



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO**

**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**CUANDO TODO TE PREOCUPA: EL MANEJO DE LA ANSIEDAD, A  
TRAVÉS DE LITERATURA PARA NIÑOS**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**OLYMPIA LETICIA GARCÍA GODÍNEZ**

**ASESORA:**

**DRA. RITA DROMUNDO AMORES**

**CIUDAD DE MÉXICO, MAYO DE 2022**

## INDICE

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO 1 LA ANSIEDAD Y LOS NIÑOS	9
1.1 Las enfermedades mentales.	9
1.2 Ansiedad	13
1.2.1 Signos y síntomas de la ansiedad	17
1.2.2 Causas de la ansiedad	20
1.2.3 Diagnóstico de la ansiedad	21
1.2.4 Tratamiento de la ansiedad	22
1.3 El papel de la familia frente a un niño con ansiedad	25
CAPÍTULO 2. LA ESCUELA Y EL MANEJO DE LA ANSIEDAD	30
2.1 La formación de los docentes	30
2.2 La realidad que se vive en el aula	36
2.3 La interacción con los otros niños	37
CAPÍTULO 3. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA	39
3. Secuencias y estrategias didácticas	39
3.1 Ejemplos de estrategias didácticas para el manejo de la ansiedad en el aula	42
3.1.2 Secuencia didáctica 1	42
3.1.3 Secuencia didáctica 2	46
3.1.4 Secuencia didáctica 3	49
3.1.5 Secuencia didáctica 4	52
3.1.6 Secuencia didáctica 5	53
CONCLUSIONES	53
BIBLIOGRAFÍA:	53
ANEXOS	53

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de propuesta pedagógica, para recibir el título de Licenciada en Pedagogía por la Universidad Pedagógica Nacional, intenta aportar ideas creativas, derivadas de la literatura, para ayudar al tratamiento de los niños con ansiedad, además de contribuir al desarrollo de sus habilidades comprensivas y expresivas, todo ello basado en las experiencias, aprendizajes y conocimientos adquiridos durante los cuatro años de licenciatura.

Una de las razones primordiales para estudiar la Licenciatura en Pedagogía fue que, personalmente, siempre he pensado que la base de una sociedad utópica, es decir, incluyente, equitativa, justa, es la educación, para todos. Como egresada de la educación pública, desde preescolar hasta la universidad, puedo decir que la desigualdad que se da en este país, en lo relativo a la educación, es grande. Desde la diferencia en la facilidad o complejidad para acceder a una escuela y las distintas maneras de convivencia, pues, en algunos casos, las aulas se vuelven campos de batalla, donde sobrevive el más fuerte, o que mejor se adapta y defiende. Todas esas desigualdades repercuten tanto en los estudiantes y sus familias, como en los docentes.

La Universidad Pedagógica Nacional establece en su portal en línea <https://pedagogia.upnvirtual.edu.mx/index.php/plan-de-estudios/malla-curricular>

Nuestro compromiso es formar profesionales capaces de analizar la problemática educativa y de intervenir de manera creativa en la resolución de la misma, mediante el dominio de las políticas, la organización y los programas del sistema educativo mexicano, del conocimiento de las bases teórico-metodológicas de la pedagogía, de sus instrumentos y procedimientos técnicos.

El tema de la ansiedad apareció en mi mente, después del inicio de la pandemia por Covid -19. Me puse a pensar por qué los medios de comunicación

hicieron referencia a cómo se habían acentuado las desigualdades, en cuanto al acceso a la educación. Además, todos vivimos episodios de incertidumbre, miedo, e incluso, incredulidad, ya que en nuestro país es fácil que los medios de comunicación nos den noticias alarmantes y falsas, que provocan una reacción en masa, que puede convertirse en miedo colectivo.

Un día, dentro del aislamiento, mi madre me recordó que ya no podíamos acudir a las citas con los psicólogos, dentistas, oftalmólogos etc., ya que por el momento las clínicas estaban cerradas, pues solo atendían casos Covid. Fue entonces que tomé plena conciencia de un problema real: las personas, en general, bajo tratamientos psiquiátricos, no podían ser atendidas, en las instituciones de gobierno, que brindan la atención a bajo costo ni comprar los medicamentos, en un país que empezaba a tener aumento en el desempleo.

