



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Máster Universitario en Educación Especial

Propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil para la prevención del trastorno de ansiedad.

Trabajo Fin de Estudio presentado por:	Andrea Bermejo Ruifernández
Modalidad:	Propuesta de Intervención
Director/a:	María Carmen Diez González
Fecha:	19 de Julio de 2023

Resumen

En este Trabajo de Fin de Máster se aborda la problemática de los trastornos de ansiedad en el ámbito escolar y la necesidad de proporcionar respuestas efectivas dentro del aula. El enfoque se centra en una propuesta de prevención de la ansiedad dirigida a estudiantes de educación infantil de cinco años. Los objetivos principales de esta propuesta son crear actividades que fomenten el reconocimiento emocional, promover la relajación y la expresión corporal, así como desarrollar estrategias de autocontrol a través de autoinstrucciones. Tras la elaboración y el análisis de la propuesta, se ha llegado a la conclusión de que la educación emocional es esencial para dotar a los estudiantes de herramientas y estrategias que les permitan afrontar situaciones adversas. Mediante las actividades diseñadas, se pretende cumplir satisfactoriamente estos objetivos, contribuyendo así al bienestar emocional de los estudiantes y proporcionándoles habilidades para enfrentarse de manera efectiva a los desafíos emocionales en el entorno escolar.

Palabras clave: Educación emocional; Trastorno de ansiedad; Prevención; Educación Infantil; Expresión corporal.

Abstract

In this master's Thesis, the issue of anxiety disorders in the school setting and the need to provide effective responses within the classroom is addressed. The focus is on a proposal for anxiety prevention targeted at five-year-old preschool students. The main objectives of this proposal are to create activities that promote emotional recognition, encourage relaxation, and body expression, and develop self-control strategies through self-instructions. After the development and analysis of the proposal, it has been concluded that emotional education is essential to provide students with tools and strategies to cope with adverse situations. Through the designed activities, it is intended to successfully achieve these objectives, thereby contributing to the emotional well-being of students, and equipping them with skills to effectively face emotional challenges in the school environment.

Keywords: Emotional education; Anxiety disorder; Prevention; Preschool education; Body expression.

Índice de contenidos

1.	Introducción	7
1.1.	Justificación de la elección del tema	8
1.2.	Planteamiento del problema	10
1.3.	Objetivos del TFE	11
2.	Marco teórico.....	12
2.1.	Características y manifestaciones de la ansiedad	13
2.2.	Tipos de ansiedad infantil	14
2.2.1.	Ansiedad por separación	15
2.2.2.	Trastorno de pánico.....	16
2.2.3.	Mutismo selectivo	16
2.2.4.	Fobias específicas	17
2.2.4.1	Agorafobia	18
2.2.5.	Ansiedad generalizada.....	19
2.3.	Medios de actuación y de prevención.....	19
2.3.1.	Prevención	20
2.3.2.	Medidas de actuación	21
3.	Propuesta de Intervención.....	24
3.1.	Justificación y objetivos de la propuesta de intervención.....	25
3.1.1.	Justificación y necesidades detectadas	25
3.1.2.	Objetivos.....	26
3.2.	Diseño de la propuesta de intervención.....	27
3.2.1.	Destinatarios y características del centro	28
3.2.2.	Metodología	28
3.2.3.	Contenidos y desarrollo de la propuesta de intervención: Actividades	29

3.2.4.	Temporalización: cronograma.....	48
3.2.5.	Recursos necesarios para implementar la intervención.	49
3.3.	Evaluación	50
3.3.1.	Procedimiento de recogida y análisis de los datos.	50
4.	Conclusiones.....	51
5.	Limitaciones y prospectiva	53
	Referencias bibliográficas.....	56
	Anexo A. Recursos de Evaluación	59
	ANEXO I: Evaluación del alumnado	59
	ANEXO II: Autoevaluación del profesorado.....	60
	ANEXO III: Escala de valoración de los conocimientos adquiridos	61
	Anexo B. Recursos Didácticos.....	62
	ANEXO IV: portada del cuaderno	62
	ANEXO V: ¿Qué debo hacer?.....	63
	ANEXO VI: ¿cómo me siento?.....	64
	ANEXO VII: técnica de la tortuga monstruosa.....	65
	ANEXO VIII: menú monstruoso.....	66
	ANEXO IX: sesión de la sorpresa.....	67
	ANEXO X: El aburrimiento	68
	ANEXO XI: ¿quién me da amor?	69
	ANEXO XII: ¿Quién soy?.....	70
	ANEXO XIII: Pegatinas.....	71

Índice de tablas

Tabla 1	13
Tabla 2	14
Tabla 3	16
Tabla 4	21
Tabla 5	23
Tabla 6	30
Tabla 7	32
Tabla 8	34
Tabla 9	36
Tabla 10	38
Tabla 11	39
Tabla 12	41
Tabla 13	43
Tabla 14	45
Tabla 15	47
Tabla 16	49

1. Introducción

Mediante este documento se muestra el Trabajo de Fin de Máster correspondiente al Máster Universitario de Educación Especial, curso académico 2022-2023. Este pretende abordar y dar respuesta a la problemática en salud mental que muchos de los escolares presentan, sobre todo tras la pandemia sufrida a nivel mundial por el COVID-19, y que tiene gran falta de atención por parte de la sanidad pública en salud mental y de las escuelas.

A través de este trabajo se pretende mostrar una posible intervención para un aula de segundo ciclo de Educación Infantil, en concreto de cinco años, que otorgue al alumnado diversas herramientas para un futuro enfrentamiento a sus emociones más negativas como es la ansiedad. Esta emoción, no es problemática en sí misma si ocurre de forma puntual, pero cuando comienza a surgir en un individuo de forma continua se transforma en un problema de salud mental que puede derivar en problemas mayores como la depresión. Por ello, es necesario dotar a los estudiantes de estrategias para lograr un reconocimiento de estas emociones en sí mismos, en los demás y que sean capaces de saber cómo gestionar las necesidades que tiene su cuerpo en cada momento.

Para comprender en su totalidad el alcance y la relevancia del presente trabajo, es necesario adentrarnos en un recorrido detallado por sus distintos componentes. A lo largo de este documento, se abordará de manera exhaustiva la justificación que sustenta la elección del tema, destacando su importancia y relevancia en el contexto actual. Asimismo, se presentará el planteamiento del problema que ha sido identificado como punto central de estudio e investigación. Se analizarán en profundidad los objetivos que se persiguen con este trabajo, delineando claramente las metas a alcanzar. Además, se explorará el marco teórico que servirá de sustento y base conceptual para la comprensión y desarrollo de las ideas expuestas.

Por último, se presentará una propuesta concreta que busca brindar soluciones y aportar nuevos conocimientos en relación con el tema abordado. A través de este enfoque integral, se busca proporcionar una visión completa y estructurada de las diversas etapas y aspectos fundamentales que conforman este documento.

1.1. Justificación de la elección del tema

Este Trabajo Fin de Máster (TFM) pretende abordar la situación actual en España en la que los problemas de salud mental están aumentando. En concreto, nos referiremos al trastorno de ansiedad infantil y a la necesidad de proporcionar estrategias y fomentar la competencia socioafectiva que permita al alumnado tomar decisiones propias y con criterio ante posibles dificultades a lo largo de su vida.

Tras la pandemia del COVID-19 se ha producido un aumento en el número de personas que padecen problemas de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (2021) ha recogido varias cifras relevantes con referencia a los problemas de salud mental en España: un 12,74% de la población mayor de quince años presenta síntomas depresivos y se han estimado 3.491 muertes por suicidios o autolesiones.

El periódico de "EL PAÍS" en diversas de sus noticias mencionaba sobre esta problemática tras la pandemia. Pretendía mostrar el aumento de ansiedad y los problemas mentales que se estaban sufriendo en la sociedad a raíz de la pandemia. En una de sus noticias la escritora Mouzo (2023) quiere hacer ver el incremento de los casos de suicidio y de asistencia psiquiátrica sobre todo entre los infantes y los adolescentes ante el revés y la inquietud que se estaba sufriendo en esos momentos. Muestra el caso de algunos jóvenes que empezaban a sentirse de forma diferente y comenzaban a pensar en la muerte.

Por ello, es esencial que se lleven a cabo actuaciones para abordar la ansiedad infantil, ya que es un problema prevalente que a menudo se subestima o se pasa por alto. En consecuencia, los gobiernos y las organizaciones internacionales deben tomar medidas para afrontar esta incógnita. En línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la Organización de las Naciones Unidas, la salud y el bienestar son premisas clave para enfrentar la ansiedad infantil. Es por ello, por lo que el gobierno español (s.f.) ha sugerido la aplicación de nuevas medidas que fomenten el cumplimiento de los ODS establecidos en la agenda 2030, con la finalidad de abordar la situación actual y garantizar la promoción del bienestar y la vida sana para todas las edades. Estos cambios también incluyen la adquisición de una educación de calidad que contemple la inclusión y la equidad en sus programas, así como la igualdad de oportunidades de aprendizaje continuo para todos.

En diversos informes que ayudaron a la formación de la agenda 2030 incurrieron en la importancia de adoptar medidas preventivas que minimizan el impacto perjudicial en la salud y condición de vida de las personas. Algunos ejemplos sobre estas actuaciones se pueden observar en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (CISNS), que colabora en la lucha contra los problemas de salud, y la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, cuya finalidad más frecuente es promover ambientes y estilos de vida beneficiosos para la población. Se ha identificado que, en la población menor de 15 años, es importante intervenir en entornos preferentes como el sanitario, el educativo y el comunitario (Gobierno de España, s.f.). El sistema educativo se considera un instrumento vital para la prevención de problemas en salud mental en los más jóvenes.

El Gobierno de España (s.f.) señala que, según las estadísticas del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (MECD), el apoyo proporcionado a estudiantes con necesidades educativas especiales solo alcanza al 2,6% del total del alumnado inscrito. Con la finalidad de enfrentar esta situación, propone la ejecución progresiva del sistema de Formación Profesional Dual en el distrito escolar como respuesta ante la problemática descrita.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, de Educación, que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, incorpora en sus principios pedagógicos la necesidad de ofrecer a los estudiantes múltiples medios de representación, acción y expresión, así como formas de involucración en la información presentada, lo que se alinea con las características fundamentales del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA). De esta manera, la reforma educativa ya contempla esta necesidad en su marco normativo.

Según el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, es fundamental trabajar en el reconocimiento y la gestión de las emociones tanto propias como de los demás en edades tempranas. Para ello, se propone una intervención que aborde estos contenidos y ofrezca al alumnado instrumentos para afrontar situaciones complicadas en su vida y fomentar su desarrollo personal. Es una intervención vital en la educación infantil ya que influye en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.

Según la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León (2023), en la provincia de León, se consideran horas de atención temprana aquellas que se ofrecen a niños de 0 a 6 años con algún tipo de discapacidad o en riesgo de padecerla. Estas horas se asignan en función de

la edad, es por ello, por lo que los menores de 3 años tienen el derecho de adquirir 120 sesiones de 45 minutos cada sesión, pero a los infantes comprendidos entre los 3 y los 6 años solo les corresponden la mitad de estas sesiones. Siendo esta una atención muy escasa y reducida ya que el desarrollo y la progresión de cada sujeto tiene su propio ritmo. Por tanto, se podría decir que los infantes no reciben una atención equitativa y de calidad.

Por otro lado, la Asociación de Atención Temprana de León (2023) es una organización sin ánimo de lucro que trabaja en la promoción y atención a la infancia con necesidades especiales en la provincia de León. Esta asociación ofrece servicios de atención temprana a través de profesionales especializados en terapia ocupacional, fisioterapia, logopedia y psicología, con el objetivo de fomentar el desarrollo integral y la mejora de la calidad de vida de los infantes.

1.2. Planteamiento del problema

La principal motivación para abordar esta problemática, que se está haciendo muy común hoy en día en los jóvenes, surge a raíz de la vivencia de este trastorno en primera persona y de la poca intervención proporcionada por parte de la sanidad en salud mental y de las escuelas.

Como resultado de esta vivencia se ha incrementado la sensibilidad ante este trastorno y la mirada como profesional en este ámbito. Además, se ha detectado que existe un gran vacío en educación emocional por parte de las escuelas. Esto no quiere decir que no lleven a cabo programas de educación emocional en ellas, sino que quizá no se están enfocando de la mejor manera si estos trastornos han aumentado en los últimos años. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud en su informe "Atlas de la salud mental" en la edición 2020 refleja la mala gestión realizada por los servicios de salud mental sobre todo durante el período de la pandemia del COVID-19 y la necesidad de una reforma educativa que tome de referencia los principios pedagógicos del DUA.

