaya a tirar su pensamiento negativo a la “papelera”, dirá en voz alta que pensamiento negativo esta tirando y por que pensamiento positivo lo va a sustituir.

- Para terminar la actividad, entre todos crearemos una cartulina grande con todos los pensamientos positivos y se la quedaran colgada en clase para poder recordarlos a diario. Por otra parte, también les dejaré la “papelera” de pensamientos negativos en la clase por si aparecen pensamientos negativos que puedan recurrir a ella y tirarlos.

Esta sesión está dirigida con el objetivo de crear y fomentar estrategias útiles para afrontar con éxito las situaciones que requieran intervenciones en público y que les pueda generar pensamientos negativos en el momento que tengan que realizar estas intervenciones.

Seguidamente, todos juntos realizamos y recordamos lo explicado en alguna de las sesiones anteriores como las respiraciones abdominales, las técnicas de autocontrol y seguridad en sí mismo...

Una vez realizado esto, seguiremos con la actividad principal de la sesión. En esta sesión realizaré con ellos un ejercicio de improvisación ya que es una de las mejores maneras de desarrollar agilidad mental. El tema de realizar esta actividad en la que se aplica la agilidad mental, tiene como fin el hecho de que mediante la agilidad mental se consigue hablar con una mayor seguridad y sin desconocimiento de lo que se está hablando.

Para desarrollar esto, realizaré con ellos una dinámica de grupo para trabajar la improvisación:

La dinámica es la siguiente:

Nuestra gran historia

Destinatarios: Grupo de alumnos.

Materiales: folios y bolígrafos.

Desarrollo: (40-50 minutos).

-El profesor repartirá dos trozos de papel a cada alumno en el cual cada uno escribirá una cosa, lo primero que se le pase por la cabeza, en ese instante sin pensar, escribirá una palabra en cada hoja y las dejará boca abajo en el centro de la mesa.

- El profesor recogerá todas y repartirá dos a cada alumno.

- Los alumnos cogerán sus sillas y se sentarán todos en un círculo en el cual todos puedan verse. El profesor escogerá un voluntario que dará la vuelta al primero de sus papeles y comenzará una historia durante 1 o 2 minutos, y mas tarde, su compañero de la derecha levantará el primero de sus papeles y tendrá que improvisar la historia del compañero añadiendo lo que pone en su papel y así sucesivamente.

Con esta actividad no solo se trabaja la capacidad de improvisación que es el objetivo principal de la sesión, sino que también se trabaja la capacidad de atención y escucha al compañero puesto que si no la historia no puede ser continuada.

Más tarde el profesor analizará la capacidad de los alumnos para improvisar y dará las pautas apropiadas para hacerlo correctamente.

Octava sesión (Conozcámonos):

En la octava sesión pretendo reforzar las habilidades para hablar en público aprendidas en las sesiones anteriores y de esta manera poner en práctica las estrategias aprendidas anteriormente para iniciar y mantener conversaciones con el fin de mejorar las habilidades sociales. Para la realización de esta actividad utilizaré unos 30 minutos aproximadamente.

Una vez trabajado lo anterior, realizaré con ellos una dinámica para comprobar la evolución de lo trabajado en sesiones anteriores. La dinámica es la siguiente:

Mis gustos y mis valores.

Destinatarios: Grupo de alumnos.

Materiales: Folios y bolígrafos

Desarrollo (60 minutos)

+ Cada alumno coge un folio y escribe diez cosas que le gustaría hacer a lo largo de su vida clasificándolas de la siguiente forma:

* Con una I: muy importante para mi.

* Con una H: Hay que hacerlo pero sin prisa.

* Con una E: Puede esperar.

+ Se forman varios pequeños grupos y cada alumno presenta al grupo la lista de las 10 cosas que le gustaría hacer, pero sin decir la letra que ha puesto a cada cosa. El grupo de forma común, le indica que letra cree que ha puesto. Esto con cada alumno y en cada grupo y una vez que lo dijeran los compañeros, el alumno ya puede decir que letra ha puesto en cada cosa.

De esta forma se establece un pequeño dialogo entre los componentes del grupo tratando las cosas sobre las que están de acuerdo y en las que no.

+ Ya en gran grupo, cada pequeño grupo cuenta lo que ha hecho y lo que ha vivido con el resto de sus compañeros basándose solamente en los aspectos más llamativos del trabajo.

Novena sesión (Nuestra gran mejora):

En la novena sesión se reforzará todo el entrenamiento realizado sobre hablar en público y se realizará un estudio estimado de las mejoras que se observan en los alumnos y los aspectos a tener en cuenta.

