

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Infantil

Arteterapia y ansiedad infantil:
Un programa de intervención educativa para gestionar
la ansiedad en Educación Infantil.

Autora

Paula Frago Cires

Director

Alfonso Revilla Carrasco

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

2020

Índice

1.	RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	1
2.	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	2
3.	MARCO TEÓRICO.....	3
3.1.	Concepto de Arteterapia.....	3
3.2.	Creatividad	6
3.3.	Concepto de ansiedad	7
3.4.	Ansiedad infantil.....	9
4.	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	13
4.1	Introducción	13
4.2	Temporalización y cronograma	14
4.3	Metodología	15
4.4	Objetivos generales	16
4.5	Objetivos específicos	17
4.6	Contenidos	17
4.7	Desarrollo de las sesiones.....	18
	Sesión 1: Colores.....	18
	Sesión 2: Mueve la caja	20
	Sesión 3: Corre, corre que te pinto.	21
	Sesión 4: El mar en calma.....	22
	Sesión 5: Mi lugar favorito.....	24
	Sesión 6: Así soy yo.	25
	Sesión 7: Con mis propios ojos.	26
	Sesión 8: Mi molino.....	27
	Sesión 9: Mi cara lo dice todo.....	28
	Sesión 10: Exposición final.....	29
4.8	Evaluación	31
5.	CONCLUSIÓN.....	33
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
7.	ANEXOS.....	37
	Ilustración 1: ANEXO 1	37
	Ilustración 2: ANEXO 2	37
	Ilustración 3: ANEXO 3	38

Arteterapia y ansiedad infantil: un programa de intervención educativa para gestionar la ansiedad en
Educación Infantil

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

TÍTULO DEL TFG: Arteterapia y ansiedad infantil: un programa de intervención educativa para gestionar la ansiedad en Educación Infantil.

TITLE (IN ENGLISH): Art therapy and childhood anxiety: an educational intervention program to manage anxiety in Early Childhood Education

- Elaborado por Paula Frago Cires
- Dirigido por: Alfonso Revilla Carrasco
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio de 2020
- Número de palabras (sin incluir anexos): 11.288

RESUMEN

Este trabajo plantea una propuesta hipotética de intervención educativa para dar respuesta a aquellos alumnos que padecen un trastorno de ansiedad, dotando de herramientas para gestionar las emociones, en la etapa de Educación Infantil.

Un proyecto realizado con la metodología del Arteterapia desde el ámbito educativo, ayudando a favorecer así la creatividad, la competencia comunicativa a través del arte y el conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

La investigación llevada a cabo se basa en dicha metodología, principalmente con una indagación sobre la misma y un análisis acerca de la ansiedad infantil y las necesidades de los alumnos con este trastorno, finalizando con el diseño de un proyecto escolar.

PALABRAS CLAVE: Ansiedad, Arteterapia, Educación Infantil.

ABSTRACT

This Project proposes a hypothetical proposal of educational intervention to respond to those students who suffer from an anxiety disorder, providing tools to manage emotions, in the Early Childhood Education.

A Project carried out with the methodology of Art Therapy from the educational field, helping to promote creativity, the acquisition of communicative competence through art and self-knowledge and personal autonomy.

The research carried out is based on this methodology, mainly with an inquiry into it and an analysis of childhood anxiety and the needs of students with this disorder, ending with the design of a school project.

KEYWORDS: Anxiety, Art therapy, infant education.

2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El objetivo principal de este trabajo es proponer una intervención educativa, desde la educación plástica, basándonos en los principios del Arteterapia, dirigido a los alumnos con trastorno de ansiedad. Por ello a lo largo de la propuesta de intervención va a estar como referencia la *“Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón”* concretamente se trabajará el apartado correspondiente al segundo ciclo de educación infantil y las áreas del mismo que vamos a trabajar son las de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal y Los lenguajes: comunicación y representación.

Desde que comencé la universidad sabía que mi Trabajo Fin de Grado lo realizaría relacionado con la educación plástica, ya que considero que es un ámbito muy importante en la vida de cualquier persona y a través de la cual podemos educar promoviendo la creatividad y la imaginación y con ello un mayor conocimiento de sí mismos y una mayor autoestima. De acuerdo con la *“Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón”* la educación plástica aporta a los alumnos diferentes cualidades tales como identificar las sensaciones y percepciones de aquello que les rodea, aprenden diversas maneras de expresar sus ideas y sentimientos con finalidad comunicativa, estética y creativa. A través del arte aprenden a expresar y comunicar hechos, sentimientos y emociones e incluso trabajar con la educación plástica ayuda a unir conocimiento y placer.

Decidí enfocar mi trabajo en el trabajo de la ansiedad a través del Arteterapia porque me siendo identificada, ya que desde hace mucho tiempo tengo ansiedad y el arte me ha ayudado a canalizar mis sentimientos y emociones.

Tras la lectura de diferentes artículos y trabajos relacionados con la ansiedad infantil tales como la obra de Bertoglia L (2005) o las investigaciones de Ochando G y Peris S (2017), he sido consciente de que no existen apenas datos del trastorno de ansiedad en menores de 6 años, ya que es un trastorno difícil de diagnosticar, pero considero que es importante dotar de herramientas y posibilidades a los alumnos, como que ellos conozcan los posibles síntomas o el cómo conseguir calmar en alguna medida esa ansiedad.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Concepto de Arteterapia

El Arteterapia es la metodología escogida para realizar la intervención didáctica, ya que es una herramienta que motiva a los alumnos lo que facilitará la intervención en el caso de aquellos alumnos que así lo requieran (Domínguez Z, 2013), podrán expresarse libremente y desarrollar su creatividad, el Arteterapia prioriza el proceso creativo al valor estético de la obra. (Dumas y Aranguren, 2013)

Podemos encontrar diferentes definiciones de Arteterapia, pero en ese caso vamos a centrarnos en el concepto propuesto por la Asociación profesional española de arteterapeutas (ATE). Los cuales determinan que “El Arteterapia es una profesión que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión y resolución de emociones y conflictos emocionales o psicológicos.” Es importante destacar que para realizar Arteterapia se necesita un arteterapeuta y se suele realizar en sesiones individuales o pequeños grupos y dependiendo de las características del paciente, se trabajará de diferente manera.

El Arteterapia también entiende al arte como ayuda en situaciones problemáticas, como un medio de entender las condiciones de la existencia humana y de hacer frente a los aspectos aterradores de dichas condiciones, como la creación de un orden significativo que ofrece refugio ante la confusión indómita de la realidad exterior; estas ayudas tan agradecidas son a las que se aferran las personas con dificultades y las que utilizan los terapeutas que desean ayudarles (Arnheim, 1992:175).

El arte como terapia es diferente del Arteterapia, ya que considera que la actividad artística posee cualidades terapéuticas en sí mismas y como consecuencia no es necesario poseer formación específica (ATE).

Es una profesión con más de setenta años de historia y se practica siguiendo una estricta metodología, bajo un marco terapéutico definido. Como señala Polo (2000) desde hace más o menos un siglo se desarrolla la accesibilidad al arte para todo el mundo, entre otras cosas para aprovechar los beneficios que su producción nos ofrece. Estos beneficios pueden ayudar a crear una nueva educación artística y además la idea de que el arte favorece a aquellas personas que necesitan ayuda psicológica y psiquiátrica a través de diversos métodos artísticos.

Debido a los efectos positivos de la intervención con estrategias arteterapéuticas en la población infantil y juvenil, la utilización de éstas no se limita al campo clínico, como el caso de la ansiedad o depresión (González et al., 2009; Menéndez, 2008; Reyna, González y López, 2011), sino que también se han empleado en el campo educativo y el social. Dibujar, danzar, escenificar, hacer collage, escala de colores, escuchar música, etc., con unos objetivos concretos, se han usado de manera específica en programas de intervención diversos. (Domínguez, 2013, p.25)

Polo (2000) en el mencionado artículo detalla que el arte en un enfoque terapéutico se puede trabajar como rehabilitación, catarsis y como instrumento de autoconocimiento para personas con necesidades educativas especiales o enfermos. Destaca que puede ser utilizado en cualquier edad, con personas en prisión, víctimas de malos tratos, se puede trabajar en todos los grupos sociales atendiendo a sus múltiples necesidades. El Arteterapia está indicado para personas que por sus circunstancias les resulta complicado expresar sus conflictos o emociones, pero es fundamental que el paciente tenga la voluntad de empezar la terapia (ATE).