Cabe destacar que, en la actualidad, los problemas de ansiedad se han convertido en una preocupante realidad en los centros escolares. Cada vez más estudiantes, desde edades tempranas, experimentan altos niveles de ansiedad que afectan su bienestar emocional, su rendimiento académico y su desarrollo personal. Esta problemática se manifiesta de diversas formas, como el miedo irracional a enfrentarse a situaciones sociales, el temor constante a cometer errores o el estrés excesivo ante las demandas académicas. Estos síntomas de ansiedad pueden generar un profundo impacto en la vida diaria de los estudiantes, limitando

sus habilidades para relacionarse, aprender y disfrutar de su experiencia educativa. Además, la falta de recursos y enfoques adecuados para abordar estos problemas de ansiedad en los centros escolares agrava aún más la situación. Es fundamental tomar conciencia de esta problemática y buscar estrategias efectivas para apoyar a los estudiantes, promoviendo un entorno escolar seguro, inclusivo y que fomente la salud mental.

1.3. Objetivos del TFE

Para abordar este Trabajo Fin de Máster se han establecido una serie de objetivos que han sido pensados para abordar la problemática en salud mental percibida en los jóvenes con un gran aumento en los últimos años. Por tanto, el objetivo general de este trabajo pretende diseñar una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil que mejore y ayude a prevenir el trastorno de ansiedad.

Para alcanzar el objetivo general es necesario establecer una serie de acciones concretas que sirvan de soporte para el cumplimiento de la propuesta. Por ende, se han establecido los siguientes objetivos específicos:

1. Crear actividades que ayuden a reconocer las emociones propias y las de los demás.
2. Promover la relajación y la expresión corporal desarrollando buenos hábitos de respiración.
3. Desarrollar estrategias de autocontrol mediante autoinstrucciones.

2. Marco teórico

La ansiedad es una emoción que todos los seres humanos llegan a sentir en algún momento de su vida, y se considera parte de la gama normal de emociones. Sin embargo, puede convertirse en un problema cuando se vuelve patológica, es decir, cuando la ansiedad es excesiva y afecta negativamente al funcionamiento adecuado en la vida diaria. Es importante reconocer los síntomas y buscar ayuda cuando la ansiedad se vuelve abrumadora y dificulta el bienestar general.

Se trata de una respuesta común que se activa en situaciones percibidas como amenazantes o que representan un riesgo para la integridad personal. Es una reacción adaptativa y un mecanismo de defensa que nos ayuda a hacer frente a situaciones de peligro, ya sean reales o imaginarias. La ansiedad nos prepara para responder y protegernos, aunque en algunos casos puede ser desproporcionada o interferir con el funcionamiento normal (Echeburúa, 2006). Generalmente, la ansiedad no surge directamente de los eventos en sí, sino de los pensamientos que tenemos sobre ellos. Una persona que tiene la creencia de que no puede manejar eficazmente una situación determinada con los recursos disponibles, o que exagera negativamente ciertos eventos, aumentará su nivel de ansiedad. Esto, a su vez, afectará directamente su comportamiento, el cual determinará los resultados que obtenga en dicha situación (Ballenato, 2006).

La falta de información adecuada tras las primeras crisis de ansiedad puede contribuir al desarrollo de un importante problema de salud mental. Simplemente saber que se tiene "solo ansiedad", como a menudo se menciona en los servicios de urgencia, no es suficiente. Comprender la naturaleza de este fenómeno, sus consecuencias y los tratamientos disponibles más efectivos a medio y largo plazo es fundamental para abordar las crisis de ansiedad, evitando que se vuelvan crónicas y se compliquen con la aparición de fobias incapacitantes y depresión grave. Cuando una persona experimenta niveles de ansiedad más intensos de lo habitual, que no son adaptativos y pueden afectar su salud, se considera una condición patológica. El trastorno de ansiedad se caracteriza por la presencia de una ansiedad desmedida que tiene un impacto perjudicial en el funcionamiento diario, dificultando el estudio, el trabajo y las relaciones sociales. Esta condición puede generar limitaciones

significativas en la vida de la persona, afectando su capacidad para desenvolverse en diversas áreas (Moreno, s.f).

Cuando nos referimos al trastorno de ansiedad, estamos hablando de una serie de trastornos que están relacionados con esta condición. Según la clasificación del DSM-5, existen once tipos de trastornos de ansiedad que se agrupan según la causa de la ansiedad. Cada uno de estos trastornos tiene características distintas, pero la intervención debe centrarse en mejorar el comportamiento, reducir la ansiedad y mejorar la respuesta emocional y cognitiva de los alumnos (American Psychiatric Association, 2023).

Antes de la pandemia, según la investigación realizada por Waddell et al. (2014), se estimó que la prevalencia de los trastornos de ansiedad a nivel mundial era del 3,8%. Además, se ha observado que los trastornos de ansiedad son comunes en niños, con una predominancia estimada que varía entre el 9% y el 21%, lo que indica un importante problema de salud en la población infantil y juvenil (Ruiz y Lago, 2005). Sin embargo, es importante destacar que estos porcentajes han aumentado después de la pandemia.

2.1. Características y manifestaciones de la ansiedad

Tabla 1

Causas más comunes que contribuyen a un aumento de ansiedad.

Autoconcepto negativo	Exceso de cambios
Inseguridad personal	Sentimiento de culpa
Miedo al fracaso	Pensamiento negativo de un suceso actual
Evitación de responsabilidades	Falta de control ante un suceso
Inadaptación personal, familiar o social	Actividad por encima de las capacidades
Factores ambientales desestabilizadores	Anticipaciones negativas

Fuente: Los datos son proporcionados (Ballenato, 2006)

Según los estudios realizados por Moreno (s.f.), Sandín (1997) y Ellis (2002) se han identificado diversas manifestaciones comunes en las crisis de ansiedad. A continuación, muestran algunas de ellas (ver tabla 2).

Tabla 2

Tipos de síntomas y sus manifestaciones ante una crisis de ansiedad.

Tipo de síntoma	Manifestación
Afectivo	Miedo, preocupación excesiva, tensión elevada, miedo a la locura
Somático	Tensión muscular, hiperactivación simpática, falta de respiración, presión en el pecho, nudo en la garganta, molestia abdominal, sudor, picores pérdida del apetito o ingesta desmesurada, insomnio
Conductual	Hiperactividad, evitación a salir a la calle, ir al supermercado, viajar en transportes públicos o privados, uso de ascensores, hablar en público
Cognitivo	Incertidumbre, percepción de amenaza o peligro, hipervigilancia, inseguridad, pensamiento negativo, desrealización, despersonalización

Fuente: Los datos son proporcionados por Moreno(s.f.), Ellis (2002) y Sandín (1997)

En realidad, debido a la naturaleza impredecible de las crisis de ansiedad, es relativamente común que se asocie el miedo con cualquier situación en la que haya ocurrido o se repita una crisis de ansiedad (Moreno, s.f.). Estas manifestaciones pueden variar en intensidad y combinación en cada individuo, pero son indicadores comunes de una crisis de ansiedad.

2.2. Tipos de ansiedad infantil

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), se encuentra una clasificación amplia y detallada de los trastornos de ansiedad. Estos trastornos se caracterizan por la presencia de miedo intenso, preocupación excesiva o ataques de pánico recurrentes, que generan malestar significativo en la vida cotidiana de las personas. Algunos de los trastornos de ansiedad más comunes incluyen el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), que se caracteriza por una preocupación crónica y excesiva; el trastorno de pánico, que se

manifiesta a través de ataques de pánico inesperados y recurrentes. Además, se encuentran el trastorno de ansiedad social, la agorafobia y otros trastornos de ansiedad. En los siguientes apartados, se explorarán en mayor detalle algunos de estos trastornos (American Psychiatric Association, 2023).

2.2.1. Ansiedad por separación

El temor al separarse de las figuras de apego es uno de los primeros y más fundamentales miedos en la experiencia humana. Aunque este miedo puede ser intenso durante los primeros años de vida, tiende a disminuir en intensidad a medida que el individuo crece. El trastorno de ansiedad por separación suele manifestarse con mayor frecuencia entre los siete y nueve años, aunque también puede presentarse durante la etapa preescolar. Para ser considerado un trastorno, el miedo, la ansiedad o la evitación deben ser persistentes, con una duración mínima de cuatro semanas en niños y adolescentes, y particularmente de seis meses o más en adultos (Méndez et al., 2008).

El trastorno de ansiedad por separación puede estar asociado con estilos educativos que no promueven el desarrollo de la autonomía en el individuo, lo cual genera inseguridad cuando se encuentran lejos de las figuras de apego. La mayoría de los alumnos que padecen este trastorno se caracterizan por mostrar inseguridad, irritabilidad y una necesidad de atención constante. En el caso de los niños más pequeños, es común que expresen su miedo de forma más física, mientras que los mayores suelen verbalizar sus temores y ansiedades relacionados con posibles peligros (Méndez et al., 2008).

Acorde con los rasgos distintivos del DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014), se pueden identificar algunos elementos descriptivos de este trastorno:

El trastorno de ansiedad por separación en niños se caracteriza por una incomodidad intensa y repetitiva al enfrentar o anticipar la separación del hogar o de las personas significativas para ellos. Los niños experimentan una preocupación constante por la posible pérdida o daño de estas figuras, así como por eventos desfavorables que puedan dar lugar a la separación. Además, demuestran una actitud negativa o de rechazo hacia la idea de abandonar el hogar, asistir a la escuela u otros entornos debido al temor a separarse. También, experimentan temor o resistencia a estar solos y tienen pesadillas recurrentes sobre la separación.

A menudo, expresan quejas de síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas y vómitos relacionados con la separación de las figuras de apego.

2.2.2. Trastorno de pánico

El trastorno de pánico se caracteriza por la aparición de episodios súbitos de ansiedad abrumadora y temor profundo. Estos ataques pueden tener una duración que va desde unos pocos minutos hasta varias horas, y su frecuencia puede variar considerablemente.

La aparición recurrente de estos ataques suscita de manera constante una preocupación duradera sobre la posibilidad de futuros episodios de pánico, lo cual incide notablemente en la existencia de los individuos afectados (American Psychiatric Association, 2014).

Según los criterios establecidos en el DSM-5, se han identificado varios síntomas y manifestaciones comunes asociados a este trastorno (Ver tabla 3).

Tabla 3

Tipos de síntomas ante un ataque de pánico.

Aceleración frecuencia cardiaca	Temblor o sacudidas
Sudoración	Sensación de falta de aire
Sensación de ahogo	Dolor o molestia en el tórax
Nauseas o mal estar abdominal	Sensación de mareo o aturdimiento
Sensación de irrealidad	Miedo a perder el control
Miedo a morir	Despersonalización

Fuente: Los datos son proporcionados American Psychiatric Association (2014).

2.2.3. Mutismo selectivo

El trastorno selectivo es una condición en la que se observa la inhibición del habla en individuos, a pesar de que conservan su capacidad de hablar de manera normal. En determinadas situaciones sociales específicas, el sujeto experimenta una inhibición selectiva de la respuesta verbal. Aunque a menudo se observa que los niños con este trastorno son

tímidos y cautelosos frente a situaciones nuevas, las características individuales de los sujetos varían ampliamente. Estos niños suelen tener el deseo de socializar y hacer amigos, e incluso algunos participan activamente en interacciones con sus pares y juegan con ellos, pero a pesar de esto, optan por mantenerse en silencio.

En consecuencia, resulta imperativo considerar los rasgos más distintivos consignados en el DSM-5 con el propósito de efectuar un diagnóstico certero acerca de la presencia del mutismo selectivo en el estudiante. Para ello se deben considerar detalladamente los siguientes factores:

La persistente incapacidad de hablar en situaciones sociales específicas que requieren expresión verbal como, por ejemplo, en el entorno escolar, a pesar de hacerlo en otros contextos. Esta alteración repercute de manera adversa en el rendimiento académico, laboral y en la interacción social. Cabe resaltar la importancia de que esta condición persista durante un mínimo de un mes, sin restringirse exclusivamente al comienzo del ciclo escolar. Además, resulta crucial que esta alteración no pueda ser atribuida a un trastorno de la comunicación, como el trastorno de fluidez (tartamudeo) que se manifiesta en la infancia temprana, y que no esté exclusivamente vinculada a trastornos del espectro autista, esquizofrenia u otros trastornos psicóticos (American Psychiatric Association, 2014).

2.2.4. Fobias específicas

La fobia simple es un trastorno que se distingue por la aparición de un miedo vehemente y exagerado al encontrarse en situaciones específicas. Estas situaciones, que pueden variar, son las que se destacan con mayor frecuencia en los criterios diagnósticos del DSM-5 y el CIE-11 (American Psychiatric Association, 2014; CIE-11, 2023):

- ✓ Miedo a animales o insectos.
- ✓ Miedo a las inyecciones o a la sangre
- ✓ Miedo a encontrarse en situaciones, en lugares como ascensores, coches, aviones...
- ✓ Fenómenos ambientales como tormentas, precipicios, agua...
- ✓ Otras fobias: como temores a asfixiarse, vomitar, los globos o los espejos, entre otras.

Las situaciones mencionadas anteriormente representan ejemplos de fobias comunes y generales; no obstante, existen fobias más específicas y precisas que se describirán a continuación. Estas fobias se caracterizan por un temor intenso y desproporcionado hacia

objetos, animales, situaciones o eventos particulares. A continuación, se presentarán algunos ejemplos de estas fobias más específicas y detalladas.