Le explicaré a los alumnos que aparte de lo aprendido en todas las sesiones, de lo cual realizaremos un breve resumen mediante power point (20 minutos), les aconsejaré en que si tienen mucho de que hablar, necesitaran alimentarse de libros, y para ello nunca han de dejar de aprender, ya que no basta con llenar la mente de ideas y de conocimiento, sino de saber organizarlas para después gestionarlas a la hora de hablar en público.

- Si alguien no esta acostumbrado a leer, sería bueno empezar a leer de 15 a 20 minutos diarios.
- Que se dediquen tiempo al menos un día a la semana para poner en orden las ideas y pensamientos que la vida les ofrece y para mas tarde poder gestionarlos de forma adecuada en un examen, exposición o respuesta ante una pregunta de un profesor.

Hay que recordar a los alumnos que la constancia es la clave del éxito, que no deben dejar nunca de lado todo lo que se aprende, de todo deben quedarse con lo mejor y usarlo en la vida diaria y sobretodo y fundamental en esto confiar y creer siempre en uno mismo.

c. Evaluación post tratamiento:

Para realizar una correcta evaluación, les administraré a los alumnos las mismas escalas y cuestionarios que les entregué en la evaluación pre-tratamiento, para así obtener resultados y poder realizar un estudio sobre los mismos y su evolución.

Los cuestionarios serán la escala de ansiedad de Hamilton (Anexo 1) y el cuestionario dirigido a evaluar los pensamientos negativos.

De cara a analizar la eficacia del programa se volverán a aplicar los mismos instrumentos de la evaluación pre-tratamiento.

13. PUESTA EN PRÁCTICA

Una vez descrito el programa, decidí hacer algunas de las actividades con niños. En este caso las realicé con los alumnos de sexto de primaria del colegio “La comarcal” de Picassent, Valencia.

En este colegio me dieron la oportunidad de realizar dos sesiones de las que describí en el programa anteriormente, ya que por motivos del horario y calendario escolar no podían facilitarme más horas.

Es por esto que elegí la sesiones basándome en que las actividades no fuesen a tratar el tema de la ansiedad de hablar en publico directamente, es decir, no apliqué una sesión igual a las que he descrito antes sino que hice variaciones y acomodé las dos sesiones para poder trabajar un poco de cada cosa que plantea el programa.

El primer día con ellos disponía de 60 minutos para poder realizar las actividades, así que la sesión que realicé fue la siguiente:

Comencé la sesión explicándoles por que motivo estaba allí y que es lo que pretendía hacer. Una vez hecha la introducción, seguimos con las presentaciones oportunas de todos los profesores (tanto los que conocían como los que no conocían). Una vez presentados los

profesores, seguimos con una rueda de nombres. Cada alumno dirá en voz alta su nombre por si había alguien que no se conocía y del mismo modo conocer yo los nombres de ellos.

Con esto ya comenzaron a tomar contacto en cuanto a expresarse en voz alta y en público.

Para esta primera parte de la sesión, utilizamos 15 minutos.

Tras esto, seguimos con otra actividad. Para esta actividad que cuento a continuación utilizamos 15 minutos. La siguiente actividad consistió en una serie de ejercicios de relajación. Esta actividad servía para controlar la ansiedad y reducir la misma y las pulsaciones que aumentan tanto cuando nos disponemos a hablar ante un grupo de personas.

La técnica consistía en:

- Ejercitar la respiración para fortalecer el diafragma y lograr así un mejor volumen en el tono de voz y para evitar que nos falte el aire mientras estamos hablando.
- Nos sentamos con la espalda recta, el pecho hacia arriba y los hombros bien relajados.
- Después sacamos el aire de los pulmones y después los llenaremos fijándonos en nuestro abdomen, dándonos cuenta de que se hincha por encima del ombligo y las costillas tienden a abrirse.
- Contábamos 1, 2,3 y soltábamos el aire lentamente contando de nuevo 1,2, 3.

Como actividad final de la sesión, realice con ellos la actividad que he descrito anteriormente en la primera sesión que se llamaba “dirección al desconocido” la cual consiste en que tras haber rellenado un cuestionario con preguntas sobre ellos, debían encontrarse entre ellos ya que cada uno llevaba un cuestionario distinto al propio.

Con esta sesión trabajaron tanto técnicas para poder mejorar la expresión oral y gestual en el momento de hablar en público, como también trabajaron actividades en las que sin ellos darse cuenta estaban expresando emociones y sentimientos a los demás y estaban aprendiendo a ser escuchados y a escuchar a los demás.