A través del arte podemos llegar a conocer nuestros sentimientos más secretos o incluso aquellos que desconocemos, en nuestro interior existen multitud de historias desde la más bonita a la mas terrorífica, que deben salir a la luz (Polo, 2000).

Según Hafelin (2007) existen múltiples beneficios del Arteterapia a nivel general, entre ellos destacan:

- Conectar la experiencia subjetiva con la realidad externa.
- Fomenta la organización, armonía, ritmo y proporción.
- Favorece el conocimiento de las emociones, permitiendo dar forma a los sentimientos.

- Guiar y expresar la realidad de cada uno y el mundo que le rodea, a través de símbolos y metáforas.
- Estimular la imaginación y la creatividad.
- Ayuda a desarrollar destrezas y habilidades.

Para realizar un correcto trabajo con Arteterapia hay una serie de aspectos a tener en cuenta, en el artículo redactado por López, M (2014) podemos destacar tres aspectos fundamentales como son el espacio, la alianza terapéutica y el tiempo. Para comenzar con el *espacio*, es fundamental crear un entorno que favorezca la creación, además porque invita a la creación y auto reflexión de cada uno, este espacio se convierte en un espacio de juego simbólico. Dicho espacio debe transmitir seguridad y confianza para que el paciente pueda expresar sus sentimientos y el arteterapeuta le ayude en su proceso.

El encuadre terapéutico incluye el tiempo, el espacio, el lugar y los límites de la terapia. Parte de este encuadre es (...) también el terapeuta. En cualquier encuentro psicoterapéutico la puesta en escena y la persona del terapeuta son las principales constantes. En arte terapia, además de estos dos elementos, son centrales las obras hechas por la o el cliente. A veces, cuando los límites del espacio exterior no están claros -como en los hospitales psiquiátricos- las pinturas, el encuadre interno de la terapia, consiguen ser el factor estabilizador (Schaverien, 1989).

Por otro lado López, M (2014) también determina importante la *alianza terapéutica*, lo cual quiere decir que antes de comenzar las sesiones debe existir un acuerdo entre el participante y el arteterapeuta donde exista un compromiso por ambas partes. Por un lado el paciente debe saber que las imágenes traerán reflexiones, las cuales tienen que ser sinceras y desde la parte interior de cada uno; por otro lado el arteterapeuta debe tener claros cuales son los puntos de confidencialidad, el respeto entre ambos, la conservación de las obras y la puntualidad.

Para finalizar con los aspectos fundamentales que podemos ver detallados por López, M (2014), encontramos el tiempo. Este es fundamental en el proceso de Arteterapia, el tiempo cotidiano desaparece y aparece el momento del tiempo creador, donde el participante se sumerge en su interioridad y se pierden las nociones del tiempo. Cuando se crea arte no existe el tiempo de la eficacia o productividad, ya que esto a veces

requiere tiempos muy extensos o muy cortos donde la manera de expresarse surge de una manera muy fluida.

3.2. Creatividad

La creatividad es el proceso personal que da forma a aquellas imágenes mentales que tenemos llenas de sentimientos y sensaciones, está al alcance de todo el mundo, incluso para personas que no tienen conocimientos artísticos (Polo, 2000).

En la Enciclopedia de Psicopedagogía Océano (1998 pp. 779-780), se define ‘creatividad’ como: “Disposición a crear que existe en estado potencial en todo individuo y a todas las edades”. Por otra parte, en el Diccionario de las Ciencias de la Educación Santillana (1995 pp. 333-334), se señala: “El término creatividad significa innovación valiosa y es de reciente creación” (Serrano, 2004).

Actualmente es necesario educar personas “creativas”, que sean capaces de desenvolverse y obtener información en diferentes medios y lugares, personas capaces de saber elegir entre la gran información que está a su alcance, aplicándolas de una manera original y diferente. Siendo tan importante que la escuela hoy en día busca educar en una nueva metodología para acercarse al mundo actual y cubrir las necesidades e intereses del niño, por ello es importante observar la sociedad que rodea a los jóvenes, niños y familias (Ramírez, 2008).

Educación en creatividad no es solo trabajo de la escuela, Vila (1998) planteaba que en la familia es donde se comienza a formar la personalidad del niño, donde se forman las primeras capacidades e intereses. Siendo así también el primer lugar donde se desarrolla la creatividad, por lo tanto para educar en creatividad hay que conocer cómo se ha educado en el núcleo familiar.

Inmaculada Ramírez (2008) contempla que “la creatividad es una característica inherente al ser humano, susceptible de ser estimulada por el entorno, familiar y social del niño. En todo ser humano existe el impulso de experimentar, indagar, relacionar, en definitiva, de crear”.

Resulta fundamental destacar que el desarrollo de la creatividad en el aula no sólo es posible si el profesorado está concienciado, sino que es necesaria una formación. De esta forma los profesores valorarían las aportaciones personales de los alumnos,

teniendo en cuenta diferentes puntos de vista, además de la aplicación de lo aprendido en clase, utilizando una evaluación polifacética que recoja información con diferentes técnicas durante el proceso (Moreno, 2006).

El alumnado que se encuentra en la etapa de educación infantil es idóneo para comenzar a desarrollar su creatividad, ya que es un alumnado deseoso por resolver sus problemas por ellos mismos, enfrentándose a situaciones nuevas y busca soluciones incluso inesperadas por los adultos. Al no estar atado a ningún esquema le permite responder de una forma creativa a las diferentes situaciones, por ello hay que mantener la naturalidad y libertad que tienen los niños en educación infantil (Ramírez, 2008).

La imaginación creadora, que es la actividad asimiladora en estado de espontaneidad, no se debilita con la edad, sino que, gracias a los progresos correlativos de la acomodación se reintegra gradualmente en la inteligencia, la cual se amplía en la misma proporción (Piaget 1978).

3.3. Concepto de ansiedad

La ansiedad forma parte de la humanidad, todas las personas experimentan un grado de la misma, lo cual produce que la ansiedad siga siendo un tema de gran relevancia para la Psicología, se comenzó a trabajar la ansiedad desde diferentes perspectivas a partir de 1920 (Juan Carlos Sierra, 2003).

El Diccionario de la Real Academia Española determina que el término ansiedad proviene del latín: *anxietas*, considerando un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Siendo una de las sensaciones más comunes en el ser humano, una emoción complicada y desagradable que se manifiesta a través de una tensión emocional junto con un correlato somático (Ayuso, 1988).

La ansiedad “Se considera un mecanismo evolucionado de adaptación que potencia la supervivencia de la especie...Consiste en la emisión de una respuesta más difusa, menos localizada, ocurriendo sin causa aparente” (Juan Carlos Sierra, 2003). Por lo tanto la ansiedad es una respuesta adaptativa para que se active el organismo y los síntomas pueden ser cognitivos, somáticos o neurovegetativos como la inquietud, sudoración, taquicardia... (Ochando, y Peris, 2012, citado en Méndez et al., 2013).

Se tiende a confundir ansiedad con otros problemas, ya que es complicado encontrar el límite que separa el miedo, ansiedad y la fobia, esta frontera depende de la edad, la situación que lo provoca, la intensidad, frecuencia, etc. (Bastida de Miguel, 2011). Por norma general solemos asociar el concepto de ansiedad con problemas severos conductuales o de personalidad, pero no hay que hablar de ansiedad que acompaña a los desordenes psíquicos, sino referirnos a los estados de ansiedad que experimentamos cuando nos enfrentamos a situaciones que nos resultan importantes (Bertoglia, 2005).

Navas y Vargas (2012) entienden que la ansiedad es una emoción que surge en situaciones ambiguas, el individuo actúa ante posibles amenazas con una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales. Determinan también que la ansiedad se convierte en patológica cuando es desproporcionada para la situación y prolongada. La ansiedad es una respuesta a múltiples situaciones de la vida que se puede considerar normal.

Cada persona afronta de una forma diferente las situaciones a las que se enfrenta día tras día, la ansiedad es una reacción emocional individual, por lo tanto depende de cada uno, la intensidad varía dependiendo de las personas. La ansiedad corresponde a un estado interno que se experimenta cuando sentimos miedo por nuestra autoestima, frecuentemente asociada con el temor al fracaso, ridículo o castigo (Bertoglia, 2005).

El miedo es necesario en nuestra vida para adaptarnos, ayuda a evitar peligros, la mayoría de los niños superan los miedos a medida que van creciendo, pero no siempre es posible y por ello aparecen las fobias. Cuando una fobia aparece el miedo será completamente desproporcionado a la edad del niño y perdurará en el tiempo de una manera excesiva, esto produce una ansiedad prolongada en el tiempo y un malestar (Bastida de Miguel, 2011).