2.2.4.1 Agorafobia

La agorafobia se define como un trastorno que se distingue por el temor y la evasión de lugares de acceso público, incluyendo aquellas situaciones en las que el individuo percibe dificultad para salir o recibir ayuda en caso de experimentar un ataque de pánico. Estas situaciones agorafóbicas son activamente evitadas y pueden requerir la presencia de un acompañante o ser enfrentadas con un temor o ansiedad intensos. Es importante destacar que el miedo o la ansiedad experimentados son desproporcionados en relación con el verdadero peligro que representan las situaciones agorafóbicas, considerando además el contexto sociocultural. El diagnóstico de agorafobia se realiza de manera independiente a la presencia de un trastorno de pánico, aunque si se cumplen los criterios para ambos trastornos en un individuo, se realizarán ambos diagnósticos (American Psychiatric Association, 2014).

2.2.4.2 Fobia escolar

Dentro del apartado de las fobias específicas, es importante mencionar la fobia escolar, la cual tiende a manifestarse en momentos de transición, como el paso de la etapa de infantil a primaria, de primaria a secundaria, y al concluir la educación secundaria obligatoria. Si bien es más común durante la adolescencia, también puede presentarse de manera gradual, con síntomas que comienzan a manifestarse incluso en la etapa de primaria. (Méndez, 2003 y Echeburúa, 2006)

La fobia escolar puede manifestarse de manera abrupta, con la negativa repentina de asistir al colegio sin una sintomatología previa, siendo más frecuente en niños pequeños. Por otro lado, también puede desarrollarse de forma gradual, comenzando con protestas poco intensas y la ocasional ausencia escolar por diferentes motivos, siendo este tipo de inicio más común en adolescentes, es decir, este trastorno manifiesta diversas dolencias que se presentan ante la mera perspectiva de asistir al colegio (American Psychiatric Association, 2014).

2.2.4.1. Fobia social

El trastorno de ansiedad social, también conocido como fobia social, se caracteriza por un temor intenso, persistente y desproporcionado frente a situaciones sociales en las que el

individuo anticipa que no será capaz de desenvolverse adecuadamente en el presente. El individuo que experimenta este tipo de fobia siente temor a comportarse de determinada manera o a exhibir síntomas de ansiedad que puedan ser juzgados de forma negativa, generando sentimientos de vergüenza, burla o rechazo (Bados, 2001).

De acuerdo con el DSM-5 se han observado en mayor medida en este trastorno las siguientes manifestaciones físicas: temblor en la voz y las manos, sudoración excesiva, escalofríos, malestar gastrointestinal, dificultad para tragar, sequedad bucal y tensión muscular. En el caso de los niños, la ansiedad puede manifestarse no solo en las interacciones con adultos, sino también en los encuentros con individuos de su misma edad. En estos casos, el miedo o la ansiedad pueden ser expresados a través de comportamientos como llanto, rabieta, quedarse paralizados, aferrarse, encogerse, o bien, experimentando la inhibición del habla en situaciones sociales (American Psychiatric Association, 2014).

2.2.5. Ansiedad generalizada

Este trastorno se distingue por la presencia de una ansiedad desproporcionada respecto a diversas situaciones cotidianas sin una causa aparente que justifique dicha preocupación.

Las personas que padecen este trastorno muestran una propensión hacia el pensamiento negativo, anticipando que las situaciones relacionadas con aspectos como el dinero o la salud tendrán un desenlace desfavorable. Se caracteriza por un temor irracional que ejerce un dominio sobre la vida del individuo, impidiéndole llevar una vida cotidiana normal y funcional.

Según los criterios diagnósticos establecidos en el DSM-5 este trastorno puede manifestarse a través de síntomas tales como (American Psychiatric Association, 2014):

- Inquietud o sensación de estar atrapado, con los nervios de punta o irritabilidad.
- Sensación frecuente de fatiga y tensión muscular.
- Dificultad para concentrarse y dejar la mente en blanco.
- Problemas de sueño.

2.3. Medios de actuación y de prevención.

En este apartado se abordará el tema de la prevención y los medios de actuación ante la ansiedad, enfocándose en su importancia para promover el bienestar emocional y la salud mental. La ansiedad es una emoción universal que puede manifestarse de diferentes formas

y afectar significativamente la calidad de vida de las personas. En este sentido, resulta fundamental contar con estrategias y herramientas efectivas para prevenir la aparición de trastornos de ansiedad y proporcionar una adecuada atención a quienes ya los experimentan (Ballenato, 2006).

2.3.1. Prevención

En el ámbito de la prevención, los educadores y los padres desempeñan un papel fundamental, ya que tienen la responsabilidad de promover y proporcionar un entorno propicio para el desarrollo emocional y el bienestar de los niños y adolescentes. Su labor consiste en asegurar que se brinden las herramientas necesarias para enfrentar la ansiedad de manera saludable. Esto implica fomentar la adquisición de habilidades emocionales, como la identificación y expresión adecuada de las emociones, el manejo del estrés y la resolución de problemas. Además, es importante que los educadores y los padres estén atentos a las señales de ansiedad en los jóvenes y brinden el apoyo emocional y el acompañamiento necesario para afrontar situaciones desafiantes. Asimismo, deben promover un clima de confianza y comunicación abierta, donde los niños y adolescentes se sientan seguros para expresar sus preocupaciones y buscar ayuda cuando sea necesario. La colaboración entre educadores, padres y profesionales de la salud mental es fundamental para establecer estrategias efectivas de prevención y asegurar el bienestar emocional de los jóvenes en su entorno educativo y familiar.

Una de las tareas que recae en los docentes y las familias de una persona que enfrenta trastorno de ansiedad es reducir el impacto de las situaciones estresantes en la vida del individuo. Existen situaciones que pueden resultar abrumadoras para los niños y que requieren de herramientas adecuadas para afrontarlas. Por lo tanto, es crucial que el individuo aprenda a identificar las situaciones que le generan preocupación y a expresar sus sentimientos y emociones de manera efectiva. Además, como adultos, debemos ser modelos de comportamiento y manejo de situaciones difíciles. Es importante, por lo tanto, generar un ambiente de bienestar para el alumno, demostrando interés genuino por sus problemas y fomentando el diálogo abierto.

Además, resulta crucial en la educación de los alumnos promover el desarrollo de una autoestima saludable. Es fundamental brindarles una comprensión realista de sus fortalezas y debilidades, evitando sobreprotegerlos. Es importante fomentar el sentimiento de

autoeficacia, proporcionarles apoyo y asistencia, corregir sus errores constructivamente y elogiar sus progresos. De esta manera, se busca cultivar y fortalecer su autoestima.

Para finalizar, hay que señalar que resulta fundamental educar en el desarrollo y manejo de las emociones dentro del entorno educativo. La adquisición de habilidades emocionales desde edades tempranas puede ser de gran relevancia para promover el bienestar emocional y prevenir la aparición de trastornos de ansiedad en los estudiantes. Al trabajar las emociones en el aula, se brinda a los alumnos la oportunidad de comprender, identificar y expresar de manera adecuada sus propios sentimientos, así como de reconocer y empatizar con las emociones de los demás. Esto les proporciona herramientas para afrontar situaciones desafiantes, regular el estrés y promover una salud mental positiva. Asimismo, al integrar el trabajo emocional en el currículo educativo, se fomenta un ambiente escolar seguro y acogedor, donde los estudiantes se sienten comprendidos y apoyados en su desarrollo emocional.

2.3.2. Medidas de actuación

A continuación, se presenta una lista de técnicas que han demostrado ser efectivas para reducir la ansiedad. Algunas de estas técnicas se centran en abordar las causas subyacentes de la ansiedad, mientras que otras se enfocan en aliviar los síntomas asociados. Es importante destacar que cada persona puede responder de manera diferente a estas técnicas, por lo que es recomendable explorar diversas opciones y adaptarlas a las necesidades individuales. El uso de estas técnicas puede complementar un enfoque integral en el manejo de la ansiedad, promoviendo una mejor calidad de vida y bienestar emocional (Ver Tabla 4) (Ballenato, 2006).

Tabla 4

Técnicas para la reducción de ansiedad.

Autocontrol del pensamiento	Planificación y programación
Resolución de problemas	Control de factores ambientales
Toma de decisiones	Técnicas de relajación, respiración y meditación
Clarificación de objetivos	Gestión del tiempo

Fuente: Los datos son proporcionados (Ballenato, 2006).

Aunque se reconocen los efectos positivos de las técnicas previamente mencionadas, es importante destacar que, en el contexto educativo, especialmente en etapas tempranas, algunas técnicas pueden ser más adecuadas que otras. En el caso de la intervención dirigida a estudiantes con trastorno de ansiedad, el objetivo principal es reducir los efectos de la ansiedad y en consecuencia, disminuir la respuesta fisiológica asociada a ella. Además, se busca mejorar la respuesta cognitivo-afectiva, modificar la conducta mediante técnicas de modificación conductual y fomentar el entrenamiento en técnicas de relajación y respiración. Estas estrategias buscan proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas y habilidades que les permitan hacer frente de manera efectiva a la ansiedad, promoviendo así un ambiente propicio para el aprendizaje y el bienestar emocional (Ballenato, 2006).

Las estrategias mencionadas anteriormente se pueden abordar en el ámbito educativo mediante diversas actividades que promueven el desarrollo emocional. Estas incluyen ejercicios de dramatización que permiten a los estudiantes explorar y expresar sus emociones, actividades destinadas a fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismos, así como enseñarles a identificar las situaciones que generan diferentes emociones. Además, se pueden realizar ejercicios de relajación que ayuden al niño a adquirir habilidades para controlar conscientemente su respuesta al estrés y aplicarlas de manera automática en situaciones desafiantes. Estas actividades, integradas en el entorno escolar, proporcionan a los estudiantes herramientas valiosas para afrontar la ansiedad y promueven un mayor bienestar emocional en su día a día, pudiendo utilizar estas actividades como prevención.

Existen diversas técnicas de relajación que pueden ser utilizadas con niños. Entre las más comunes se encuentra la técnica de relajación progresiva de Jacobson, la cual se basa en la tensión y relajación de diferentes grupos musculares mientras se controla la respiración. Otra técnica ampliamente utilizada es la relajación muscular de Koeppen, que se adapta a edades más tempranas y se lleva a cabo a través de actividades lúdicas. Además, se encuentra la técnica denominada "Mi Sitio Seguro", que combina la relajación con la visualización y es frecuentemente empleada en ejercicios de expresión corporal realizados en el entorno escolar. Estas técnicas ofrecen herramientas efectivas para el manejo de la ansiedad y son aplicadas dentro del aula con el objetivo de promover el bienestar emocional de los niños.

Además de las técnicas previamente mencionadas, que son efectivas tanto para la prevención como para la intervención de la ansiedad, existen otras técnicas que se utilizan

específicamente en situaciones de intervención. Es fundamental considerar que, en numerosas ocasiones, al evaluar cada situación de forma individual, el empleo exclusivo de una técnica no resulta adecuado para alcanzar los objetivos de la intervención. Por consiguiente, se requiere combinar la aplicación de varias técnicas con el fin de lograr un mayor éxito en la intervención. A continuación, se presentan algunas de estas técnicas adicionales (Ver Tabla 5):

Tabla 5

Técnicas de intervención ante la ansiedad.

Desensibilización sistemática	El proceso de exposición gradual implica exponer al individuo a situaciones ansiosas, mientras se le enseña a asociarlas con una respuesta de relajación. Se inicia con la exposición en la imaginación y la práctica de técnicas de relajación. A medida que el individuo logra mantener la relajación en un nivel específico, se avanza gradualmente a la exposición en situaciones reales. La exposición a través de imágenes sirve como un paso intermedio antes de enfrentar las situaciones reales.
Técnicas de exposición	Implica exponer al individuo de manera repetida y prolongada al estímulo o situación que genera ansiedad. Esta técnica se fundamenta en la habituación a los estímulos y en el agotamiento de la respuesta de ansiedad.
Modelado	Se brinda al individuo que experimenta ansiedad la oportunidad de aprender de forma real o a través de ejemplos visuales, como vídeos o dibujos, cómo otras

Manejo de contingencias	<p>personas enfrentan de manera positiva el estímulo o situación que les genera ansiedad. Esto permite que se produzca un aprendizaje positivo de afrontamiento.</p> <p>Se proporcionan al individuo refuerzos positivos cuando se expone al estímulo o situación que desencadena su ansiedad, y se retiran cuando no accede a enfrentarse a ellos.</p>
Técnicas de autocontrol	<p>Se le instruyen al individuo diversas estrategias para abordar de manera positiva las situaciones que generan ansiedad, permitiéndole controlar las respuestas fisiológicas asociadas. Entre estas estrategias se incluyen el uso de autoinstrucciones y la técnica del "párate y piensa".</p>

Fuente: Los datos son proporcionados por Sandín (1997)

Con el fin de establecer los límites y la orientación de este apartado es importante mencionar que, dentro del amplio espectro de los trastornos de ansiedad, no se abordarán de manera específica los trastornos de ansiedad provocados por sustancias o inducidos por medicamentos, así como el trastorno no especificado. Estas categorías de trastornos, si bien constituyen áreas relevantes de estudio en el campo de la psicología, tienden a manifestarse con mayor frecuencia en la adolescencia y la edad adulta. Por ende, en el presente trabajo se ha decidido focalizar la atención en los problemas más comunes que suelen afectar a la población en edad de educación infantil y primaria. De esta manera, se pretende brindar una perspectiva más precisa y adecuada a las necesidades y particularidades de este grupo específico.