Como no podía enfocarme en todas las enfermedades mentales, ni en todos los pacientes, decidí centrarme en los niños, que son los más vulnerables, desde mi perspectiva, ya que apenas están aprendiendo a comunicarse y si tenían una enfermedad como la ansiedad, en tiempos de pandemia, sin ningún medio de escape como la escuela y lo que esta implica como los juegos, amigos, historias o el contacto humano, ello debió hacer su vida muy complicada y fue difícil para los docentes atender a las necesidades específicas de sus alumnos, a través de pantallas.

Como estudiante de la Licenciatura en Pedagogía y considerando todo lo anterior, decidí abordar este tema, con ayuda de la Dra., Rita Dromundo Amores, quien me ayudó en principio, a entender qué es lo que yo quería plasmar en este trabajo recepcional, y luego me fue guiando en cada capítulo y partes de dicho trabajo.

En primer lugar, es de suma importancia reconocer de lo que se habla, en este caso la salud mental, entendida como: parte de integral del ser humano. Para hablar de una persona saludable es necesario no solo la ausencia de enfermedades, sino también un equilibrio entre lo físico y lo mental.

Inclusive es común el oír que sin salud no hay nada, esto también incluye a la salud mental, puesto que no se puede esperar que un niño se desarrolle cognitiva, emocional o socialmente, sin salud mental sana.

De acuerdo con Narro Robles y Moctezuma (2017p. 15):

La educación tiene un papel clave en el desarrollo de los seres humanos, ya que sin esta es más difícil tener acceso a un mejor empleo y a una vida digna. De hecho, puede considerarse como uno de los principales igualadores sociales. Para muchas personas es la única manera de acceder a una mejor vida, de romper el círculo vicioso de la pobreza.

En este mismo texto de Narro Roble y Moctezuma (2017, p15) citan a Pablo Latapí decía que:

No se puede ejercer ninguno de los derechos civiles, políticos, sociales, económicos o culturales sin un mínimo de educación. Por ejemplo: la libertad de expresión: ¿de qué sirve si la persona no tiene las capacidades de formarse un juicio personal y de comunicarlo? O el derecho al trabajo: ¿de qué sirve, si se carece de las calificaciones necesarias para un buen trabajo? No sólo la educación es la base del desarrollo del individuo, sino también de una sociedad democrática, tolerante y no discriminatoria. (p.15)

Basada en lo anterior me atrevo a decir que es entonces responsabilidad de toda la sociedad apoyar a que nuestros ciudadanos tengan una buena salud mental, para que podamos acceder a la educación y posteriormente tomar decisiones y convivir en armonía. Desgraciadamente el individualismo que promueven los medios de difusión, sólo nos hace ver por nosotros sin pensar en cómo nos afecta.

Para ello, en principio, elegir un tema no fue tarea sencilla. Como ya se mencionó, la pandemia acrecentó muchos problemas que ya existían, pero que no notábamos, o no se les daba la importancia debida.

Entonces decidimos que una forma de apoyar para contribuir a una mejor sociedad, era a través de promover la inclusión de todos los niños y niñas en la educación. En especial los que padecen ansiedad. Por ello, en este trabajo

proponemos estrategias que posibilitan la incorporación en el aula, de personas con ansiedad.

Esta propuesta pedagógica va dirigida a docentes y padres de familia, con niños que sufren de ansiedad. Como no era posible abarcar a todos los niños, decidimos centrarnos en un rango de edad de 6 a 8 años, que corresponde del primer al tercer año escolar, de la educación primaria.

Piaget establece las siguientes etapas y/o estadios:

- la sensorio motriz (0 a 2 años),
- la pre operacional (de los 2 a los 7 años),
- la etapa de operaciones concretas (de los 7 a los 12 años) y
- la de operaciones formales (de los 12 años, en adelante),

Este proyecto ubica a los niños en la fase final de la etapa pre operacional (2 a 7 años) y la etapa inicial de operaciones concretas (7 a 12 años). Respecto a la etapa pre operacional (2 a 7 años), Londoño (2019) *En línea* menciona:

En esta etapa, los niños empiezan a ganar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y por esta razón, son capaces de actuar y hacer juegos de rol. A pesar de este cambio, el egocentrismo sigue de alguna manera presente y por esto, hay dificultades a la hora de acceder a pensamiento o reflexiones más abstractas.