La salud mental es principal para la calidad de vida y para una plena participación social. En las consultas de atención primaria es donde principalmente se atiende a las personas con problemas de salud mental. Entre dichas consultas los trastornos de ansiedad son una de las causas más frecuentes (Navas y Vargas, 2012).

Es importante distinguir entre ansiedad normal y trastorno de ansiedad. Nos encontramos con un trastorno de ansiedad cuando la ansiedad es excesiva en frecuencia, intensidad, duración y produce un malestar influyendo así en la actividad de la persona,

provocando manifestaciones patológicas tanto emocionales como funcionales (Vila, 1984, citado en Sierra et al., 2003).

Existen múltiples síntomas que pueden determinar una crisis de ansiedad pero algunos de los más comunes son: palpitaciones, temblores, sensación de ahogo, náuseas, mareo, escalofríos... Los trastornos de ansiedad son las enfermedades mentales más comunes entre la población constituyen entre un 2-8% y 10-12% de las consultas de atención primaria. Cabe destacar que en los últimos años los casos de TA han aumentado, siendo dos veces más comunes en mujeres y entre los ancianos predomina entre el 5-10% están muy ligados a la depresión (Navas y Vargas, 2012).

3.4. Ansiedad infantil

Los trastornos de ansiedad componen uno de los trastornos mentales más frecuentes en la infancia y adolescencia, esto puede causar dificultades académicas y sociales, depresión, ideas suicidas y el consumo de sustancias cuando sea adulto (Ochando y Peris, 2017). La depresión aparece de una manera mucho más elevada en aquellos jóvenes que tienen trastorno de ansiedad social, con inicio en la infancia y en la adolescencia. Esto provoca un temprano desarrollo de la depresión y unas habilidades sociales muy bajas (Parrado, 2008).

Durante los últimos 10 años los diagnósticos de TA en la infancia y la adolescencia han aumentado, han pasado del 3,5% a un 4,1% en la actualidad, lo que supone más de 117 millones de niños y adolescentes que han sufrido un trastorno de ansiedad (Parrado, 2008).

En la infancia los trastornos de ansiedad pueden afectar en todos los aspectos de la vida del niño, pero de una forma más considerada en el funcionamiento social y educativo (Parrado, 2008). Identificar un trastorno de ansiedad en la infancia puede ser muy difícil, ya que van a presentar síntomas frecuentes en la vida de un niño, además les resulta complicado expresar su malestar y sus sentimientos (Ochando y Peris, 2017). Con frecuencia en la infancia los trastornos de ansiedad se asocian con otros problemas médicos como por ejemplo a los cinco años se asocia con asma y perdura en la adolescencia (Parrado, 2008).

Existen diversas investigaciones donde se estudia la relación de los trastornos de ansiedad y el aprendizaje, al principio de estas investigaciones los resultados eran muy diferentes unos de otros; ya que en algunas ocasiones la ansiedad favorecía el aprendizaje y en otras resultaba ser un gran problema. De esta forma las investigaciones comenzaron a enfocarse en dos aspectos, uno de ellos en si la ansiedad afectaba a los alumnos dependiendo de la complejidad del ejercicio y por otro lado en establecer si la ansiedad varía dependiendo de la aptitud escolar del alumnos (Bertoglia, 2005).

En la relación de la ansiedad y el aprendizaje también se tuvo en cuenta la complejidad de las tareas se habló de tareas simples y complejas. La hipótesis indicaba que la ansiedad actuaba como elemento perturbador en el aprendizaje de las tareas complejas, diferentes investigadores como Spence, 1960; Schell, 1972; llegaron a conclusiones que apoyaban dicha hipótesis. Si la tarea es simple y no exige gran esfuerzo intelectual, la ansiedad favorece el rendimiento del alumnado; sin embargo, cuando los alumnos se encuentran con un ejercicio complicado en el cual tienen que ser más originales o creativos, la ansiedad puede afectar de una forma negativa en el aprendizaje (Beroglia, 2005).

Mussen, Rosenzweig y Aronson (1981) basándose en los diferentes estudios existentes señalan que hay algunas tareas que los niños con trastorno de ansiedad realizan mejor que sus compañeros no ansiosos de igual inteligencia, estas tareas involucran elementos sencillos y estructurados con claridad. Sin embargo los alumnos ansiosos en tareas donde se necesita originalidad, juicio, creatividad y espontaneidad, son inferiores que aquellos menos ansiosos.

En el ámbito educacional, es muy común que los alumnos desarrollen diferentes reacciones ansiosas cuando tienen que hacer un examen, pueden tener una conducta controlada o muy descontrolada lo que conlleva un estado emocional intenso, al ocurrir esto al alumno le cuesta expresar sus sentimientos y se bloquea (Bertoglia, 2005).

Spielberger (1966) trabajó la ansiedad dependiendo de la aptitud escolar, como las condiciones o habilidades de aprendizaje que posee el alumno, por ello realizó una clasificación en tres niveles diferentes:

1. Si la aptitud escolar es baja, no se observan apenas diferencias en el rendimiento atribuibles a la ansiedad.

2. Si la aptitud escolar es alta, se aprecia un mejor rendimiento en los alumnos poco ansiosos, aunque la diferencia con el grupo de alumnos ansiosos es muy leve.
3. Si la aptitud escolar es mediana, las diferencias a favor del grupo poco ansioso son significativas, bajando en gran medida el rendimiento de los alumnos ansiosos.

El efecto de la ansiedad sobre el aprendizaje en la escuela depende del tipo de tarea y además también es importante mencionar que afecta más a aquellos alumnos que por su rendimiento escolar regular, perciben la posibilidad de fracasar y necesitarían ser reforzados en sus conductas positivas (Bertoglia, 2005).

Klausmeier (1977) realizó un estudio donde incluye que estar sujeto a una gran presión o angustia acarrea bajo rendimiento, procedimientos errados y desordenes de la personalidad. El docente debe evitar utilizar procedimientos que sean generadores de tensión o angustia en los alumnos.

En cuanto a los adolescentes, en los últimos años se ha podido observar como abusan del uso de las redes sociales, lo cual puede crear un impacto negativo en los jóvenes, ya que si no las utilizan de una correcta manera puede acarrear muchos problemas como el bullying y la propagación de rumores que pueden herir a las personas y todo ello puede derivar en un trastorno de ansiedad. Un 35% de los jóvenes que utilizan las redes sociales tienen problemas de sueño y un 47% sufren trastornos de ansiedad (Parrado, 2008).

Actualmente, existen dos clasificaciones internacionales, DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de Psiquiatría) y CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades) donde se explica la existencia de trastornos de ansiedad de inicio en la infancia y adolescencia, en estos manuales podemos encontrar descripciones, síntomas y diferentes criterios para diagnosticar trastornos como el trastorno de ansiedad (TA) (Feliú, 2014).

El DSM-5 clasifica los diferentes trastornos de ansiedad en niños en: TA por separación, fobia específica, mutismo selectivo, agorafobia, trastorno de angustia, TA social, TA generalizada, TA debido a otra enfermedad médica, TA no especificado (American Psychiatric Association, 2013). Sin embargo, la CIE-15 clasifica los TA de la infancia y adolescencia en: ansiedad fóbica, hipersensibilidad social, ansiedad de separación y trastorno de rivalidad entre hermanos (World Health Organization, 2000).

En el DSM-5 y la CIE-10 encontramos cuatro razones en las que explican la existencia de los trastornos de ansiedad de inicio en la infancia y adolescencia, y son algunas de las diferencias entre los trastornos en niños y en adultos; estas cuatro razones son las siguientes:

1. Los trastornos emocionales pueden ser interpretados de manera exagerada, pero son normales en un niño.
2. Pocas de las personas con TA terminan con un trastorno en la vida adulta.
3. Los mecanismos y causas que provocan el trastorno de ansiedad pueden ser varias.
4. En la niñez es más complicado diferenciar los trastornos emocionales que en la etapa adulta.

El diagnóstico temprano y una intervención efectiva ayuda a reducir de una manera muy evidente dicho trastorno y su impacto en un futuro, en la etapa adulta (Ochando y Peris, 2017). Desgraciadamente es muy complicado detectar los trastornos de ansiedad y solo el 1% de los jóvenes con ansiedad buscan un tratamiento, el primer paso para poder ayudar a los jóvenes es no confundir los síntomas de la ansiedad con otros trastornos como pueden ser trastornos del aprendizaje, el TDAH, el Autismo, la Psicosis, etc. (Parrado, 2008).