3. Propuesta de Intervención

En el presente trabajo, se presenta de manera exhaustiva la propuesta de intervención, la cual se encuentra fundamentada en sólidas bases teóricas y empíricas. Esta propuesta tiene como objetivo principal la prevención de la ansiedad, abordando de manera integral sus

manifestaciones y efectos negativos en los individuos. A lo largo del documento, se detallarán la justificación de esta propuesta, los objetivos planteados, el desarrollo de la intervención, los destinatarios involucrados y las características del centro donde se llevará a cabo. Además, se incluirá una temporalización detallada que permitirá visualizar la planificación y ejecución de las actividades propuestas. Con este enfoque preventivo, se pretende brindar herramientas efectivas para gestionar y mitigar la ansiedad, promoviendo así el bienestar emocional y el desarrollo saludable de los participantes.

3.1. Justificación y objetivos de la propuesta de intervención

En esta sección del trabajo, se continuará explorando en mayor detalle la propuesta de intervención seleccionada. Se presentarán de manera clara y precisa los objetivos tanto generales como específicos que guiarán la implementación de dicha propuesta. Estos objetivos se establecen con el propósito de orientar y focalizar las acciones y actividades que se llevarán a cabo durante la intervención. A través de esta exposición, se busca brindar una visión integral y fundamentada de los propósitos que se persiguen, permitiendo una comprensión clara de las metas a alcanzar y los resultados esperados.

3.1.1. Justificación y necesidades detectadas

El nuevo DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León destaca la idea de que, en la etapa de educación infantil, el cuerpo es un medio de expresión crucial para el desarrollo de los distintos aspectos de la personalidad, incluyendo el físico, afectivo, social e intelectual. Por ello se puede considerar a la expresión corporal como una herramienta fundamental para el logro de los objetivos de la Educación Infantil.

Dicho decreto resalta la relevancia de la expresión corporal en la medida en que nuestras relaciones con el entorno se llevan a cabo mediante el cuerpo. Por tanto, resulta primordial adquirir conocimientos y habilidades que nos den la oportunidad de conocer y controlar el cuerpo en todas sus dimensiones. A través de diversas experiencias con el entorno, se pretende lograr una percepción adecuada y completa del cuerpo, identificando las diferentes sensaciones y percepciones que se experimentan, descubriendo y disfrutando de las posibilidades expresivas y reconociendo las limitaciones que pueden dificultar la acción.

Bolaño (1991) destaca que la expresión corporal proporciona a los niños una oportunidad única para explorar su propia identidad y el mundo que les rodea. A través de la expresión creativa de sus estados emocionales mediante el movimiento del cuerpo y el ejercicio de sus sentidos, pueden lograr un desarrollo intelectual óptimo. Además, la expresión corporal ayuda en el conocimiento del propio cuerpo, sus movimientos y partes, así como en la comprensión de conceptos espaciales y temporales, y de la relación de los objetos con el cuerpo. También fomenta la creatividad, propiciando la colaboración, el bien común, el respeto hacia los demás y el disfrute del trabajo en equipo, lo que refuerza la importancia de vivir en sociedad.

Según Ruano (2004), la expresión corporal en el contexto educativo tiene como objetivo que el alumno o alumna tome conciencia de su cuerpo, sus capacidades de expresión, creatividad y comunicación. A través de la expresión corporal, se busca explorar el cuerpo que siente, que va más allá de la conciencia plena y que no se limita al aprendizaje mecánico del cuerpo.

La expresión corporal enriquece y aumenta las posibilidades comunicativas del alumnado, contribuye al dominio del espacio, al conocimiento del propio cuerpo y de los demás, así como a la exploración de las posibilidades motrices, sobre todo en esta etapa de Educación Infantil, debido a que es en este momento cuando están empezando a relacionarse, a entender y a utilizar tanto la comunicación verbal como no verbal, representando, por lo tanto, uno de los medios más idóneos para que los niños y las niñas puedan alcanzar un desarrollo óptimo de su potencial expresivo.

En definitiva, es importante destacar que la expresión corporal también desempeña un papel crucial en la salud mental de los niños, fomentando su autoestima y confianza en sí mismos, lo que a su vez se traduce en una mayor felicidad y bienestar emocional. Por tanto, esta intervención no solo promoverá el aprendizaje y la creatividad, sino que también contribuirá al desarrollo de una buena salud mental en los estudiantes.

3.1.2. Objetivos

En este apartado, se presentarán los objetivos generales y específicos de la propuesta de intervención. Si bien los objetivos generales y específicos engloban las metas generales que se persiguen en el desarrollo del programa, es importante destacar que cada sesión cuenta con sus propios objetivos particulares. Estos objetivos individuales están diseñados de manera estratégica para contribuir al logro de los objetivos generales y específicos establecidos en

este apartado. A través de la combinación de estos distintos niveles de objetivos, se busca asegurar un enfoque integral y progresivo en la intervención, maximizando así los resultados esperados. A continuación, se detallarán de manera precisa los objetivos generales y específicos con el fin de brindar una visión clara y estructurada de las metas propuestas en el marco de este proyecto.

Objetivos generales:

1. Promover el desarrollo integral de los estudiantes a través de la expresión corporal y emocional, fomentando la comunicación, la creatividad y la comprensión de las diferentes formas de expresión.
2. Promover el bienestar emocional y físico de los estudiantes a través de actividades que fomenten la relajación y el manejo del estrés.
3. Desarrollar la capacidad de reconocimiento y comprensión de las emociones y sus manifestaciones en sí mismo y en los demás.

Objetivos específicos:

1. Promover el desarrollo de la expresión corporal y el movimiento como medios de representación de situaciones, ideas y sentimientos.
2. Participar en situaciones que supongan comunicación corporal vinculadas a la realidad.
3. Obtener capacidad para realizar y comprender una dramatización sencilla.
4. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones.
5. Identificar emociones básicas: Los estudiantes aprenderán a reconocer y nombrar las emociones básicas, como alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa, tanto en sí mismos como en los demás.
6. Observar manifestaciones emocionales: Mediante la observación de expresiones faciales, lenguaje corporal y cambios fisiológicos asociados a diferentes emociones.
7. Trabajar los estilos de respiración en los diversos ejercicios relacionados con la relajación.

3.2. Diseño de la propuesta de intervención

En esta sección, se abordará el diseño de intervención propuesto, el cual se basa en una planificación cuidadosa de estrategias y acciones para lograr los objetivos establecidos. Se describirán en detalle los componentes del diseño de intervención, como los enfoques

teóricos, técnicas y herramientas utilizadas, así como los pasos y etapas previstos para su implementación. Además, se dará especial importancia a las consideraciones éticas y culturales, asegurando una propuesta sólida y respetuosa de los derechos y necesidades de los participantes. En resumen, este apartado ofrecerá una visión completa y detallada del diseño de intervención, sentando las bases para su ejecución y evaluación posterior.

3.2.1. Destinatarios y características del centro

La intervención propuesta va dirigida al segundo ciclo de la Educación Infantil, en concreto para un grupo de alumnos de tercer curso, con edades comprendidas entre los 4 y los 5 años; esta propuesta se puede llevar a cabo tanto con un grupo heterogéneo de estudiantes, con diferentes ritmos de aprendizaje, como con un grupo homogéneo.

La intervención está pensada para llevarse a cabo en el colegio rural Manuel Ángel Cano Población, ubicado en Cistierna, León. Este centro cuenta con unas amplias instalaciones. Dispone de aulas bastante amplias, esto es un factor que posibilita poder realizar actividades pertenecientes a la intervención no solo en el gimnasio o en el patio, sino que también se podrán realizar en el aula. Hoy en día es de una sola línea debido a la reducción de población en la localidad y en consecuencia un menor número de estudiantes.

3.2.2. Metodología

Se propone aplicar la metodología del Diseño Universal de Aprendizaje para garantizar la inclusión educativa, ofreciendo diversas formas de representación, expresión e implicación. Además, se emplearán métodos de trabajo que fomenten experiencias de aprendizaje positivas, para generar un ambiente de confianza y atención personalizada, cumpliendo con lo establecido en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

En línea con los principios metodológicos mencionados, el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, destaca la importancia del aprendizaje por modelado en esta etapa y el papel principal que ocupa el alumnado en la construcción de su conocimiento a lo largo de las interacciones entre iguales. Durante todo su periodo escolar, los estudiantes pueden compartir y contrastar sus opiniones y experiencias en un ambiente de escucha y respeto. En este contexto, el papel del docente es el de ser mediador y guía en el proceso

educativo, asegurándose de que se cumplan los principios metodológicos mencionados en el aula.

Las estrategias metodológicas que se utilizarán en el diseño de las actividades se basan en fomentar el aprendizaje significativo y por descubrimiento, que son fundamentales en esta etapa educativa. El objetivo es que los alumnos comprendan el mundo que les rodea y sean capaces de responder creativamente a los problemas que se les presenten. Este proceso les dará acceso a la investigación y a la aceptación de los errores como parte del aprendizaje.

Es importante destacar que el aprendizaje significativo implica cambios en las estructuras del conocimiento, en los que los nuevos conocimientos se ven influenciados por los ya existentes, lo que permite reestructurarlos y crear nuevos conocimientos. Este tipo de aprendizaje pertenece a los principios del aprendizaje constructivista, que es uno de los enfoques educativos más utilizados en la educación infantil. Además, el aprendizaje por descubrimiento es el que predomina en esta etapa, aunque también se emplean otros enfoques pedagógicos adecuados.

En cuanto a la metodología, se emplearán técnicas didácticas variadas que promuevan la participación activa y la colaboración entre el alumnado, fomentando la creatividad, la imaginación y la curiosidad por aprender. En este sentido, se buscará que las actividades sean atractivas y motivadoras para los estudiantes, adaptándose a sus intereses y necesidades, y aprovechando al máximo los recursos disponibles en el centro educativo. Todo ello en consonancia con los principios metodológicos establecidos por el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.

3.2.3. Contenidos y desarrollo de la propuesta de intervención: Actividades

Como ya se ha mencionado, la educación emocional desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños en edad preescolar. Es durante esta etapa cuando los niños y niñas empiezan a explorar y comprender el mundo de las emociones, aprendiendo a identificar, expresar y regular sus propios sentimientos. Debido a la importancia de promover el bienestar emocional desde una edad temprana, se ha diseñado una propuesta didáctica de actividades especialmente dirigidas a niños de entre cuatro y cinco años.

Con el objetivo principal de ayudar a los niños a adquirir habilidades emocionales que les permitan gestionar de manera saludable sus propias emociones, además de comprender y empatizar con las emociones de los demás. A través de la expresión corporal, invitamos a los niños a explorar y comunicar sus sentimientos, brindándoles herramientas para expresarse de manera adecuada y constructiva y, para que, a medida que crezcan, puedan enfrentar los desafíos emocionales que puedan surgir en su vida cotidiana.

Para todas las sesiones de la propuesta de intervención, se empleará el mismo modelo de rúbrica, el cual se encuentra detallado en los anexos adjuntos. Esta elección se basa en la intención de tener en cuenta el proceso de aprendizaje de manera coherente y consistente, utilizando los mismos criterios de evaluación para las distintas emociones abordadas. El uso de una rúbrica estandarizada proporciona una estructura clara y objetiva para la evaluación, permitiendo a los docentes valorar de manera equitativa y precisa los avances de los alumnos en relación a las competencias emocionales trabajadas. Además, esta continuidad en el proceso evaluativo permite recopilar datos consistentes a lo largo de las sesiones, lo cual facilita un análisis comparativo y una retroalimentación más precisa y relevante para cada estudiante. La utilización de una rúbrica común se convierte así en una herramienta fundamental para evaluar el desarrollo de las habilidades emocionales de los alumnos de manera integral y coherente.

La temática de nuestra unidad gira en torno a un mundo monstruoso, por lo cual hemos creado el cuaderno "Mi Monstruo Favorito" para cada niño. En este cuaderno, podrán agregar y dibujar las diferentes creaciones que se realicen durante las sesiones. Además, se incluye un índice con diferentes niveles, cada uno correspondiente a una sesión, donde los niños podrán obtener una pegatina monstruosa si logran completar la sesión con éxito (**VER ANEXO XIII**). Esta dinámica busca fomentar su participación activa y reconocer sus logros, creando así un ambiente divertido y motivador para su aprendizaje.