En esta etapa, los niños aún no pueden realizar operaciones mentales complejas, tal como lo hace un adulto, por eso, Piaget también habla de lo que se conoce como “pensamiento mágico”, que surge de asociaciones simples y arbitrarias que el niño hace, cuando intenta entender cómo funciona el mundo.

Posteriormente intenté buscar trabajos recepcionales, que aportaran al tema, sin embargo, resultaron ser muy pocos los vinculados con la educación. A pesar de eso, con ayuda de la Dra. Dromundo Amores se desarrolló este tema, que considero relevante, porque he notado que, debido al estilo de vida que llevamos, la ansiedad es una enfermedad que cada día se presenta con mayor frecuencia en los seres humanos.

Este trabajo para la titulación de la Licenciatura en Pedagogía de la UPN, se basó en una investigación documental, de tipo cualitativo, con el fin de que pueda contribuir a la comprensión de la realidad construida, una concepción holística, con intención transformadora.

También se hizo una investigación de tipo descriptivo, cuya finalidad, como dice Bisquerra (2004, p.95), consiste en estar orientada a “identificar y describir ciertas características o fenómenos para generar e inducir el conocimiento.”

También se ubica en el paradigma socio – crítico, el cual implica un “cambio, para la liberación que alterna la crítica y la ideología simultáneamente” Bisquerra (2004 p.75), ya que pretendo aportar conocimientos que ayuden a cambiar una realidad social

La propuesta pedagógica se conforma por tres capítulos. El capítulo 1 se denomina **LA ANSIEDAD Y LOS NIÑOS**. En él se desarrollan los conceptos básicos como la salud, enfermedades mentales, la ansiedad, así como sus signos y síntomas, causas, el diagnóstico y tratamientos. También se aborda el papel que juega la familia en los niños con diagnóstico de ansiedad. Todo ello, para que el lector de esta propuesta pueda familiarizarse con los conceptos básicos y comprenderlos.

Capítulo 2 se llama **LA ESCUELA Y EL MANEJO DE LA ANSIEDAD**. En éste se valoró la formación de los docentes en las diferentes universidades, si es que se les dan las herramientas necesarias para atender a niños con ansiedad. Además, se intentó explicar cómo se manifiesta la ansiedad en el aula, en la vida real y cómo es la interacción entre los niños, cuando alguno de ellos, o varios, tienen ansiedad.

Capítulo 3 lleva por título **ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA**. En este capítulo se proponen estrategias que podrían desarrollarse con niños, en las que los docentes y/o sus padres, pueden apoyarse, para relajarse y a la vez apoyar a pequeños con ansiedad.

Éstos son los contenidos de esta propuesta pedagógica, que de ninguna

manera pretende convertirse en el tratamiento único, para los niños con ansiedad, pero que sí se puede considerar como una herramienta auxiliar, para el manejo de dicho trastorno.



En este capítulo hablaremos de qué son las enfermedades mentales en general y en específico la ansiedad, sus categorías, causas, tratamiento y cómo es que se puede detectar a un niño que padece ansiedad, a fin de tener claros los fundamentos teóricos y conceptuales de esta investigación y poder implementarlo en el aula como apoyo al tratamiento médico, psicológico o psiquiátrico, sin intentar reemplazarlo, y aclarando que es información recopilada de especialistas, que no nos hace expertos para diagnosticar o tratar a alguien. Es necesario acudir con un profesional para el diagnóstico y tratamiento. Lo que propondremos en este trabajo es complementario.

### 1.1 Las enfermedades mentales.

Todos los seres humanos actuamos y pensamos de diferente forma, ya que somos únicos e irrepetibles, pero cuando una persona se sale un poco de lo que todos consideramos que son las normas sociales establecidas, sin siquiera intentar encontrar una explicación, solemos decir que “está loca”.

También es muy común decir que aquellos que van al psicólogo o psiquiatría, tienen un problema mental, “son los raros” y “hay que alejarse de ellos”, pero muchos de los genios de otras épocas fueron llamados locos, por ser un poco diferentes, pues no podemos distinguir fácilmente qué son y cuáles son las características de las enfermedades mentales. De hecho, me atrevo decir que no conocemos ni el concepto de salud mental.