Para la realización de la segunda sesión también contaba con 60 minutos. Comencé explicándoles cuales eran los principales miedos o temores de los alumnos de su edad y los motivos por los que se producen estos miedos. Para esto utilicé 10 minutos de la sesión.

Seguidamente realicé con ellos un ejercicio de vocalización para conseguir un timbre más agradable y para aprender a subir y bajar de tono fácilmente mientras hablan, consistió en que:

- Relajaran todo tu cuerpo y en especial la garganta.
- Tomaran aire y pronunciaran de manera constante durante varios segundos cada vocal en el orden siguiente: u, o, a, e, i.

Se empezó con tonos más bajos y poco a poco se fue subiendo hasta intentar conseguir el más agudo posible.

Este ejercicio lo realicé de forma pausada respetando los tiempos de descanso de la voz y la garganta por lo que el ejercicio nos llevó 30 minutos.

Ya como actividad final y para acabar la sesión, realicé con ellos la actividad que explique anteriormente que se llamaba “Fotos y palabras” en la que cada uno visualizaba una imagen y

después tenía que explicar que les había transmitido, que sentimientos percibían, debían describirla etc.



Todas las actividades se realizaron según lo previsto y todos los niños colaboraron activamente. La única dificultad que tuvo algún alumno fue en la actividad de las “Fotos y palabras” que describía la imagen con muy pocas palabras y no sabia como seguir, pero esto no era un problema de ansiedad a la hora de hablar en público sino mas bien de falta de estrategias y recursos personales a la hora de expresarse.

14. CRONOGRAMA

- Octubre: 1º semana: Evaluación pre-tratamiento.

Última semana: 1º sesión

- Noviembre: 2º sesión

- Diciembre: 3º sesión

- Enero: 4º sesión
- Febrero: 5º sesión
- Marzo: 6º sesión
- Abril: 7º sesión
- Mayo: 8º sesión
- Junio: 1ª semana: 9º sesión
2ª semana: evaluación post-tratamiento.

15. METODOLOGÍA

Este programa lo baso en una metodología grupal ya que pienso que esta es la mejor forma de obtener resultados con alumnos que padecen fobia social ya que considero que se sienten mejor al estar arropados por sus compañeros.

Comienzo el programa con una metodología grupal para darle al alumno el apoyo que necesita y la confianza para que poco a poco pueda enfrentarse a un grupo de iguales y posteriormente, a un grupo que represente mayor autoridad para el niño como sus profesores por ejemplo.

Me baso en una metodología activa para que los alumnos estén en participación continua, eso si, sin olvidar las diferencias individuales que presenta cada niño y adaptando el programa, en el caso de que fuera necesario, a esas necesidades individuales.

16. AGENTES IMPLICADOS

Para la realización de un programa como el que he planteado, hay varios agentes implicados para que pueda llegar a obtener los mejores resultados posibles con los alumnos.

Uno de estos agentes son *los padres*: deben estar implicados en el programa en gran medida, principalmente porque la cooperación entre familia y escuela es muy importante y, por otro lado, como ya he explicado en puntos anteriores, el miedo a hablar en público, la fobia social, en ocasiones está muy relacionada con una falta de autoestima y confianza y los padres deben contribuir a fortalecer esa confianza en el niño. Para que colaboren en el programa entre otras cosas, dejen que el niño exprese sus opiniones, serán partícipes de sus tareas y por ejemplo en el caso de que el alumno tuviera que exponer un trabajo en clase, se ofrecerán a escuchar atentamente, en casa, en un lugar que al niño le de confianza, la exposición de ese trabajo para que de este modo el alumno vaya tomando contacto con la exposición que posteriormente va a tener que realizar en el entorno escolar.

Los compañeros: Como profesora pienso que es muy importante el inculcar el respeto entre los alumnos, la paciencia, saber escuchar y respetar las opiniones y las formas de ser de todas las personas. El resto de alumnos también deben estar implicados y hay que hacerles ver que no tienen que reírse de un compañero porque se equivoque, porque se ponga nervioso

o porque al salir a exponer un trabajo se ponga rojo o empiece a tartamudear. Todos los niños deben dar a su compañero la confianza y el respeto que en ese momento necesita y hacerle ver que no pasa absolutamente nada, que no se van a reír de él y que si se equivoca no tiene importancia.

El último agente implicado en el programa son los profesores. Además de inculcar los valores mencionados anteriormente, como profesora creo que también los profesores tenemos una gran responsabilidad. Esta responsabilidad es fomentar la autoestima de nuestros alumnos y la confianza en sí mismos. No hay que agobiar a un alumno al que le cuesta responder en clase delante de sus compañeros u obligarle a salir a la pizarra constantemente cuando bien es sabido que de ese modo solo se consigue asustarle y hacer que lo pase mal. Por ello lo que se debe intentar hacer es mostrarle confianza y tranquilidad, hacerle ver que estamos ahí para ayudarle, que no somos sus enemigos y que no le vamos a castigar o a regañar delante de toda la clase porque se equivoque.