Tabla 6

Sesión 1: "Creando monstruos"

Tiempo	50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.
---------------	---

Objetivo general	Promover la participación activa y la creatividad de los estudiantes en el momento de desarrollo del aprendizaje, mediante la presentación de sus propios monstruos y habilidades correspondientes.
Objetivo específico	Fomentar la expresión oral y la confianza en sí mismos de los estudiantes, al presentar de manera individual o en parejas su personaje de monstruo y las habilidades que posee.
Área	Comunicación y representación de la realidad.
Contenidos	Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada. Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la Diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención. - Material del cuarto de materiales, a libre elección: pelotas, cuerdas, conos, pañuelos... - Colchonetas o esterillas para el momento de relajación. Música: https://youtu.be/H-ZmWqNUFHo
Evaluación	Ver ANEXO I
Momento de encuentro (5 min)	Se realizará una asamblea en el gimnasio en el inicio de cada sesión. Ésta se llevará a cabo en un espacio de contención creado para ella. En ella se explicará lo que se va a realizar en cada sesión y, a partir de la segunda sesión, se recordará lo realizado en la sesión anterior. En esta se pondrá al alumnado la canción del monstruo de los colores y se profundizará en la alegría.

<p>Momento de desarrollo del aprendizaje</p>	<p>1. Presentación de cada monstruo por los estudiantes con su habilidad correspondiente. (15min)</p> <p>Se explicará al alumnado que en esta clase y en las sucesivas van a ser monstruos; para ello van a tener que inventarse un monstruo a través de diversos materiales de libre elección. Saldrán de uno en uno, o por parejas (dependiendo de la confianza que tengan en sí mismos) a explicar qué monstruo ha creado y pegarlo en el cuaderno (ver ANEXO IV).</p> <p>2. Realizar un traje con materiales del gimnasio y crear un saludo especial para su monstruo. (15 min)</p> <p>En el aula se dejarán una serie de materiales (los que los docentes consideremos oportunos) y, con ellos, el alumnado tendrá que crear su traje de monstruo. Por ejemplo: Un cono se puede transformar en un sombrero o un pañuelo en capa.</p>
<p>Variantes</p>	<p>En la parte 2 de la sesión deberán salir en parejas con el mismo objeto e imitarse uno al otro (Por turnos).</p>
<p>Momento de despedida</p>	<p>Relajación (10 min). Se propondrá una situación alegre concreta a los estudiantes, que deberán de estar tumbados en el suelo, con una música específica que incite a la relajación. Con dicha situación se pretende provocar una sensación agradable al alumnado, por ejemplo: viajar a tu lugar favorito. Se les pedirá después en el aula que dibujen lo que se han imaginado, para que no se les olvide y al lado escriban cómo se han sentido con esa situación, y podamos seguir trabajándolo en sesiones posteriores.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7

Sesión 2: “Representando valores”

<p>Tiempo</p>	<p>50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.</p>
----------------------	--

Objetivo general	Favorecer la creatividad, la expresión artística y la capacidad de interpretación de los estudiantes durante el momento de desarrollo del aprendizaje, mediante la representación de diferentes acciones como monstruos.
Objetivo específico	Fomentar la creatividad, expresión artística e interpretación de los estudiantes al representar acciones como monstruos en diferentes situaciones, tanto como monstruos buenos y malvados. Promover el trabajo en equipo, explorar perspectivas y emociones, y desarrollar habilidades de adaptación y expresión en distintos contextos.
Área	Comunicación y representación de la realidad.
Contenido	Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada. Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la Diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Evaluación	Ver ANEXO I
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención. Fichas con las propuestas de las diferentes situaciones (Ver ANEXO V). Música: https://youtu.be/H-ZmWqNUFHo
Momento de encuentro (5 min)	Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se profundizará en la emoción de la confusión y las dudas.
Momento de desarrollo del aprendizaje	1. Representación de diferentes acciones como monstruos (15 min). Cada alumno/a realizará una acción o dramatización en la que su personaje monstruoso resolverá una situación dada por el

	<p>profesorado. La dramatización o representación se interpretará en grupos de 2 a 5 personas. El resto del alumnado deberá adivinar qué es lo que está ocurriendo en esa interpretación. Cada grupo escogerá una tarjeta que previamente elaboró el maestro o la maestra, donde explicará qué es lo que tiene que representar. Esta elección se hará sin que el grupo que escoge la tarjeta vea qué es lo que pone en ella.</p> <p>2. Variante de la 1ª Actividad. (15 min).</p> <p>Se puede realizar la misma u otra representación que la actividad anterior, pero esta vez se interpretará como si fuéramos un monstruo malvado.</p>
Variantes	<p>Otra variable de la actividad 1 sería que los grupos inventen libremente una acción y la representen como consideren oportuno. El resto de los grupos intentarían adivinar qué han querido representar y si la acción es buena o mala.</p>
Momento de despedida	<p>(10 min). Se compararán las diferentes dramatizaciones teatralizadas y se reflexionará sobre lo que es correcto y lo que no y por qué en asamblea. Después se realizará el mismo ejercicio de relajación que la sesión anterior, añadiendo una persona con la que quieran compartirlo. En el aula podrán añadir a su cuaderno la persona que han imaginado esta vez.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8

Sesión 3: “Un día gris”

Tiempo	50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.
Objetivo general	Potenciar el desarrollo de la inteligencia y la expresión emocional de los estudiantes a través de actividades lúdicas y participativas.
Objetivo específico	Demostrar habilidades para representar y reconocer de manera precisa y expresiva situaciones emocionales de miedo y tristeza a

	través de la utilización adecuada de gestos y posturas corporales. Fomentar técnicas de relajación.
Área	Comunicación y representación de la realidad.
Contenido	Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada. Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Evaluación	Ver ANEXO I
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención, Pelotas de tenis. Música: https://www.youtube.com/watch?v=Eq0J2W7vkDQ https://www.youtube.com/watch?v=okIQYRE_t3s
Momento de encuentro (5 min)	Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se profundizará en la emoción de la tristeza y el miedo.
Momento de desarrollo del aprendizaje	<p>1. Nos movemos por el espacio libremente bailando la “canción de ellos aprendí” (5 min). Mediante esta actividad se busca realizar una evaluación del reconocimiento de emociones por parte del alumnado, tanto de las emociones previamente abordadas como de aquellas que aún no han sido introducidas, a través del análisis de las diferentes frases presentes en la canción.</p> <p>2. Representamos cómo nos sentimos (10 min). En esta actividad, el docente guiará al alumnado mientras camina por el aula y propone diversas situaciones mediante enunciados verbales. El objetivo es que cada estudiante represente de forma gestual y corporal su reacción ante cada situación planteada, como un perro</p>

	<p>persiguiéndolos o una caída con una herida. La actividad busca fomentar la capacidad de los estudiantes para expresar y comunicar emociones y reacciones físicas de manera adecuada y realista en diferentes circunstancias.</p> <p>3. Espejo de las emociones (15 min). Esta actividad tiene como objetivo fomentar la capacidad de reconocimiento y expresión emocional del alumnado a través de la representación de gestos faciales de miedo y tristeza en parejas. Cada participante asumirá el rol de representar una emoción mientras su compañero intenta identificarla y replicarla, y viceversa. De esta manera, se promueve la empatía emocional y el desarrollo de habilidades de expresión no verbal. En el cuaderno podrán dibujar una situación en la que sientan tristeza o miedo (ver ANEXO VI).</p>
Variantes	Realizar la misma actividad dos, pero en vez de ser el docente quien propone situaciones van a ser los propios estudiantes
Momento de despedida	(10 min). Se hablará de cómo nos hemos sentido en asamblea y se realizará un ejercicio de relajación por parejas donde se masajearán al otro con una pelota de tenis. El profesor guiará la respiración mientras se realiza el ejercicio.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9

Sesión 4: “La furia”

Tiempo	50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.
Objetivo general	Promover habilidades emocionales y brindar a los estudiantes herramientas prácticas para la autorregulación.
Objetivo específico	Fomentar la empatía a través de estrategias alternativas. Reconocer las manifestaciones corporales de la ira.
Área	Comunicación y representación de la realidad.

Contenido	Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada. Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la Diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Evaluación	Ver ANEXO I
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención. Tarjetas con diferentes situaciones desencadenantes de ira. Cuento de la "Tortuga".
Momento de encuentro (5 min)	Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se profundizará en la emoción de la ira y el enfado.
Momento de desarrollo del aprendizaje	<p>1. Estoy furioso (15 min). Se solicitará a los estudiantes que simulen estar enfadados y realicen movimientos corporales bruscos, como apretar los puños y fruncir el ceño, añadiendo gradualmente la expresión verbal para comunicar cómo se sienten.</p> <p>2. Juego de rol (15 min). Se propone la utilización de tarjetas con situaciones desencadenantes de ira, donde los niños se dividen en parejas y representan cada situación. Por ejemplo: "que te quiten un juguete", "que te interrumpen mientras juegas" o "que alguien te diga algo desagradable". Posteriormente, se realiza una breve discusión grupal para reflexionar sobre las emociones experimentadas y explorar estrategias constructivas para manejar la ira.</p>
Variantes	Se realizará una variante de la actividad dos, en vez de darles las situaciones, ellos tienen que pensar en situaciones que les provoquen ira y reproducirlas.

Momento de despedida	(10 min). Se realizará una reflexión acerca de las emociones experimentadas. Para ello, se abordará la técnica de la "tortuga" como estrategia para manejar y regular las emociones. Narrando el cuento ilustrativo apoyado de autoinstrucciones (ver ANEXO VII) destinadas a ayudar a los estudiantes a controlar sus impulsos y gestionar adecuadamente sus emociones.
-----------------------------	---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10

Sesión 5: “¿Qué come un monstruo?”

Tiempo	50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.
Objetivo general	Promover el desarrollo de habilidades emocionales y expresivas a través de actividades relacionadas con las emociones y la expresión corporal en el contexto de la alimentación.
Objetivo específico	Fomentar la conexión entre emociones y movimiento. Estimular la capacidad de representación teatral.
Área	Comunicación y representación de la realidad.
Contenido	Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada. Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la Diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Evaluación	Ver ANEXO I
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención. Tarjetas para la actividad. Música: https://youtu.be/H-ZmWqNUFHo

Momento de encuentro (5 min)	Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se profundizará en la emoción del asco.
Momento de desarrollo del aprendizaje	<p>1. Juego de "Cata imaginaria" (15min). Los estudiantes cogen diferentes tarjetas de alimentos, pueden aparecer cosas raras como gusanos o cosas que no deban comer. Después de la elección se invita a los estudiantes a expresar sus sensaciones y emociones relacionadas con la comida.</p> <p>2. Menú monstruoso (15min). Se dividirá a los estudiantes en grupos y se les pedirá que creen diferentes menús monstruosos que podrán añadir a su cuaderno (ver ANEXO VIII).</p>
Variantes	“El baile de sabores”. Se proporciona a los estudiantes una lista de alimentos variados y se les solicita que se desplacen por el espacio imitando las reacciones que tendrían al probar cada alimento. Por ejemplo, podrían mostrar saltos de alegría si les agrada el sabor, o expresar muecas de asco si no les gusta. Se les anima a explorar movimientos corporales creativos y a expresar sus emociones a través del baile.
Momento de despedida	(10 min). Se realizará una asamblea en la que se llevará a cabo una reflexión colectiva acerca de las emociones experimentadas por el grupo, también se repasará la técnica de la tortuga y las autoinstrucciones y para finalizar se realizará la técnica de relajación de la primera sesión.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11

Sesión 6: “¿Qué está pasando?”

Tiempo	50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.
Objetivo general	Desarrollar la capacidad de reconocer y expresar la emoción de la sorpresa a través de actividades psicomotrices en niños de cinco años.