Por ello, es importante definir estos términos, empezando por considerar qué son la salud, las enfermedades mentales y la ansiedad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004, p.7) la salud puede ser definida como: “...un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esto incluye la parte mental, es decir, si existe la ausencia de cualquier tipo de enfermedad se puede considerar saludable a una persona, de lo contrario, así una simple gripe o dolor de muela no se puede hablar por completo de un estado de salud.

La salud mental posibilita a un ser humano para desenvolverse plenamente en su vida diaria. Por la relevancia que ello implica y porque repercute en el bien

social, nos compete a todos estar informados, al menos qué es una enfermedad mental. La salud mental puede relacionarse con palabras como tranquilidad, paz interna, pensamientos positivos, estar buscando la felicidad, ver lo malo de la vida, pero también lo bueno.

Es difícil definir a los trastornos mentales, porque entran en juego varias ciencias, la OMS (2019) *En línea* dice que existe:

Una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos con manifestaciones distintas. En general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.

Entre ellos se incluyen la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales y los trastornos del desarrollo, como el autismo.

Para entender de lo que hablamos y no verlo como un hecho aislado o lejano a nosotros, considero pertinente mencionar que en el documento de la OMS (2004) se muestran los siguientes son datos que, a mi parecer, son relevantes:

- 450 millones de personas sufren de un trastorno mental o de la conducta.
- Alrededor de 1 millón de personas se suicidan cada año.
- Una de cada cuatro familias tiene por lo menos un miembro afectado por un trastorno mental.

Los miembros de la familia son frecuentemente los cuidadores primarios de las personas con trastornos mentales. La magnitud de la carga en la familia es difícil de justipreciar, por lo tanto es frecuentemente ignorada.  
(p. 7)

La OMS (27 de agosto de 2020) en su página *En línea* hace referencia a diversos datos, entre los que destaco lo siguiente: “La salud mental es una de las áreas más desatendidas de la salud pública, ya que los países gastan en promedio solo el 2% de sus presupuestos sanitarios en salud mental.”

Cabe mencionar que con la contingencia actual por la pandemia de Covid-19 éstos han disminuido, entonces, ¿la aportación para la atención de este rubro será del 1% o nula?, a pesar de que estas enfermedades no dan tregua a quienes la padecen y que la pandemia ha contribuido a agudizarlas.

Esto es sólo una muestra de lo que pasa actualmente con las enfermedades mentales, por ello, considero indispensable que la educación se involucre más en tan grave problemática.

Pero ¿qué son las enfermedades mentales?

La Asociación Vizcaína de Familiares y personas con enfermedad mental (AVIFES) (2014, p.8) define a las **enfermedades o los trastornos mentales como:**

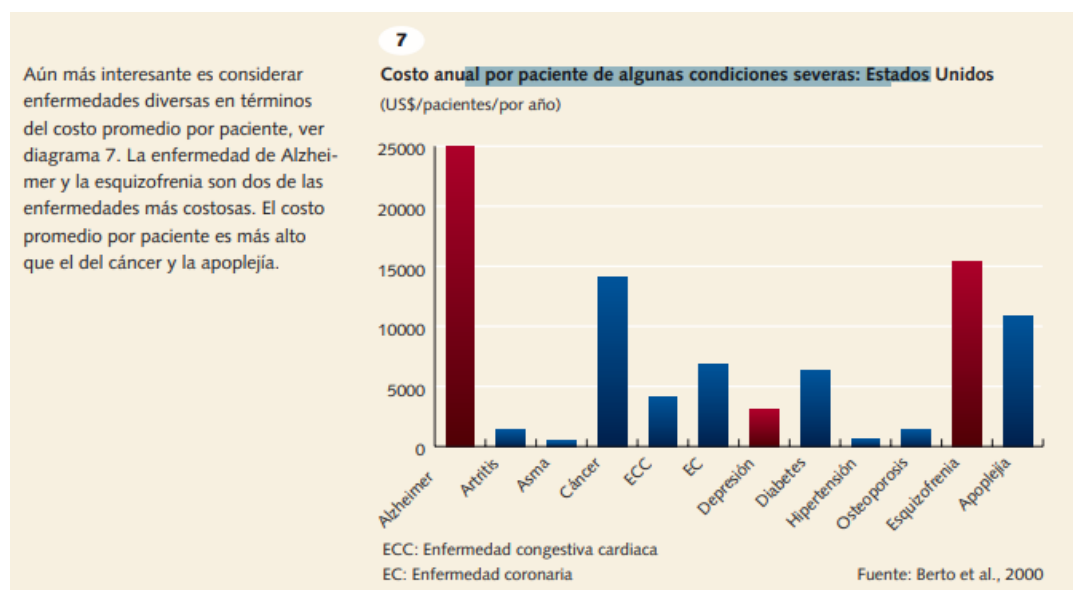
Una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc. Lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