17. CONCLUSIONES

Este programa que he realizado va dirigido a disminuir la ansiedad a hablar en público en niños de edades comprendidas entre los 10 y los 12 años.

Por lo general, la mayoría de los programas van dirigidos y se centran en la ansiedad desde el punto de vista adulto, en tratar la ansiedad en adultos, no en niños. Además de esto, también son bastante escasos los programas que se centran en el tratamiento de una parte de la ansiedad. Es por ello que yo he profundizado y tratado únicamente en una parte de la ansiedad, la fobia social y en concreto el miedo de hablar en público.

Con este trabajo pretendo colaborar en la medida de lo posible, realizando un programa que haga que los alumnos pierdan ese miedo a hablar en público, ese miedo a exponer un trabajo o a preguntar en clase porque, no debemos olvidar, que estamos trabajando con los niños y hablando de ellos.

Hablar en público no es fácil, te sientes observado, juzgado, no sabes si lo estás haciendo bien, si estás aburriendo al auditorio, si te están entendiendo lo que quieres decir... no es fácil, pero hoy en día es algo frecuente. Quién más o quién menos ha tenido que exponer alguna vez un trabajo, dar un discurso, presentarse a una entrevista de trabajo... y, ha podido salir mejor o peor, pero siempre ha sido un momento puntual, algo a lo que nos debemos enfrentar en cierto momento pero que luego termina y seguimos con nuestra vida. Esa es la actitud que pretendo mostrar a los alumnos ofreciéndoles pautas, para que cuando tengan que enfrentarse a esas situaciones lo hagan de la mejor manera posible, pero hacerles ver a su vez que, si sale mal no pasa absolutamente nada, que no se frustren, que no piensen que son incapaces de hacerlo, que no piensen que son menos que la otra persona o que lo que dicen no interesa.

Una buena autoestima y una buena confianza en uno mismo siempre va a beneficiar a los alumnos en todos los objetivos que se planteen a lo largo de su vida.

“La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito”

Emerson (1803-1882) Poeta y pensador estadounidense.

18. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cano Vindel, A. (1989). Cognición, emoción y personalidad: un estudio centrado en la ansiedad.

Miguel Tobal, J.J. y Cano Vindel, A. (1986). Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad

Bados, A. (1991). Tratamiento conductual del miedo a hablar en público.

Manual de Psicología Clínica Aplicada Madrid

Regueiro, A.M., Ruiz, M.P., Cano, J. y Rando, M.A. (1998). Tratamiento cognitivo-conductual de un grupo con miedo a hablar en público. Granada.

Echeburúa, E. (1993). Fobia social. Barcelona: Martínez Roca.

Alcalay, L. Y Antonijevic N. (1987) motivación para el aprendizaje: Variables afectivas.

Bertoglia, Luis (1982) La ansiedad y su relación con el aprendizaje.

Bertoglia, Luis (1989) El estudiante ansioso, una forma de enfrentar el problema.

García-Zapatero, Gianina (1983) Ansiedad debilitadora y rendimiento escolar.

Tomlinson, Peter (1984) Psicología Educativa. Ediciones Pirámide, S.A. Madrid.

Bisquerra, R. (2000) Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Hamilton, M. The assessment of anxiety states by rating. Brit J Med Psychol
1959; 32:50-55.

Hamilton MC. Diagnosis and rating of anxiety. Br j Psychiatry. 1969; 3: 76 -
79.

Pasnau, R.O. (1987). Los trastornos de ansiedad. En R.O. Pasnau (ed.): Diagnóstico y
tratamiento de los trastornos de ansiedad. Madrid: Laboratorios Upjohn.

<http://www.psicologia-online.com>

<http://online-psicologia.blogspot.com.es>

Anexo 1:

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave/ Incapacitante
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.	0	1	2	3	4
3. Temores. A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo) Dificultad para concentrarse, mala memoria.	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.	0	1	2	3	4

7. Síntomas somáticos generales (musculares) Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	0	1	2	3	4
8. Síntomas somáticos generales (sensoriales) Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares. Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios. Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales. Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios. Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	0	1	2	3	4
13. Síntomas autónomos. Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)	0	1	2	3	4

14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico)

Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial.

Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados.

0

1

2

3

4

Ansiedad psíquica	
Ansiedad somática	
PUNTUACIÓN TOTAL	

Anexo 2:

[illegible]