En cuanto al tratamiento de los trastornos de ansiedad, el papel de la terapia cognitivo-conductual es muy importante, ya que los beneficios se mantienen a largo plazo en la mayoría de los niños y adolescentes. Existen las intervenciones cognitivo-conductuales online, en diferentes investigaciones se ha demostrado que al realizarse online con “humanos virtuales” los pacientes son más abiertos y honestos, ya que no se sienten juzgados ni observados (García-Fernández, Inglés, Martínez-Monteagudo y Redondo, 2008). Otro de los tratamientos que a día de hoy se va utilizando más en el día a día de los jóvenes es la meditación con conciencia plena, ya que ayuda a manejar el estrés, la emotividad y las conductas problemáticas (Parrado, 2008).

Para que los tratamientos sean efectivos y para que el paciente obtenga resultados, la familia es fundamental. Además la terapia con pautas para los padres está mostrando unos resultados muy positivos, haciendo que se reduzca la ansiedad en sus hijos (García-Fernández, Inglés, Martínez-Monteagudo y Redondo, 2008).

4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

4.1 Introducción

La propuesta presentada a continuación iba a llevarse a cabo en el Colegio El Pilar-Maristas, en Zaragoza, debido al COVID-19 no he podido implementarlo, por lo tanto es una propuesta que en un futuro me gustaría llevar al aula para observar los resultados. Cabe destacar que la propuesta didáctica podrá ser aplicada en cualquier colegio, para ayudar a las necesidades del alumnado.

Una vez analizada la importancia del Arteterapia y la necesidad existente de encontrar métodos para reducir la ansiedad o para aprender a controlarla, en este caso centrándonos en alumnos de Educación Infantil, he diseñado un proyecto de Aprendizaje-Servicio en el cual trabajamos la ansiedad a través del Arteterapia. Es un proyecto de intervención dirigido a los alumnos que se encuentran en la etapa de Educación Infantil con TA o con comportamientos ansiosos, ya que en esta etapa es complicado diagnosticar dichos trastornos.

Para su realización se ha buscado aplicar un enfoque didáctico-curricular, principalmente está diseñado para alumnos que padecen un trastorno de ansiedad sin embargo pueden realizarlo todos los alumnos, de esta forma se conseguirán diferentes beneficios. Los alumnos aprenderán a gestionar sus emociones, aprenderán diferentes valores como la empatía, la solidaridad, el respeto... ayudando a desarrollar herramientas útiles y fomentando la educación para la salud.

Como es muy complicado explicar a los alumnos qué es la ansiedad y sus síntomas, a lo largo de este proyecto los alumnos podrán aprender técnicas y herramientas para controlar sus emociones y los momentos en los cuales se encuentren ansiosos.

Para llevar a cabo las diferentes sesiones de este proyecto, lo ideal sería que lo hicieran un profesional graduado en educación infantil con la compañía de una Arteterapeuta.

A lo largo del proyecto se va a tomar como referencia para su realización la *“Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón”*, concretamente se va trabajar

con el apartado que corresponde al segundo ciclo de educación infantil y se van a trabajar especialmente dos áreas del mismo: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal y Los lenguajes: comunicación y representación.

4.2 Temporalización y cronograma

El proyecto de aprendizaje-servicio “Nuestros ojos de colores” consta de una serie de actividades desarrolladas en 10 sesiones, las cuales durarán 45 minutos aproximadamente. Se llevarán a cabo dos sesiones por semana con el grupo-clase, se podrá realizar cuando el profesorado y la Arteterapeuta pacten, ya que es una propuesta muy flexible.

Se plantea de tal forma que el proyecto durará cinco semanas, puede resultar positivo realizarlo en primavera o verano porque el clima soleado favorece el trabajo del alumnado, además podría aprovecharse el buen tiempo para realizar alguna actividad en el patio de recreo.

Una propuesta para la realización del proyecto sería la siguiente:

Martes 6 de abril de 2021 Sesión 1: Colores	Jueves 8 de abril de 2021 Sesión 2: Mueve la caja
Martes 13 de abril de 2021 Sesión 3: Corre, corre que te pinto.	Jueves 15 de abril de 2021 Sesión 4: El mar en calma.
Martes 20 de abril de 2021 Sesión 5: Mi lugar favorito.	Jueves 22 de abril de 2021 Sesión 6: Así soy yo.
Martes 27 de abril de 2021 Sesión 7: Con mis propios ojos.	Jueves 29 de abril de 2021 Sesión 8: Mi molino.
Martes 4 de mayo de 2021 Sesión 9: Mi cara lo dice todo.	Jueves 6 de mayo de 2021 Sesión 10: Exposición final.

4.3 Metodología

El diseño de este proyecto se ha llevado a cabo a partir de los conceptos planteados en el marco teórico, adaptándolos a las necesidades de los alumnos en educación infantil. Para su realización se va a utilizar una metodología activa, participativa, motivadora y lúdica, donde los alumnos tendrán un papel fundamental en todo momento.

Cabe destacar que durante el proyecto el maestro tiene que estar abierto y flexible, ya que es probable que dependiendo de los alumnos tenga que modificar el planteamiento o la manera de trabajar alguna actividad, ya que es importante conocer al alumnado con el que se va a trabajar. Se harán modificaciones en el proceso enseñanza-aprendizaje si fuera necesario para conseguir que los alumnos logren lo esperado. Pueden ser modificaciones en el tiempo, espacio, materiales, en la colaboración con la familia...

Por lo tanto durante las sesiones hay que tener en cuenta si algún alumno necesita una atención individual para que los objetivos se cumplan de la mejor manera posible, aunque el trabajo será global.

En el proyecto se pretende trabajar los objetivos y los contenidos expuestos, pero además también es positivo que los alumnos aprendan valores, a trabajar en grupo, educación ambiental...

En primer lugar a través de una sesión introductoria, se les presenta a los alumnos el proyecto, con los objetivos que queremos lograr, siendo conscientes de lo que queremos trabajar durante las diferentes sesiones. Para la realización de este proyecto utilizaremos el libro de *Colores* de Hervé Tullet, gracias al cual realizaremos las diferentes actividades para trabajar la ansiedad de una manera más atractiva para los alumnos y siendo así más motivadora su realización.

Es primordial destacar que además de trabajar de manera individual cada alumno también se busca trabajar en grupo, puesto que esto da lugar a fomentar el aprendizaje entre iguales, trabajando de una forma cooperativa, esto facilitará que los alumnos sean conscientes de que no deben tener prejuicios hacia sus compañeros, ya que todos son diferentes pero tienen que respetarse unos a otros. En relación con la ansiedad el trabajo en grupo puede resultar muy positivo para aprender a ponerse en el lugar del otro,

conocer sus inquietudes y necesidades además de ayudarse unos a otros, creando un clima de confianza y apoyo.

Con lo concretado anteriormente, al desarrollar valores como empatía, respeto, solidaridad... es una forma de mejorar la vida en sociedad.

La metodología utilizada en Arteterapia se basa principalmente en el juego libre y resignificación de la realidad próxima (Martínez, 2009)

4.4 Objetivos generales

Los objetivos generales que se van a trabajar en este proyecto y que a continuación se detallan, vienen regulados en la *“Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón”*.

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo y utilizando las posibilidades motrices, sensitivas, expresivas y cognitivas, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros en actividades cotidianas y de juego, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración y evitando comportamientos de sumisión o dominio.
- Aceptar las pequeñas frustraciones y reconocer los errores propios, manifestando una actitud tendente a superar las dificultades que se plantean, buscando en los otros la colaboración oportuna cuando sea necesario y aceptando la ayuda que le prestan los demás.

Lenguajes: Comunicación y representación:

- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.

- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
- Comprender, reproducir y recrear algunos textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos.
- Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes y realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo de diversas técnicas.

4.5 Objetivos específicos

- Dotar al alumno de herramientas para expresarse de manera no verbal.
- Acercarse a la realidad que rodea al alumno a través del juego y la creación.
- Favorecer la expresión de emociones dentro del aula, un entorno seguro.
- Desarrollar habilidades sociales con el grupo.
- Evidenciar los beneficios del Arteterapia para trabajar la ansiedad.
- Tomar decisiones y escuchar a los demás
- Aprender a buscar soluciones ante las diferentes dificultades.

4.6 Contenidos

Los contenidos que vamos a trabajar en esta secuencia didáctica vienen establecidos en las diferentes áreas de la *“Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.”*

Estos son los siguientes:

- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.
- Valoración positiva y respeto por las diferencias, aceptación de la identidad y características de los demás, evitando actitudes discriminatorias.