Si bien este tipo de trastornos afecta a la persona que los padece, también tiene una importante afectación en la vida de sus familiares, quienes no saben cómo ayudar y en muchos casos se ven obligados a cambiar su estilo de vida al pasar a ser los cuidadores de las personas afectadas, por alguna enfermedad mental.

Las causas de las enfermedades mentales son muchas y diversas, ya que pueden ser por factores genéticos, alguna lesión física, alguna experiencia de vida que desencadenó en una enfermedad mental, el alcohol o las drogas o que en el embarazo la madre se expuso a situaciones riesgosas, como una sustancia tóxica..., en fin, todavía no existe una forma de definir con claridad por qué alguien sufre de alguna enfermedad mental, pues cada caso es distinto.

Como sea que se hayan desarrollado, no se puede negar que existen, son parte de nuestra realidad, representan un problema social y un gasto enorme para el sistema de salud de cada país.

La OMS (2004 p.19) nos presenta una tabla con datos tomados en los Estados Unidos en el año 2000 que refleja los gastos del sector salud en personas con enfermedades mentales en condiciones severas.



Puede verse que es el Alzheimer y esquizofrenia ocupan el primero y segundo lugar que son enfermedades mentales y están por encima del cáncer, por ello es necesario considerar su relevancia y verlas como parte del día a día. Por la prevalencia de estos datos, el 10 de octubre de cada año se conmemora como el día mundial de la salud mental.

Existen diferentes enfermedades mentales: la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales y la ansiedad, que son el punto central de esta investigación.

## 1.2 Ansiedad

Ya definimos que las enfermedades mentales son aquellas que afectan al cualquier ser humano y que repercuten en vida social, cultural, en el aprendizaje e incluso pueden llevar a quienes las padecen a tener ideas suicidas o lastimarse. En este apartado definiremos la ansiedad, así como sus signos y síntomas, causas y el tratamiento, todo de forma muy general, dado que los términos médicos no son esenciales para este trabajo recepcional, por estar orientado a fines pedagógicos.

La Real Academia Española (RAE) (2020) plantea que la ansiedad:

Desde su origen etimológico, proviene del latín *anxietas* – *atis* y es 1. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. 2. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

Todos en algún momento de nuestra vida hemos sufrido la ansiedad, puesto que es una respuesta normal del cuerpo a lo desconocido o a lo que nos causa estrés, por ejemplo, cuando nos van a inyectar o vamos a subirnos a un juego nuevo, enfrentarse a las alturas, hablar en público; incluso, en este momento, miedo a enfermarnos o que algún ser querido enferme.

Ésta es una reacción natural, porque nuestro cuerpo siempre está preparado para defenderse de algo que no conoce; sin embargo, cuando este miedo se convierte en un problema insuperable, puede convertirse en ansiedad, ya como un trastorno, o padecimiento psiquiátrico, que tiene lugar en personas de cualquier edad y es cada vez más común. Aunque no distingue entre sexos, es más común en mujeres, debido al ambiente del que se rodean.

Cuando no existe una certeza sobre lo que pasará se siente angustia, miedo al futuro que nos es desconocido. Lo que los médicos recomiendan es vivir en el presente, pero, aunque esto se escucha muy lógico, no es tan simple, puesto que las personas con ansiedad pueden estar hablando con nosotros y su mente está pensando en qué va a pasar el día de mañana, pasado mañana, o en un mes; incluso en cosas que están fuera de su alcance.