Objetivo específico	Reconocer y manifestar la emoción de la sorpresa mediante movimientos corporales y expresiones faciales en respuesta a situaciones inesperadas presentes en la narración de una historia emocionante.
Área	Comunicación y representación de la realidad.
Contenido	Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada. Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la Diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Evaluación	Ver ANEXO I
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención. Material que se decida para las pequeñas sorpresas, como peluches, gusanitos y música: https://www.youtube.com/watch?v=QDsTdphHJ_U
Momento de encuentro (5 min)	Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se profundizará en la emoción de la sorpresa.
Momento de desarrollo del aprendizaje	<p>1. Carrera de la sorpresa (15 min). En una carrera de obstáculos en el espacio de psicomotricidad, los niños buscarán sorpresas escondidas en los obstáculos y mostrarán su emoción de sorpresa a través de gestos corporales, como abrir los ojos y la boca en señal de asombro. Además, se les animará a hacer sonidos de sorpresa. Esta actividad brinda a los niños la oportunidad de experimentar la emoción de la sorpresa de manera divertida y física.</p> <p>2. Historia de la sorpresa (15 min). Mediante la narración de una historia emocionante, ya sea un cuento o una historia inventada, se invita a los niños a representar las partes sorprendentes</p>

<p>Variantes</p>	<p>utilizando su cuerpo, cada vez que se animen a hacerlo recibirán un rasca de los monstruos y se les pintará con luz neón las manos. Al finalizar se apagarán las luces y verán que todos brillan (ver ANEXO IX). Esta actividad les brindará la oportunidad de experimentar la emoción de la sorpresa a través de la narración y la expresión corporal.</p>
<p>Momento de despedida</p>	<p>La caja sorpresa. Se propone preparar una caja grande con diversos objetos o juguetes sorpresa. Los niños se sentarán en círculo alrededor de la caja y, de forma individual, seleccionarán un objeto sorpresa para mostrar su reacción de sorpresa. Se les animará a expresar su sorpresa a través de movimientos corporales y expresiones faciales. Esta actividad busca fomentar en los niños el reconocimiento y la expresión creativa de la emoción de la sorpresa.</p> <p>(10 min). Reflexión colectiva en asamblea acerca de las emociones experimentadas. Después, ejercicio de relajación por parejas en el cual tendrán que masajearse con combas uno al otro y el docente guiará al alumnado para mejorar su técnica de respiración.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12

Sesión 7: “La nada”

<p>Tiempo</p>	<p>50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.</p>
<p>Objetivo general</p>	<p>Experimentar y reconocer la emoción del aburrimiento.</p>
<p>Objetivo específico</p>	<p>Fomentar la reflexión sobre cómo manejar esta emoción y buscar alternativas para encontrar interés y diversión en diferentes situaciones.</p>
<p>Área</p>	<p>Comunicación y representación de la realidad.</p>
<p>Contenido</p>	<p>Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada.</p>

	Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la Diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Evaluación	Ver ANEXO I
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención. Arena, agua, papel arrugado, telas suaves, etc. Música: https://www.youtube.com/watch?v=QDsTdphHJ_U
Momento de encuentro (10 min)	Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se profundizará en la emoción del aburrimiento.
Momento de desarrollo del aprendizaje	<p>1. ¿No se hace nada? (5 min). Se pedirá al alumnado que por favor se queden sentados un rato porque el docente tiene que revisar unos mensajes. De esta forma el alumnado experimentara por él mismo la sensación de aburrimiento. Es importante observar lo que ocurre y los gestos que se van reproduciendo.</p> <p>2. Estaciones de sensación (20 min). Se crean estaciones de exploración sensorial con diversos materiales en el aula de psicomotricidad. Los niños son invitados a experimentar libremente en cada estación, incluyendo una estación vacía. Se registra y se discuten las emociones vividas en cada estación, centrándose en el aburrimiento y explorando estrategias para encontrar diversión incluso en situaciones aparentemente aburridas (ver ANEXO X).</p>
Variantes	Para esta sesión no es conveniente ninguna actividad de refuerzo debido a que lo que se pretende es que los estudiantes experimenten la sensación de aburrimiento para que puedan reconocer en su propio cuerpo qué significa aburrirse y busquen alternativas por ellos mismos para combatir ese aburrimiento.

Momento de despedida	(10 min). Se realizará una asamblea en la se llevará a cabo una reflexión colectiva acerca de las emociones experimentadas por el grupo y se realizará un ejercicio de relajación, este ejercicio será igual que el de la sesión dos, pero en esta ocasión tendrán que mirar las luces que se van a reflejar en el techo.
-----------------------------	--

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13

Sesión 8: “¿Un monstruo se enamora?”

Tiempo	50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.
Objetivo general	Promover la vivencia y expresión de la emoción del amor y la calma a través de actividades de psicomotricidad y expresión corporal en niños de cinco años.
Objetivo específico	Facilitar la relajación y la conexión emocional.
Área	Comunicación y representación de la realidad.
Contenido	Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada. Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la Diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Evaluación	Ver ANEXO I
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención. Música: https://www.youtube.com/watch?v=oEkQfrjbo7E
Momento de encuentro (10 min)	Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se profundizará en la emoción de la calma y el amor.

Momento de desarrollo del aprendizaje	<p>1. Viaje en globo aerostático (10 min). Se pide a los niños que se sienten formando un círculo en el suelo y cierren los ojos. Se les guiará en un viaje imaginario en un globo aerostático, enfatizando la importancia de mantenerse tranquilos y relajados. Se inicia con una respiración profunda y lenta, seguida de la visualización de flotar en el globo mientras asciende suavemente. Se les anima a explorar movimientos suaves y fluidos, imitando el movimiento del globo en el aire. Al finalizar, se invita a los niños a abrir los ojos y compartir sus sensaciones durante el ejercicio.</p> <p>2. Cadena de amor (15 min). Se forma un círculo con los niños unidos de manos. Un niño inicia la cadena realizando un gesto de amor, como soplar un beso, antes de soltar la mano de su vecino y moverse alrededor del círculo. Cada niño que recibe el gesto de amor se une al movimiento y sigue al niño inicial, creando así una cadena en movimiento que se expande por todo el círculo. La actividad continúa hasta que todos los niños hayan tenido la oportunidad de iniciar la cadena de amor, en su cuaderno podrán dibujar a las personas que quieren o de quien reciben amor (ver ANEXO XI).</p>
Variantes	<p>Los abrazos. Se forman parejas de niños que se colocan frente a frente. Se les explica que van a representar el amor a través de movimientos corporales. Cada pareja debe crear una secuencia de movimientos que simbolice un abrazo amoroso, utilizando todo su cuerpo y expresiones faciales. Después de practicar, cada pareja presenta su abrazo en movimiento al resto del grupo, compartiendo así la expresión de amor a través de la danza.</p>
Momento de despedida	<p>(10 min). Se realizará una asamblea en la que se llevará a cabo una reflexión colectiva acerca de las emociones experimentadas por el grupo y se realizará un ejercicio de relajación llamado “tú eres una marioneta”: los niños se sientan en círculo en el suelo y cierran los ojos. Se les pide que imaginen ser marionetas, manipuladas por una cuerda de relajación. A medida que la cuerda se afloja, relajan</p>

su cuerpo desde los pies hasta la cabeza, siguiendo los movimientos de una marioneta. Al abrir los ojos, comparten sus experiencias durante la actividad.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 14

Sesión 9: “El corazón de los monstruos”

Tiempo	50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.
Objetivo general	Identificar las emociones (tristeza, alegría, felicidad, enfado, aburrimiento...).
Objetivo específico	Facilitar el reconocimiento y expresión emocional a través de gestos faciales y movimientos corporales, permitiendo a los niños descubrir, experimentar y regular progresivamente sus emociones para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.
Área	Comunicación y representación de la realidad.
Contenido	Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada. Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Evaluación	Ver ANEXO I
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención. Tarjetas de acciones y emociones. Dado de las emociones. Pelotas de tenis y rotuladores para la relajación. Música: https://youtu.be/H2cF5IXNEdw

Momento de encuentro (5 min)	Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se profundizará en las emociones dadas.
Momento de desarrollo del aprendizaje	<p>1. Ejercicio de introducción en la temática: Baile de las emociones. (10 min). Se reproducen canciones que evocan diversas emociones y se invita a los estudiantes a expresar con movimientos corporales lo que la música les sugiere. Luego, se realizará una reflexión grupal para compartir las emociones experimentadas a través de las canciones, brindando la oportunidad de observar y conocer las diferentes emociones presentes en el grupo.</p> <p>2. Mímica. (15 min). Se entregarán diademas con tarjetas a los estudiantes sobre diferentes situaciones destinadas a evocar emociones específicas. Los grupos representarán la situación asignada y sus compañeros e intentarán adivinar la emoción representada, como alegría, tristeza o enfado. Por ejemplo, si les toca la tarjeta de lavarse las manos de forma alegre, el grupo deberá representar esa acción con alegría y los demás deberán adivinarla (ver ANEXO XII).</p>
Variantes	1. Espejo emocional o el espejo de las emociones. Se pedirá que se pongan por parejas (para esta actividad es recomendable que puedan elegir a la persona con la que más a gusto se encuentren, pudiendo permitir tríos). A cada pareja se repartirá unas tarjetas con diferentes emociones. Por turnos, cada miembro de la pareja tiene que representar al otro la emoción que le ha tocado y su compañero/a adivinar la emoción que está representando.
Momento de despedida	(10 min). Se realizará una asamblea en la que se llevará a cabo una reflexión colectiva acerca de las emociones experimentadas por el grupo y se realizará un ejercicio de relajación. Por parejas, se pedirá al alumnado que se den masajes unos a otros con dos objetos diferentes (para clases sucesivas se irá añadiendo objetos para ampliar este tipo de relajación) buscando que su compañero o compañera se relaje. Para conseguir un clima de confianza y

tranquilidad en el aula se añadirá una música de sonidos blancos o paisajísticos.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 15

Sesión 10: “Sesión de evaluación”

Tiempo	50 min. Se cuenta con 5 min para los desplazamientos de aula.
Objetivo general	Evaluar los conocimientos aprendidos.
Objetivo específico	Utilizar un objeto común para representar personajes, situaciones, ideas y sentimientos, desarrollando así las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y el movimiento. Participar en situaciones que involucren la comunicación corporal y fomentar el reconocimiento y respeto por las diferentes formas de expresión.
Área	Comunicación y representación de la realidad.
Contenido	Los contenidos abordados en esta sesión se corresponden principalmente con los bloques A, C, F, G y H del área mencionada. Estos bloques temáticos son el foco principal de nuestro trabajo, sin embargo, es importante destacar que también se trabajarán contenidos de las otras áreas de manera transversal.
Atención a la Diversidad	Las actividades de sesión se presentan a través de amplios materiales que están diseñados para atender las necesidades de todos los niños con los que contamos.
Evaluación	Ver ANEXO I
Recursos materiales	Bancos para el espacio de contención. Materiales del gimnasio, tarjetas y dados emocionales. Música: https://youtu.be/tacMdPlpdDE
Momento de encuentro (5 min)	Se recordará lo que se hizo en la sesión anterior y se profundizará en las emociones dadas.

Momento de desarrollo del aprendizaje	Circuito multifuncional:
	<ol style="list-style-type: none"> 1. En la estación primera, en grupos, con un mismo objeto, se deberán poner de acuerdo para realizar todos/as el mismo movimiento de monstruo a la vez. 2. Se propondrá una acción y el grupo deberá consensuar qué poder de los que tienen en el grupo van a utilizar para resolver esa situación y por qué. 3. Como en la estación anterior, se les propondrá una acción y el grupo deberá interpretarla y representarla con emociones exageradas. 4. En la estación cuatro, cada persona del grupo deberá coger un dado emocional (cada cara del dado tiene un pictograma que refleja una emoción), y podrá expresarse con total libertad dentro de la estación. La emoción del dado deberá corresponderse con su sentimiento.
Momento de despedida	<p>(5 min). Se realizará una asamblea en la se llevará a cabo una reflexión colectiva acerca de las emociones experimentadas por el grupo y se realizará un ejercicio de relajación El alumnado se colocará en colchonetas de forma individual, se coloca boca arriba con los ojos abiertos para poder prestar atención a las luces que se van a ir reflejando en el techo y escuchando la música que suena a su vez.</p>

Fuente: Elaboración propia

3.2.4. Temporalización: cronograma.

La propuesta de intervención “Mi monstruo favorito” está temporalizada en 10 h, a razón de 2 h por semana. El área de psicomotricidad se imparte los lunes, una hora y los jueves otra, además, se empleará tiempo de la asamblea diaria para la introducción de las diferentes emociones a través de cuentos; esta unidad didáctica se llevará a cabo desde el lunes 19 de febrero hasta el jueves 21 de marzo; por lo que pertenece a la evaluación del Segundo Trimestre y cuyas sesiones serán consecutivas. Podemos comprobar la distribución de las horas lectivas de la unidad en el siguiente calendario (Ver tabla 16).

Tabla 16

Cronograma de la propuesta de intervención.

Febrero 2024				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
19	20	21	22	23
1 sesión			2 sesión	
26	27	28	29	1
3 sesión			4 sesión	
Marzo 2024				
4	5	6	7	8
5 sesión			6 sesión	
11	12	13	14	15
7 sesión			8 sesión	
18	19	20	21	22
9 sesión			10 sesión	

Fuente: elaboración propia.

3.2.5. Recursos necesarios para implementar la intervención.

En el ámbito educativo existen diversos recursos, estrategias y técnicas que se pueden utilizar para fomentar el aprendizaje en los más pequeños. En esta área en particular, se destacan varios recursos que se basan en la exploración, la creatividad y la expresión. El juego es la base principal del aprendizaje y se utiliza como un recurso fundamental para el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y motoras. Los cuentos se emplean como elemento motivador que permite desarrollar el lenguaje oral y escrito, además de educar en valores y emociones. La canción también es una herramienta importante para la educación emocional y el desarrollo de habilidades lingüísticas, ya que facilita la vocalización, el ritmo y la entonación. El teatro es otra herramienta que ofrece múltiples posibilidades para la representación, la imaginación y la creación de personajes. Además, se pueden utilizar recursos como la imitación, la observación, la exploración, la manipulación, la investigación y el descubrimiento

a través de los distintos lenguajes para fomentar el aprendizaje significativo en los más pequeños. Todo ello en consonancia con los principios metodológicos establecidos por el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.