- Gusto por el juego en sus distintas formas. Confianza en las propias posibilidades de acción, participación e interés en los juegos y en las actividades motrices, mostrando cada vez mayor esfuerzo personal.
- Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran.
- Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias o fantasías, a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales, utensilios y técnicas.
- Escucha y comprensión de cuentos, relatos, leyendas, poesías, rimas o adivinanzas, como fuente de placer y de aprendizaje.

4.7 Desarrollo de las sesiones

Las sesiones propuestas en este proyecto las llevarán a cabo una maestra de Educación Infantil junto una Arteterapeuta. Estas se realizarán en las diferentes instalaciones del centro, principalmente en el aula.

Sesión 1: Colores

Día: Martes 6 de abril.

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Libro *Colores* de Hervé Tullet.

Objetivos:

- Averiguar conocimientos previos sobre arte.
- Conocer sus gustos y los de sus compañeros.
- Adentrarse en los conocimientos artísticos.

Desarrollo:

Esta tarea introductoria se lleva a cabo en la asamblea, donde tendrá lugar la presentación del tema que se va a tratar, así como el libro *Colores* de Hervé Tullet. Principalmente se va a utilizar este libro para que los alumnos sean conscientes de la multitud de colores que existen, así podrán elegir para expresarse libremente como lo deseen.

Esta fase previa es imprescindible para la activación de conocimientos previos, de modo que sirve al maestro o maestra para saber de dónde debe partir, para así conseguir un aprendizaje significativo y no de un modo lineal, sino en forma espiral.

Antes de comenzar la asamblea la maestra situará en el lugar de la asamblea el libro de *Colores* y a su lado una caja de ceras, con esto realizará la introducción de la secuencia didáctica. Para ello a continuación realizará diferentes preguntas a los alumnos para conocer su punto de partida. Preguntas ejemplo: ¿Qué colores conocen?, ¿Cuál es su color favorito?, ¿Qué cosas son de x color?, ¿Qué color te gusta menos?, etc.

Después de hablar sobre los colores y conocer los conocimientos previos de cada alumno procederemos a la lectura e interacción con el libro. Para comenzar se les mostrará la portada a la vez que se les realiza preguntas como: ¿qué es lo que veis en la portada?, ¿de qué creéis que trata el libro?, ¿qué colores aparecen en la portada?, ¿dónde está el título?, ¿está escrito con mayúsculas o con minúsculas?, ¿qué colores aparecen en la portada del libro?, ¿qué forma tiene éste?, etc.

Al ser un libro interactivo la maestra únicamente guiará a los alumnos leyendo en voz alta lo que ponga debajo de cada página, donde nos invita a hacer unos gestos diferentes y al pasar las páginas ocurren cosas nuevas, como si de magia se tratase. Por lo tanto la maestra leerá la frase por ejemplo: Sigue apretando que los colores son muy tímidos, entonces los alumnos tendrán que presionar lo que el libro les indica.

Mientras el libro se lee y se juega con él la maestra también realizará una serie de preguntas, como por ejemplo: ¿Qué color es este?, ¿Qué color creéis que se va a formar juntando estos dos colores?, ¿Cuántos colores hay en esta página?, etc.

Una vez hecha una lectura completa e hilada del libro, se puede seguir realizando preguntas para seguir fomentando la comunicación oral, la conversación, que los alumnos hablen y se expresen. Para comenzar a hablar de las emociones se realizan preguntas como: ¿Qué sentimiento os produce x color?, ¿Cuándo te sientes así?, ¿Te gusta esa sensación?, etc.

Antes de finalizar la sesión, la maestra presentará a los alumnos el rincón de “Arteterapia”, donde los alumnos en cada sesión depositarán sus creaciones y así poder recurrir a ellas siempre que lo necesiten.

Sesión 2: Mueve la caja

Día: Jueves 8 de abril.

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Caja de zapatos (una por alumno).
- Canicas (Dos/tres para cada alumno).
- Témperas de colores.
- Un pincel por alumno.

Objetivos:

- Trabajar la coordinación.
- Experimentar distintas técnicas de pintura a través del juego.
- Potenciar la creatividad e imaginación.
- Ampliar contenidos artísticos: colores primarios y secundarios.
- Expresar sentimientos a través de las creaciones.

Desarrollo:

Al inicio de la sesión se realizará un breve resumen de lo que se trabajó el día anterior, para ello la maestra plantea algunas cuestiones y así entre todos los alumnos recordaran lo que trabajaron. A continuación la maestra mostrará tres cartulinas con los tres colores primarios, esta explicará qué son los colores primarios, cada alumno pondrá en cada cartulina una huella de su dedo manchada de ese color, de esta forma todos podrán ser conscientes de que color es cada uno y se sentirán participes del aprendizaje.

Una vez realizada esta breve introducción, cada alumno tendrá una caja de zapatos sin la tapa de esta, y en el interior pondremos un papel blanco, un folio. Seguidamente la maestra pondrá encima del folio unas gotas de témpera de los tres colores primarios (Cian, magenta y amarillo) y depositaré dos o tres canicas en el interior de la caja de cada alumno.

Con las canicas en el interior cada uno comenzará a mover la caja con diferentes movimientos, chocando las canicas entre ellas, con las paredes... para crear su propia obra de arte además de conocer las diferentes mezclas que existen. Mientras se realiza la actividad la maestra puede poner música relajante, instrumental, de esta manera los alumnos se sentirán relajados y concentrados.

El alumno será libre de dejar de mover la caja cuando quiera, de esta manera podrán crear la imagen sin ninguna pauta, una vez finalizada la creación voluntariamente saldrán al centro de la clase y podrán explicar lo que quieran acerca de su creación como por ejemplo: lo que ven en la creación, lo que les transmite, lo que les gusta o no les gusta, etc. Por último, una vez estén secas las creaciones cada uno llevará su obra de arte al rincón del “Arteterapia. (Anexo 1)

Sesión 3: Corre, corre que te pinto.

Día: 13 de abril de 2021

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Pañuelos de los colores primarios.
- Libro *Colores*.

Objetivos:

- Mejorar los reflejos y la atención.
- Aprender técnicas para relajarse.
- Aumentar los conocimientos artísticos.

Desarrollo:

En esta tercera sesión se jugará al “roba colas”, pero de una forma adaptada para trabajar los colores. Antes de comenzar en el aula se volverá a leer el libro de *Colores* de Hervé Tullet, para recordar todo lo que hemos estado trabajando en las sesiones previas a esta.

Para realizar el juego iremos al aula de educación física, ya que se necesita un lugar amplio para poder correr sin problema. Habrá un jugador voluntario que será el pintor y tendrá que quitarle los pañuelos a sus compañeros, estos llevarán el pañuelo en la parte de atrás del pantalón, quedará como una cola.

La maestra será la que le diga al pintor cómo tiene que pintar el cuadro, es decir los colores que necesita: “El pintor necesita rojo”. La maestra puede pedir colores primarios o secundarios, en el caso de que sean secundarios el alumno pintor tiene que llevar los dos colores primeros por ejemplo: “El pintor necesita verde”, el alumno tendrá que llevar un pañuelo amarillo y otro rojo.

El pintor tendrá que quitarle la cola a sus compañeros para conseguir lo que ha pedido la maestra. Los demás jugadores tienen que evitar que les quiten su pañuelo, para ello tienen que identificar también si el pintor necesita o no el color que ellos tienen.

Para que no haya problemas y puedan jugar todos, cada turno se cambiará de pintor, para que aquellos que se queden sin pañuelos puedan seguir jugando y todos participen en el aprendizaje.

Al terminar de realizar el juego, como todos los alumnos tendrán la respiración agitada y se sentirán alterados, la maestra les enseñará una técnica para relajarse y controlar su respiración. En esta técnica los alumnos tienen que imaginarse que son globos y tienen que respirar muy profundo hasta que el aire llene sus pulmones y no entre más aire, para ello se tendrán que hinchar como un globo. Una vez no puedan tener más aire dentro tienen que exhalar el aire despacio, este ejercicio tiene que repetirse varias veces.

En esta sesión los alumnos no han realizado ninguna creación para dejar en el rincón del “Arteterapia”, aun así la maestra dejará colgado en la pared un globo para que cuando lo vean recuerden la técnica aprendida para controlar la respiración.

Sesión 4: El mar en calma.

Día: Jueves 15 de abril de 2021

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Una botella de plástico para cada alumno.
- Purpurina de diferentes colores, mejor tonos claros.
- Pegamento transparente.
- Agua templada.
- Colorante alimentario.
- Una cuchara sopera y una de postre.

Objetivos:

- Desarrollar la motricidad fina.
- Aprender a gestionar sus emociones.

- Aumentar los conocimientos sobre técnicas para relajarse.

Desarrollo:

Previamente a la realización de la actividad, se le pedirá a cada familia que los alumnos tienen que traer a clase una botella de plástico, al poder ser transparente. Vamos a realizar un bote de la calma, es un recurso que sirve para ayudar a los alumnos a reducir los estados de ansiedad o cuando se enfadan, además también es eficaz para estimular la concentración y la atención.

A través de este recurso el alumno elimina sus emociones negativas que no sabe gestionar, liberan tensiones emocionales. Cuando se reducen las tensiones el niño deja de mover el frasco y además cuando la purpurina desciende produce una acción relajante que elimina toda ansiedad en el niño. Es un método muy efectivo para la ansiedad infantil y además puede ser útil para niños con problemas de conducta o autismo.

Se les explicará que podrán utilizarlo siempre que lo necesiten, para ello se dejará en el aula, en el rincón del “Arteterapia” donde se almacenan los botes de todos los alumnos, de manera que cuando alguno lo necesite para canalizar sus emociones, se sienta enfadado o ansioso, se puedan acercar y recurrir a él.

Para comenzar nuestro bote de la calma, cada alumno se sentará en su sitio y la maestra explicará paso tras paso lo que van a realizar. Se llenará 1/8 de la botella de agua templada, a continuación se añaden dos cucharadas soperas de pegamento al agua. Cuanto más pegamento se añada al agua, más tiempo tarda la purpurina en descender, por lo tanto el efecto será más placentero.

Tras ello, cada alumno tendrá que elegir el color de purpurina que desee y tiene que añadir en la botella tres o cuatro cucharadillas de purpurina. El alumno tiene que revolver bien todo el recipiente para que se mezclen todos los alimentos correctamente. Para darle color al agua se añaden dos o tres gotas de colorante alimentario, el color tendrá que ser tenue para el efecto calmante. Para finalizar se introduce más agua en el recipiente y si es necesario se puede añadir más purpurina. (Anexo 2)

Es importante que los alumnos sean conscientes de la utilización del bote, por ello la maestra puede realizarles preguntas como: ¿Cuándo os sentís tristes?, ¿Cuándo os

enfadáis?... se les explicará que cuando no se sientan alterados, ansiosos o enfadados podrán utilizarlo para volver a su estado de calma y aprendan a gestionar sus emociones.

Sesión 5: Mi lugar favorito.

Día: Martes 20 de abril de 2021

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Folios
- Pinturas
- Rotuladores
- Ceras
- Algodón
- Recortes de revistas

Objetivos:

- Trabajar la motricidad fina.
- Aprender a gestionar sus emociones.
- Estimular la creatividad.
- Potenciar creatividad e imaginación.
- Desarrollar la expresión oral.

Desarrollo:

En ocasiones los niños en el aula o en otros ámbitos, pueden sentirse solos lejos de su familia y esto puede producir una cierta ansiedad. En esta nueva actividad se pretende que el alumno encuentre un lugar en el que se encuentre seguro y feliz, de esta forma podrán acudir a su creación cuando lo necesiten.

Se les pedirá que piensen en un lugar donde sean felices y se sientan seguros, con confianza. En las mesas tendrán multitud de materiales (colores, rotuladores, pinturas, revistas, algodón, etc.) para que el alumno decore y realice la creación como lo desee. Antes de su realización la maestra pondrá música relajante e invitará a los alumnos a cerrar los ojos, y visualicen algún momento en el que estén en ese lugar.

Una vez hayan realizado su creación, voluntariamente podrán presentar su creación a sus compañeros. La maestra podrá hacerles preguntas sobre el lugar elegido, para saber más: a qué huele, qué momentos recuerdas en ese lugar, qué sonidos hay, etc.

La creación se puede utilizar como recurso de apoyo para que imagine ese lugar en un momento de ansiedad o enfado, por ello lo situarán en el rincón del “Arteterapia”.

Sesión 6: Así soy yo.

Día: Jueves 22 de abril de 2021

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Espejo
- Música
- Folios
- Pinturas
- Lápices
- Goma

Objetivos:

- Fortalecer su sentido de identidad.
- Tomar conciencia de uno mismo.
- Desarrollar su autoestima.
- Expresar sentimientos y emociones.

Desarrollo:

Para poder controlar las emociones es importante que el alumno se conozca a sí mismo, que pueda conectarse con su mundo interior y trabaje su autoestima y autoimagen. Con la siguiente actividad se fortalece el sentido de identidad, siendo consciente de uno mismo.

El alumno se representará a si mismo libremente a través de la expresión plástica, es fundamental que el alumno conozca su cuerpo para poder gestionar su ansiedad. Cada alumno se situará enfrente de un espejo y durante unos minutos tendrá que mirarse en él, mientras tanto la maestra pondrá música clásica para fomentar la relajación y la atención. Después de la canción se les preguntará que sentían mientras escuchaban la canción y se miraban al espejo, qué sienten al mirarse, qué les gusta y qué no, etc.

Mientras suena la canción también la maestra puede pedir a los alumnos que hagan gestos con la cara como por ejemplo gestos de alegría, tristeza, enfado...

Seguidamente cada uno realizará un autorretrato, donde podrán expresar como se ven. Es un dibujo libre y una vez finalizado si ellos quieren podrán enseñarlo a sus compañeros. Al ser alumnos tan pequeños, es importante que la maestra les guíe en su realización pero nunca quitándoles la libertad de crear, les puede guiar indicando las partes de la cara, formas de pelo, colores, etc.

Sesión 7: Con mis propios ojos.

Día: Martes 27 de abril de 2021

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Cuento sobre el miedo
- Folios
- Pinturas
- Rotuladores

Objetivos:

- Representar sus sentimientos
- Aumentar habilidades sociales
- Aprender a gestionar las emociones

Desarrollo:

Los alumnos en Educación Infantil tienen múltiples miedos y estos en ocasiones producen ansiedad en los niños, por ello en esta sesión vamos a trabajar esos miedos. Para ello en la asamblea se les preguntará a los alumnos a qué tienen miedo, es importante que la maestra también diga algún miedo para así ser conscientes de que no son los únicos que tienen esos sentimientos.

Tras conocer los miedos de los alumnos, la maestra les contará una historia inventada que esté basada en esos miedos, si aparecen muchos miedos la historia puede hablar de los más generales que hayan aparecido. Al finalizar la historia, los alumnos de manera individual tendrán que representar en un folio lo que han sentido, lo que esa historia les ha transmitido o la historia en sí, serán libres de realizarlo como quieran y con la técnica

que deseen. Tras finalizar el alumno que lo desee podrá verbalizar y compartir con sus compañeros lo que ha querido plasmar, de esta forma observaremos al grupo en general y a los alumnos en concreto.

Es importante destacar que la actividad también se puede realizar en grupo, pero en esta ocasión será individual ya que los alumnos primero tienen que conocerse a sí mismos. Esta actividad es positiva también para que los alumnos puedan sentirse en confianza con el grupo y la maestra podrá observar qué miedos tienen para así trabajarlos en otra ocasión.

Sesión 8: Mi molino.

Día: Jueves 29 de abril de 2021

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Una cartulina
- Un alfiler para cada uno
- Lápices
- Reglas
- Tijeras
- Goma de borrar
- Pegamento para papel
- Un botón para cada alumno
- Una pajita para cada uno

Objetivos:

- Aprender a controlar la respiración.
- Aprender a valorar lo que tenemos.
- Desarrollar la motricidad fina.

Desarrollo:

En la sesión anterior se ha trabajado los miedos de los alumnos y han podido representar artísticamente esos sentimientos o como ellos ven esos momentos de miedo. En esta ocasión vamos a realizar un molino de viento para que los alumnos cuando tengan miedo y estén nerviosos lo utilicen y les sirva para relajarse, para canalizar sus emociones. Para esta sesión se pedirá ayuda a los padres de los alumnos, ya que es

importante que ellos también conozcan las herramientas que pueden servir de ayuda a sus hijos.

Para comenzar con la realización del molino de viento, se les repartirá a los alumnos una cartulina y con la ayuda de sus padres tienen que dibujar y recortar un cuadrado de 15 centímetros cada lado. Una vez recortado el cuadrado desde cada esquina tienen que trazar una línea hasta dos centímetros del centro, sin alcanzarlo. Cortarán las cuatro diagonales trazadas, es importante recordar a los alumnos que no se puede llegar al centro del cuadrado.