Los materiales específicos empleados en cada sesión aparecen en las sesiones desarrolladas y descritas con anterioridad.

3.3. Evaluación

El Real Decreto 95/2022 establece que la evaluación en la etapa de Educación Infantil será global, continua y formativa, y en la Comunidad de Castilla y León será criterio y orientadora. La evaluación se enfocará en identificar las condiciones iniciales individuales y el ritmo de evolución del alumnado, y se basará en los criterios de evaluación del anexo III para valorar el grado de adquisición de las competencias específicas. Las técnicas principales que emplear serán la observación directa y el análisis del desempeño del alumnado a través de sus producciones, aplicándolas de manera sistemática y continua. Además, se buscará la participación del alumnado en la evaluación a través de su propia autoevaluación y la evaluación entre iguales. En caso de que se detecten dificultades en el progreso del alumnado, se establecerán medidas de refuerzo educativo dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes necesarios para continuar el proceso educativo. Por último, se espera que los docentes y profesionales evalúen su propia práctica docente para mejorarla. Las orientaciones para la evaluación de los aprendizajes del alumnado se detallan en el anexo II.B.

3.3.1. Procedimiento de recogida y análisis de los datos.

En consonancia con los lineamientos establecidos por el Real Decreto 95/2022 y las orientaciones específicas de la Comunidad de Castilla y León, las estrategias propuestas en este trabajo se basarán en una evaluación formativa, continua y global. La evaluación formativa desempeña un papel fundamental al proporcionarnos información sobre el rendimiento y el progreso de los estudiantes, permitiéndonos determinar si están adaptándose al ritmo establecido o si es necesario realizar ajustes para satisfacer sus necesidades individuales.

Por otro lado, la evaluación global nos brinda una visión integral del grado de adquisición de los diferentes conocimientos por parte de los estudiantes, ayudándonos a determinar si han

alcanzado los objetivos propuestos. Esta evaluación se realiza mediante el uso de una escala de likert, que nos permite obtener información sobre el nivel de los alumnos en relación con los criterios establecidos (ver **ANEXO III**).

En última instancia, estas modalidades de evaluación se enmarcan en un enfoque continuo, donde se sigue un hilo conductor en los aprendizajes y se evalúa de manera constante la evolución pedagógica de los estudiantes. La evaluación continua proporciona mayores oportunidades para la asimilación de los contenidos, ya que se adquieren de manera progresiva y en profundidad, con la colaboración constante del profesorado (ver **ANEXO I**).

Cabe destacar que, en cada sesión, en el momento de encuentro con los alumnos, se realiza una evaluación inicial con el objetivo de indagar en sus conocimientos y experiencias previas. Esta evaluación nos brinda información valiosa sobre el punto de partida de cada estudiante y nos permite adaptar y guiar de manera efectiva el desarrollo de la sesión. Al comprender los conocimientos previos de los alumnos, podemos diseñar actividades y estrategias que se ajusten a sus necesidades individuales, promoviendo así un aprendizaje significativo y personalizado. La evaluación inicial se convierte así en una herramienta fundamental para potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje y asegurar que los alumnos puedan construir nuevos aprendizajes sobre una base sólida y relevante.

Por último, es de vital importancia realizar una evaluación como docente de la propia unidad, para poder realizar cambios constructivos en ella (ver **ANEXO II**).

4. CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo se ha abordado la problemática del incremento en la sensibilidad hacia el trastorno de ansiedad en el ámbito de la educación infantil, así como la importancia de una mirada profesional en este campo, tratando de dar respuesta a la problemática planteada. Con el objetivo general de diseñar una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil que mejore y ayude a prevenir el trastorno de ansiedad, se plantearon objetivos específicos. Para abordar estos objetivos la propuesta se centra en la creación de actividades que permitan a los niños reconocer sus propias emociones y las de los demás, promover la relajación y la expresión corporal, y desarrollar estrategias de autocontrol a través de autoinstrucciones.

A través de estas actividades nos hemos propuesto mejorar el desarrollo integral de los estudiantes a través de la exploración y expresión corporal, proporcionando herramientas que fomenten la comunicación, la creatividad y la comprensión de las diferentes formas de expresión. Además, se ha buscado promover el bienestar emocional y físico de los estudiantes mediante la implementación de actividades específicas que favorezcan la relajación y el manejo del estrés. Por otro lado, se ha puesto un fuerte énfasis en el desarrollo de la capacidad de reconocimiento y comprensión de las emociones y sus manifestaciones tanto en uno mismo como en los demás. A través de actividades centradas en la expresión corporal y el área de psicomotricidad, los estudiantes tienen la oportunidad de explorar y experimentar diferentes emociones, aprendiendo a identificarlas y a expresarlas de manera adecuada.

Por tanto, las actividades propuestas en este trabajo ofrecen un enfoque integral para trabajar las emociones y brindar herramientas que permiten a los niños identificar y comprender los rasgos característicos tanto en ellos mismos como en los demás. Al hacerlo, se les dota de habilidades para enfrentar la ansiedad y gestionar sus emociones de manera más efectiva. En este sentido, se puede afirmar que nos hemos acercado al logro de los objetivos planteados. La propuesta de intervención diseñada ha proporcionado una plataforma para que los niños adquieran habilidades emocionales y de autorregulación, contribuyendo así a la prevención del trastorno de ansiedad en la etapa de educación infantil.

A lo largo de la investigación, se ha identificado un vacío en la educación emocional impartida en las escuelas, lo cual puede contribuir a la prevalencia de los trastornos de ansiedad. Es necesario implementar programas de educación emocional más eficaces, que se centren en las necesidades y el desarrollo de las habilidades emocionales de los estudiantes desde edades tempranas.

Además, los resultados del informe de la Organización Mundial de la Salud han resaltado la importancia de una reforma educativa que considere los principios pedagógicos del DUA y promueva una gestión adecuada de los servicios de salud mental, especialmente en situaciones de crisis como la pandemia del COVID-19.

En base a lo expuesto, resulta crucial generar estrategias y acciones concretas para abordar los trastornos de ansiedad en los centros escolares. Esto implica una colaboración estrecha entre profesionales de la salud, docentes, familias y la comunidad educativa en su conjunto.

Solo a través de un enfoque integral y multidisciplinario se podrá brindar el apoyo necesario y crear entornos educativos saludables y enriquecedores

Es fundamental resaltar el valor de este trabajo, ya que aborda una problemática en constante crecimiento y pone de manifiesto la importancia de una intervención temprana y adecuada en el ámbito educativo. Al proporcionar a los profesionales de la educación herramientas prácticas y actividades específicas, se contribuye al bienestar emocional de los niños y se fomenta un entorno educativo más inclusivo y saludable.

En resumen, este trabajo ha logrado diseñar una propuesta de intervención en el ámbito de la educación infantil que cumple con los objetivos establecidos, fortaleciendo así la prevención y abordaje del trastorno de ansiedad. La importancia de esta contribución radica en su enfoque práctico y su potencial para mejorar la calidad de vida de los niños, así como en su relevancia para la comunidad educativa en general

5. Limitaciones y prospectiva

Limitaciones:

Generalización de los resultados: Las conclusiones y propuestas de intervención derivadas de este trabajo se basan en un estudio específico y en un contexto particular de educación infantil. Es importante tener en cuenta que los resultados pueden variar en diferentes entornos educativos, por lo que se debe tener precaución al generalizar las conclusiones.

Tiempo de implementación y ajuste de sesiones: La propuesta de intervención diseñada en este trabajo requiere tiempo para su implementación adecuada. Sin embargo, las limitaciones de tiempo en el ámbito educativo pueden dificultar la aplicación completa de todas las actividades propuestas. Además, debido a la imposibilidad de llevarla a la práctica es posible que se necesiten ajustes en la duración de las sesiones o en la distribución del tiempo para adaptarse a las restricciones de tiempo existentes.

Recursos disponibles: La implementación de la propuesta de intervención puede depender de los recursos disponibles en el entorno educativo, como materiales, espacios adecuados y personal capacitado. Limitaciones en estos recursos podrían afectar la viabilidad y efectividad de la propuesta. También, puede requerir ajustes en el material utilizado. Es posible que se deban hacer adaptaciones o selecciones cuidadosas para asegurarse de que los recursos

utilizados sean apropiados y cumplan con los objetivos de la intervención, considerando las limitaciones de recursos y materiales disponibles en el entorno educativo.

Prospectiva:

Investigación adicional: Este trabajo sienta las bases para futuras investigaciones en el campo de la prevención del trastorno de ansiedad en la educación infantil. Se pueden realizar estudios adicionales para evaluar la efectividad de la propuesta de intervención en diferentes contextos y con muestras más amplias, lo que permitiría obtener resultados más sólidos y generalizables.

Formación y capacitación: La propuesta de intervención diseñada en este trabajo destaca la importancia de la formación y capacitación de los profesionales de la educación en el manejo de la ansiedad infantil. Se pueden desarrollar programas de formación específicos para docentes y personal educativo, brindándoles las herramientas y estrategias necesarias para abordar adecuadamente las necesidades emocionales de los niños.

Flexibilidad en la planificación: Es importante considerar la necesidad de flexibilidad en la planificación de la propuesta de intervención. Ante las limitaciones de tiempo y recursos, se pueden explorar estrategias alternativas que permitan adaptar las actividades propuestas, asegurando que se mantenga el enfoque en el reconocimiento de emociones, la relajación y el autocontrol.

Integración curricular: Una perspectiva futura es la integración de las actividades propuestas en este trabajo dentro del currículo escolar. La inclusión de la educación emocional y el manejo de la ansiedad como componentes regulares en el plan de estudios de educación infantil puede contribuir a una mayor conciencia y atención a la salud mental de los niños desde una edad temprana.

Colaboración interdisciplinaria: Para abordar de manera más efectiva la prevención del trastorno de ansiedad en la educación infantil, se puede fomentar la colaboración interdisciplinaria entre profesionales de la educación, psicólogos, terapeutas y otros expertos en salud mental, además, de las familias. Trabajando juntos, se pueden desarrollar intervenciones más completas y adaptadas a las necesidades individuales de los niños. También, es necesario tener en cuenta que las rutinas en esta edad es una pieza fundamental en el desarrollo y aprendizaje de los menores.

En resumen, este trabajo tiene algunas limitaciones relacionadas con la generalización de los resultados, el tiempo de implementación y los recursos disponibles. Sin embargo, abre la puerta a futuras investigaciones, formación y capacitación, integración curricular y colaboración interdisciplinaria en el ámbito de la prevención del trastorno de ansiedad en la educación infantil. Estas perspectivas pueden impulsar nuevos avances y contribuir a una atención más efectiva de la salud mental de los niños en el entorno educativo.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5ªed)*. Editorial médica panamericana.
<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- American Psychiatric Association (Ed.) (2023). *Anxiety disorders*.
<https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders>
- Bados, A. (2001). *Fobia social*. Editorial síntesis
- Ballenato, G. (2006). *Técnicas de estudio*. Pirámide.
- Beautiful Relaxing Music. (26 de noviembre, 2021). *Música relajante para aliviar el estrés y la ansiedad, música para meditar, relajarse y dormir*. [Archivo de Video]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=H2cF5IXNEdw>
- Bolaños, R. (1991). Expresión corporal y educación. *Revista de Educación*, 298, 237-251.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=236216>
- CIE-11. (2023). Clasificación Internacional de Enfermedades. Para las Estadísticas de Mortalidad y Morbilidad. Guía de Referencia, (11), 1-482.
https://icd.who.int/es/docs/GuiaReferencia_CIE_11_Feb2023.pdf
- Cosas de peques. (15 de enero, 2019). *Música de relajación para niños | Música para relajarse*. [Archivo de Video]. YouTube [Música de relajación para niños | Música para relajarse - YouTube](#)
- David Rees. (6 de febrero, 2019). *He escrito una canción solo con frases de mi infancia*. [Archivo de Video]. YouTube [He escrito una canción solo con frases de mi infancia - YouTube](#)
- DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.
<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Dream Sound. (8 de julio, 2021). *Música relajante y fondos marinos Calma la mente Quitar la Rabia Interior y la Tristeza*. [Archivo de Video]. YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=QDsTdphHJ_U

- Echeburúa, E. (2006). *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Pirámide.
- Ellis, A. (2002). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Piados.
- Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León. (2023). Atención Temprana.
- Gobierno de España (s.f.). *Plan de acción para la implementación de la Agenda 2030 hacia una Estrategia Española de Desarrollo Sostenible*. Objetivos de desarrollo sostenible.
<https://bit.ly/3L7OpeT>
- Greenred Productions - Relaxing Music. (17 de diciembre, 2018). Handpan Music, Music for Relaxation, Hand Drum Music. [Archivo de Video]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=tacMdPlpdDE>
- Jurrivh. (13 de enero, 2019). *Te Extraño - Sad Piano (La Canción Mas Triste Del Mundo)*. [Archivo de Video]. YouTube [Te Extraño - Sad Piano \(La Canción Mas Triste Del Mundo\) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=tacMdPlpdDE)
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Méndez, F.X. (2003). *El niño miedoso*. Ediciones Pirámide.
- Méndez, F.X., Orgilés, M. y Espada, J.P. (2008). *Ansiedad por separación. Patología, evaluación y tratamiento*. Pirámide.
- Moreno, P. (s.f.). *Primeros auxilios para las crisis de ansiedad y el trastorno de pánico*. Clinicamoreno. <https://acortar.link/OquP6c>
- Mouzo, J. (2023). *Teresa Sánchez, psicóloga: "Hay un crecimiento alarmante tanto de autolesiones como de prácticas suicidas entre adolescentes"*. El País. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-02-23/teresa-sanchez-psicologa-hay-un-crecimiento-alarmante-tanto-de-autolesiones-como-de-practicas-suicidas-entre-adolescentes.html>
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. <https://www.boe.es/boe/dias/2022/02/02/pdfs/BOE-A-2022-1654.pdf>
- Ruano, M. (2004). La expresión corporal en el currículo de la educación física. *Revista de Educación*, 334, 203-221. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1120424>

Ruiz, A.M. y Lago, B. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia (pp.265-280). En AEPap (Ed.), *curso de actualización pediátrica*. Exlibris
https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf

Sandín, B. (1997). *Ansiedad, Miedos y fobias en niños y adolescentes*. Dikynson.