El cuadrado ahora tendrá ocho puntas, hay que unir cuatro de ellas al centro dejando una en medio sin unir, y pegarlas con pegamento en el centro. Seguidamente hay que pinchar el centro con un alfiler y por detrás hay que unir la pajita con el alfiler, poniendo en medio un botón para que pueda girar. (Anexo 3)

Para que los alumnos no se pinchen se puede colocar un trozo de goma de borrar en la punta del alfiler. Una vez finalizado pueden decorar su molino con pegatinas de los objetos que más les gusten.

El molino lo pueden utilizar en la calle, pero en este caso lo hemos realizado para que los alumnos aprendan a enfocar su respiración. Para comenzar el alumno tiene que sostener el molino cerca de su boca y soplar, a medida que pasa el tiempo tiene que ir alejando el molino de su boca hasta que tenga el brazo estirado completamente.

Con esta herramienta el alumno practica la respiración profunda, ya que a medida que estira el brazo tiene que respirar más hondo para conseguir girar el molino. Es importante enseñarles a respirar diafragmáticamente, no tienen que subir los hombros al inhalar, sino subir el estomago.

Sesión 9: Mi cara lo dice todo.

Día: Martes 4 de mayo de 2021

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Plastilina de colores
- Materiales y utensilios para moldear

- Folios con rostros dibujados

Objetivos:

- Desarrollar motricidad fina.
- Favorecer la relajación.
- Reforzar la autoestima.
- Potenciar la creatividad e imaginación.
- Aumentar la capacidad de concentración.
- Reconocer expresiones faciales de las emociones.
- Potenciar la creatividad.

Desarrollo:

En esta penúltima sesión, vamos a trabajar las expresiones faciales de las diferentes emociones. Para poder gestionar la ansiedad es importante que los alumnos conozcan las diferentes emociones y sean conscientes que todo el mundo tiene sentimientos tanto positivos como negativos. La educación emocional resulta fundamental en toda educación ya que evita el estrés, mejora la autoestima, mejora el bienestar psicológico, etc.

Para comenzar la sesión, en la asamblea se les preguntará a los alumnos acerca de las emociones y cuales conocen, de esta manera se realizara una lista con las emociones que aparezcan. A continuación se le repartirá a cada alumno un folio con un rostro dibujado y se sentarán en su mesa, donde encontrarán diferentes materiales como plastilina y utensilios para moldearla. La maestra explicará que tienen que expresar en el rostro la cara que ellos harían cuando sienten las diferentes emociones, realizando los ojos, la boca, la nariz, las cejas... Por ejemplo si quieren representar la felicidad tendrán que realizar con la plastilina una cara que este feliz.

Con esta actividad tanto la maestra como los alumnos podrán aprender como cada uno representa las emociones y aprenderán que no todos sienten y lo expresan de la misma forma. Resulta positivo realizar esta actividad para crear sensación de grupo y aumentar la confianza, además el uso de la plastilina es beneficioso para aumentar la concentración y favorecer la relajación al estar moldeándola.

Sesión 10: Exposición final.

Día: Jueves 6 de mayo de 2021

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Libro *Colores* de Hervé Tullet
- Todas las creaciones realizadas

Objetivos:

- Desarrollar expresión oral.
- Aumentar la autoestima y confianza en uno mismo.
- Trabajar las emociones.

Desarrollo:

El proyecto ha llegado a su fin y por lo tanto en esta última sesión vamos a hacer una recopilación de todo lo trabajado durante las sesiones realizadas. Comenzaremos haciendo lo mismo que hicimos en la primera sesión, leyendo el libro de *Colores* de Hervé Tullet.

Tras su lectura, en la cual todos los alumnos habrán participado ya que es un libro interactivo, toda la clase se dirigirá al rincón del “Arteterapia” que creó la maestra para poder tener un lugar donde almacenar todo lo aprendido durante el proyecto.

Una vez estén en el rincón, antes de comenzar a recordar todo lo que han aprendido realizaremos una breve actividad. Cada alumno tendrá un papel en la frente donde este dibujada la expresión facial de una emoción, otro alumno tendrá que representar esa emoción para que su compañero adivine lo que tiene en la frente. Con esta actividad se pretende refrescar lo que han podido aprender y pueden adquirir más confianza en sus compañeros y aumentar así su autoestima.

Para finalizar, voluntariamente los alumnos de uno en uno, podrá coger alguna de las creaciones y contar al resto de sus compañeros que es lo que aprendieron en ese momento y que sienten cuando lo recuerdan. Además de enseñar las creaciones físicas como el molino de viento, el bote de la calma, los dibujos... podrán mostrar las técnicas de relajación aprendidas como la técnica del globo. Podría resultar positivo que realizarán todos a la vez las distintas técnicas y sus aplicaciones.

Con esta actividad, la maestra pondrá fin a su propuesta de intervención. Les explicará a sus alumnos que el rincón del “Arteterapia” permanecerá en el aula y que podrán acudir a él siempre que lo necesiten.

4.8 Evaluación

El proyecto cuando se lleve a cabo se va a evaluar dependiendo de una serie de factores. En primer lugar, en todas las actividades la maestra es la guía de lo que los alumnos deben realizar, por ello la observación es el primer factor que aparece en la evaluación. La evaluación del proyecto va a ser de forma global, continua y formativa para así poder ajustar durante su desarrollo, las ayudas a las características individuales de cada uno de los alumnos.

Se realizará una evaluación inicial, donde la maestra podrá conocer desde donde parte cada alumno, le ayudará a planificar y organizar el proyecto. Se realizará otra evaluación durante el proyecto, al final de cada sesión, esta evaluación proporciona información sobre la efectividad del tratamiento, ayuda en la toma de decisiones. Por último una evaluación final, donde se revisa todo lo logrado y aquellos aspectos que no han sido resueltos de la mejor forma para en un futuro poder cambiar la realización del proyecto.

Es fundamental realizar correctamente estas evaluaciones para poder modificar las tareas si fuera necesario, ya que como he especificado anteriormente, cada alumno es diferente y tiene necesidades diferentes, por lo tanto es importante realizar las tareas prestando atención a nuestros alumnos.

La realización de trabajos artísticos tiene una repercusión inmediata en la persona, a nivel emocional, cognitivo, expresivo, etc. Por lo tanto resulta más sencillo el evaluar los comportamientos y reacciones con el fin de ayudar en las necesidades individuales de cada uno. El arteterapeuta enfoca su evaluación en dichos aspectos más que en la obra resultante, así como en la efectividad del proyecto (López Martínez, 2009).

Lo que el maestro va a evaluar es lo siguiente:

- Los conocimientos previos y posteriores del proyecto.
- La práctica educativa.
- La distribución del tiempo, las tareas, los materiales y recursos.
- La realización de las tareas.
- El interés y la motivación por parte de los alumnos.
- La adquisición de los objetivos generales por los alumnos.

- El desarrollo de las capacidades del alumnado.
- Repercusión a nivel cognitivo, emocional, expresivo.

Los arteterapeutas utilizan multitud de instrumentos de evaluación, durante la realización del proyecto se utilizará principalmente la observación, apoyándose en instrumentos como el diario, lista de cotejo, fichas de observación... donde la maestra podrá anotar todo lo que observe en el aula.

Al finalizar cada sesión la maestra redactará en el diario los datos más relevantes ocurridos en el aula, por otro lado la maestra realizará una evaluación a nivel individual donde podrá especificar la evolución del alumnado.

Tabla nº1. Evaluación individual continúa.

Nombre Alumno:					
Sesión Nº:					
Indicadores de evaluación	Grado de consecución				
	1	2	3	4	5
Muestra interés por la temática.					
Participa de manera activa en las actividades.					
Respeto el material e instalaciones					
Acepta las normas.					
Mantiene la concentración.					
Respeto a sus compañeros.					
Utiliza los recursos aprendidos para gestionar sus emociones.					
Confía en sus capacidades.					
Expresa sus sentimientos.					
Comparte sus cosas con los demás.					

Utiliza sus conocimientos artísticos para comunicarse.					
Respeto las obras de los compañeros.					
Habla con claridad.					

Los alumnos no van a recibir una nota numérica de las diferentes actividades realizadas en el proyecto, lo que se quiere conseguir es que sean conscientes de lo que han trabajado, que han aprendido cosas nuevas que antes desconocían.

5. CONCLUSIÓN

Tras la realización del Trabajo de Fin de Grado he podido cerciorarme de la importancia que tiene realizar una educación emocional en los centros escolares, esta educación sería positiva tanto para el alumno individualmente como para la sociedad, ya que adquirirían valores sociales y cívicos.

El principal objetivo de este trabajo era diseñar un proyecto de intervención educativa para trabajar la ansiedad, basado en el Arteterapia, en un principio iba a realizarse con un alumno de manera individual pero finalmente se ha enfocado al grupo de la clase, pudiendo observar así a todo el alumnado.

La capacidad de convertir las dificultades en posibilidades es beneficioso para solventar los problemas de la mejor forma posible, convirtiendo aquello que parece negativo en positivo, por ello el alumnado gracias al proyecto diseñado podrá dotarse de recursos (técnicas de respiración, bote de la calma) para convertir esas emociones negativas en positivas.

Cuando comencé a documentarme sobre la ansiedad general y posteriormente la ansiedad infantil fui realmente consciente de la falta que hace investigar más sobre el tema, añadiendo que apenas encontré bibliografía relacionada con Arteterapia y ansiedad. Ante la dificultad de diagnosticar trastorno de ansiedad a un niño en Educación Infantil considero que sería positivo dotar de herramientas a todo el

alumnado para que en caso de tener ansiedad aprendan a gestionarla y en caso de no tenerla, puedan entender a compañeros que si padecen un trastorno de ansiedad.

La realización del Trabajo de Fin de Grado me ha proporcionado multitud de cosas positivas, entre ellas he aprendido que hay que abrirse a leer información de diferentes fuentes, para conocer diferentes caminos y poder crear una opinión crítica sobre el tema a tratar.

Debido a la pandemia que nos rodea actualmente no he podido llevar a cabo el proyecto, pero en un futuro me gustaría realizarlo para comprobar los resultados y sobretodo porque personalmente considero que habría sido positivo que se hubieran trabajado en el aula estos aspectos en mi etapa en Educación Infantil.

Para finalizar me gustaría recalcar que la realización de este trabajo me ha servido para poner en práctica multitud de conocimientos adquiridos durante mi periodo universitario. En diferentes momentos me ha resultado complicada su realización, pero tras esfuerzo, las ganas de aprender y el interés por el tema, he disfrutado de la elaboración. Además actualmente gracias a las investigaciones realizadas, he aprendido multitud de aspectos relacionados con la ansiedad y soy más consciente de la importancia de una educación emocional.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Association, A. P. (2014). *Guía de consulta de los diagnósticos del DSM-5*. Madrid: Médica Panamericana.

Asociación profesional española de arteterapeutas, (ATE), España. Consultado el 20 de Marzo de 2020, Recuperado de: <http://www.arteterapia.org.es/>

Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.

Bassols, M. (2006). *El Arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación*. Arteterapia, papeles de Arteterapia y educación artística para la inclusión social, Vol.1, 19-25.

Bastida de Miguel, A. (2011). Psicoterapia aplicada a un caso de terrores nocturnos con ansiedad generalizada provocada por múltiples fobias. *Psicología.com*. Recuperado de: <https://docplayer.es/19138494-Psicoterapia-aplicada-a-un-caso-de-terrores-nocturnos-con-ansiedad-generalizada-provocada-por-multiples-fobias.html>

Bertoglia, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*, IV, 14-18. Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewfile/18/18>

Capafons, A. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la ansiedad generalizada. *Psicothema*, 13(3), 442-446.

Charlton, S. (1987). La terapia artística en sujetos de largo internamiento en hospitales psiquiátricos. En T. Dalley (Dir.), *El arte como terapia* (pp. 259- 282). Barcelona: Editorial Herder (Orig. 1984).

Domínguez, Z. M. (2013). Ansiedad y depresión infanto-juvenil. Evaluación, intervención y Arteterapia. *Arteterapia en el ámbito de la salud mental*, 21.

Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). Beneficios del Arteterapia sobre la salud mental. In *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Feliú, M. T. (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (110), 62-69.

García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C., & Redondo, J. (2008). Evaluación y tratamiento de la ansiedad escolar en la infancia y la adolescencia. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 16(3), 413-437.

Hafelin, P. (2007) ¿Puede la actividad plástica ayudar en el tratamiento de personas con trastornos mentales severos? Tesis de licenciatura no publicada. Universidad de Chile.

Klausmeier, H. J. (1977). Psicología educativa: habilidades humanas y aprendizaje.

López Martínez, M. (2009). *La Intervención Arteterapéutica y su Metodología en el Contexto Profesional Español*. Universidad de Murcia. Recuperado de:

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10794/LopezMartinez.pdf>

López, M. (2014). Arteterapia para todos - Revistas Científicas Complutenses. *Aspectos clave del Arteterapia*, 9, 1-34.

Martínez, I. R. (1984). La creatividad. *Ceac, España*.

Martínez, S. (2009). Arteterapia con niños en edad preescolar. *Arteterapia*, 4, 159-175.

Méndez, F. X., Espada, J. P., & Orgilés M. (2013). *Intervención psicológica y educativa con niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide.

Miguel Tobal, J. J. (1987). *Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas motoras de ansiedad: elaboración de un instrumento de medida (ISRA)* (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).

Mussen, P. H., Rosenzweig, M. R., & Aronson, E. (1981). *Introducción a la Psicología*. CECSA.

Navas, W. Y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*, 604, 497-507. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2012/rmc125k.pdf>

Ochando, G., y Peris, S. (2017). Pediatría integral. *Actualización de la ansiedad en la edad pediátrica*, 21, 39-46.

Parrado, F. A. (2008). Ansiedad (aspectos conceptuales) y Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes. *Módulo II, Universidad Autónoma de Barcelona*.

Piaget, J. (1989). *Fundamentals of Creative Thinking*. Lexington Books. Lexington.

Polo, L. (2000). Arte, Individuo y sociedad. *Tres aproximaciones al Arte Terapia*, 12, 311-319.

Ramírez, I. C. (2008). Desarrollo de la creatividad en Educación Infantil. *Creatividad y sociedad*, 20.

Read, H. (1969). *Educación por el arte*, Barcelona: Paidós.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

Sanz, J. (1993). Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 9(2), 133-170.

Serrano, M. T. E. (2004). Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones.

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behaviour*, 1(3).

Vila, I. (1998). *Familia, escuela y comunidad* (Vol. 26). Horsori Editorial, Sl.

World Health Organization. (2000). Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento.

7. ANEXOS

Ilustración 1: ANEXO 1.....	37
Ilustración 2: ANEXO 2.....	37
Ilustración 3: ANEXO 3.....	38

Ilustración 1: ANEXO 1

En la siguiente imagen podemos ver la actividad que se va a realizar en la segunda sesión, se puede apreciar como al mover las canicas los colores se han mezclado y se han adquirido otros diferentes al momento de iniciar la actividad.



Ilustración 2: ANEXO 2

A continuación podemos observar una secuencia de tres imágenes, donde se puede ver cómo funciona el bote de la calma, cuando se mueve la purpurina se esparce por

toda el agua y cuando se deja de mover va descendiendo hasta el inferior del bote seleccionado.



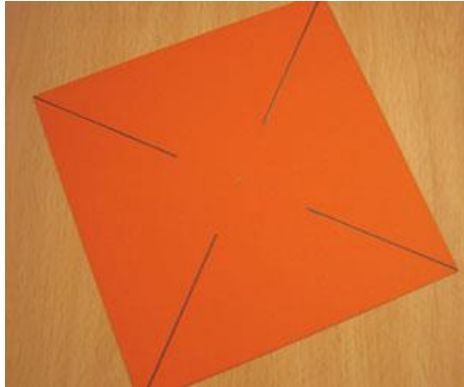
Ilustración 3: ANEXO 3

En la sesión 8 se realiza un molino y puede resultar complicado realizarlo sin tener unas imágenes que sirvan de referencia, por lo tanto a continuación se pueden apreciar los cinco pasos que hay que llevar a cabo para realizar correctamente la actividad.

Paso 1: Para comenzar con la realización del molino de viento, se les repartirá a los alumnos una cartulina y con la ayuda de sus padres tienen que dibujar y recortar un cuadrado de 15 centímetros cada lado.



Paso 2: Una vez recortado el cuadrado desde cada esquina tienen que trazar una línea hasta dos centímetros del centro, sin alcanzarlo.



Paso 3: Cortarán las cuatro diagonales trazadas, es importante recordar a los alumnos que no se puede llegar al centro del cuadrado.



Paso 4: El cuadrado ahora tendrá ocho puntas, hay que unir cuatro de ellas al centro dejando una en medio sin unir, y pegarlas con pegamento en el centro.



Paso 5: Seguidamente hay que pinchar el centro con un alfiler y por detrás hay que unir la pajita con el alfiler, poniendo en medio un botón para que pueda girar.