Saulo Couto official. (1 de mayo, 2020). *O bosque encantado- Música de fantasía, Magia, Encantos, Fadas, Sonhos, Duendes e Elfos*. [Archivo de Video]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=H-ZmWqNUFHo>

Waddell, C. Shepherd, C. Schwartz, C. y Barican, J. (2014). Child and youth mental disorders: prevalence and evidence-based interventions. Vancouver, BC, Canadá: Children's Health Policy Centre, Simon Fraser University. <https://childhealthpolicy.ca/wp-content/uploads/2014/06/14-06-17-Waddell-Report-2014.06.16.pdf>

World Health Organization (Ed.) (2021). *Mental health atlas 2020*. <https://bit.ly/3mX2rlo>

Anexo A. Recursos de Evaluación

ANEXO I: Evaluación del alumnado

EVALUACIÓN



“Mi monstruo favorito”

Conseguido

En
proceso

Iniciado

¿Ha desarrollado posibilidades expresivas con el cuerpo?

¿Conoce diferentes habilidades y sus posibilidades?

¿Reconoce las emociones?

¿Ha participado en las actividades?

¿Ha explorado a través de la creatividad?

¿Le ha gustado la intervención?

¿Le ha gustado manipular materiales?

¿Ha trabajado con el resto de los compañeros y compañeras?

¿Ha aprendido cosas nuevas?

¿Ha conseguido relajarse en los ejercicios de relajación?

¿Ha conseguido una respiración constante?

Elaboración propia

ANEXO II: Autoevaluación del profesorado

EVALUACIÓN			
“Mi monstruo favorito”	SI	NO	Observaciones
¿Los contenidos parten de las ideas previas del alumnado?			
¿El aprendizaje ha sido globalizador?			
¿Se observa interés y motivación en el alumnado?			
¿Ha habido atención individualizada a cada alumno/a?			
¿Se observan mejoras en la motricidad fina y gruesa del alumnado?			
¿Se observan mejoras en la comprensión de las emociones del alumnado?			
¿Han adquirido aprendizajes de diferentes competencias?			
¿Se han cumplido los objetivos planteados?			
¿Han participado alegres y felices?			
¿Se fomentan valores en la propuesta?			

Elaboración propia

ANEXO III: Escala de valoración de los conocimientos adquiridos

ITEMS	SI	NO	A VECES
Demuestra creatividad e imaginación			
Inventa y explora a través del cuerpo			
Disfruta con el proceso de creación			
Reconoce diferentes emociones			
Demuestra coordinación y elasticidad			
Imita personajes			
Manipula materiales			
Muestra interés por las representaciones			
Muestra calma en los ejercicios de relajación			
Reconoce las diferentes manifestaciones de las emociones			
Muestra interés por aprender			
Actúa con respeto y colaboración en las actividades grupales			

Fuente: elaboración propia.

Anexo B. Recursos Didácticos

ANEXO IV: portada del cuaderno



Fuente: elaboración propia.

ANEXO V: ¿Qué debo hacer?



Fuente:
elaboración

propia.

ANEXO VI: ¿cómo me siento?

¿CÓMO ME SIENTO?



Fuente: elaboración propia.

ANEXO VII: técnica de la tortuga monstruosa

The infographic is set against a light gray background and is organized into three horizontal rows, each representing a step of the technique. Each row contains a large, stylized number, a central text instruction, and a corresponding illustration.

- Step 1:** A large yellow number '1' is on the left. The text 'ESCONDO AL MONSTRUO EN EL CAPARAZÓN' is in the center. To the right is an illustration of a green turtle with two red virus-like monsters on its shell.
- Step 2:** A large red number '2' is on the right. The text 'RESPIRO Y PIENSO' is in the center. To the left is an illustration of a yellow and blue monster with a sad expression, sitting with its hands on its knees.
- Step 3:** A large green number '3' is on the left. The text 'SALGO CUANDO ESTÉ TRANQUILO' is in the center. To the right is an illustration of a green, shaggy monster with its arms crossed and a calm expression.

Fuente: elaboración propia.

ANEXO VIII: menú monstruoso



Fuente: elaboración propia.

ANEXO IX: sesión de la sorpresa

RASCA



PINTURA NEÓN



Fuente: elaboración propia.

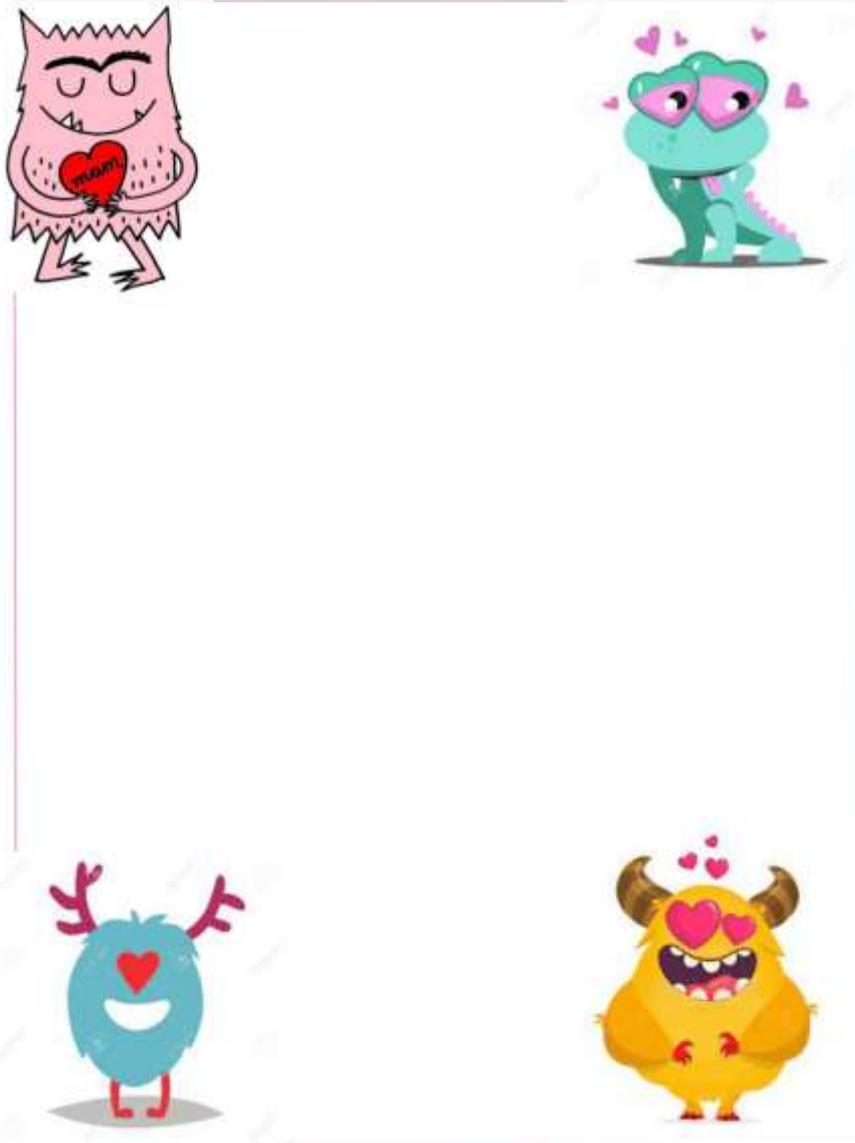
ANEXO X: El aburrimiento



Fuente: elaboración propia.

ANEXO XI: ¿quién me da amor?

¿QUIÉN ME DA AMOR?



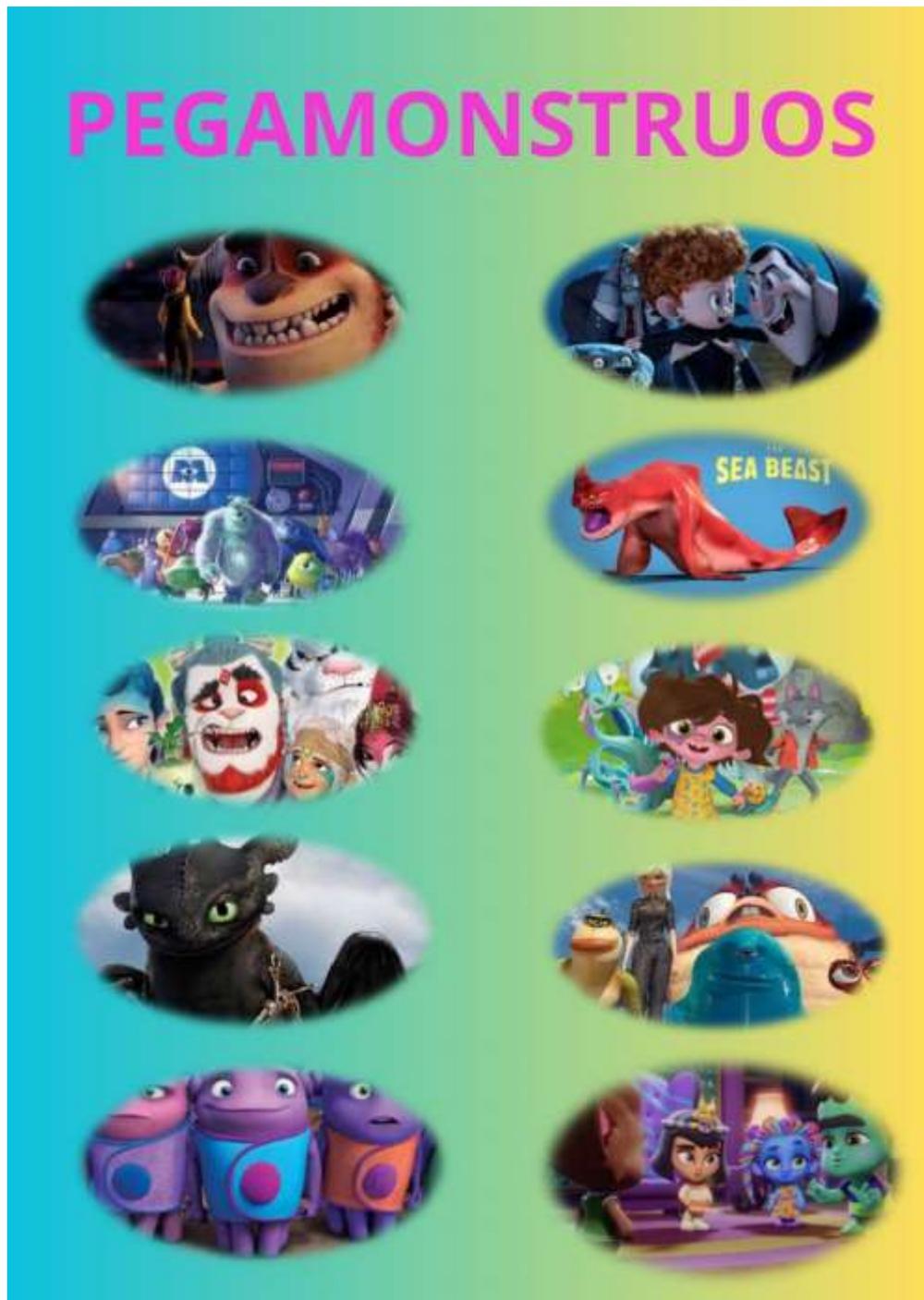
Fuente: elaboración propia.

ANEXO XII: ¿Quién soy?



Fuente: elaboración propia.

ANEXO XIII: Pegatinas



Fuente: elaboración propia.