Un ejemplo es que una persona con ansiedad pensaría que, si no sale bien una exposición al inicio del año, le irá mal en su calificación parcial, lo cual

repercutirá en su año escolar y en su certificado, además en su elección de universidad y en su vida adulta.

Por su parte, Sierra et al. (2003) definen la ansiedad como:

...un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez. (p.17)

Esta definición resulta conveniente siempre y cuando se comprenda que no es la alteración de la realidad por completo. Sí se tiene una sensación de peligro, pero puede que sea una reacción que se vea como exagerada ante los demás. Una persona con ansiedad no ve el mundo al revés, sino que sólo se preocupa de más o se estresa por cosas fuera de su control, aunque la ansiedad se puede dar en diferentes niveles de intensidad.

Fernández et al. (2014), además de hablar de la importancia de la enseñanza en la edad de 6 a 10 años, dice que es aquí donde sí se puede presentar la ansiedad infantil en el ámbito escolar y expone lo siguiente:

La ansiedad en el contexto escolar puede ocurrir debido a una serie de situaciones. En ese ambiente, el niño está expuesto a las relaciones interpersonales con adultos y niños y a eventos sociales que requieren cierta capacidad de adaptación. Se configuran en el ambiente escolar varias situaciones que pueden producir niveles indeseados de ansiedad. (p. 2)

El hecho de que niños desde temprana edad se enfrenten a adultos y niños desconocidos, a un espacio con el que no están familiarizados, a un examen o evaluación, un festival escolar, e incluso cambios de escuela, o incorporarse a un nuevo grupo de amigos y/o profesor, aumenta los niveles de ansiedad y su rendimiento escolar puede disminuir.

En el extremo de la socialización, está la situación de confinamiento, que vivimos actualmente. Por ella los niños no pueden socializar de forma directa con

sus pares y docente; si a eso le agregamos que muchos tienen algún familiar enfermo, les resulta difícil mantener la calma.

Salanic (2014) clasifica la ansiedad en diferentes categorías, donde todas conforman la ansiedad, pero se puede dividir en lo que le preocupe o impida realizar al paciente:

- Trastorno de angustia sin agorafobia.
- Trastorno de angustia con agorafobia.
- Agorafobia.
- Fobia específica.
- Fobia social.
- Trastorno por estrés postraumático.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Trastorno por estrés agudo.
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica.
- Trastorno por ansiedad inducido por sustancias.
- Trastorno de ansiedad no especificado. (p. 18)

Me parece pertinente explicar lo que es la agorafobia. De acuerdo con la RAE (2020). “Desde su origen etimológico proviene del griego. ἀγορά agorá 'plaza pública' y –fobia”, cuyo significado corresponde a la psiquiatría y es definida como la fobia a los espacios abiertos, como plazas, avenidas, campo..., es decir, la sensación de miedo cuando no se está en un espacio conocido y de alguna manera controlado; lo opuesto sería la claustrofobia, muy común en el confinamiento, que consiste en el miedo a estar en lugares cerrados.

Para Oblitas (2006), los Tipos de Ansiedad más frecuentes en niños:

- Ansiedad generalizada.
- Ansiedad por separación.
- Trastorno de angustia sin agorafobia.

- Trastorno de angustia con agorafobia.
- Agorafobia.
- Fobia simple.
- Fobia específica.
- Fobia social.
- Fobia escolar.
- Estrés postraumático.
- Estrés agudo. (p.19)

Estos trastornos están estrechamente relacionados con la escuela, a la cual los niños tienen más miedo, puesto que en ese lugar inician una socialización con nuevas personas y el miedo al rechazo o a las burlas se hace presente.

Aun con un diagnóstico de ansiedad confirmado, esta enfermedad no siempre debe considerarse como algo grave o muy patológico, o que al sentirla una vez se debe de ir al psiquiatra, ya que como hemos dicho anteriormente es una reacción, sentimiento o sensación normal en el ser humano, como el enojo o la tristeza e incluso la felicidad.

En situaciones alarmantes o de adrenalina, es normal, e incluso necesario, sentir ansiedad y en muchas ocasiones nos activa o pone alerta para prevenimos sobre futuros peligros e incluso posibles tropiezos en eventos sociales. Un claro ejemplo es cuando alguien presenta una ponencia o simplemente realiza una exposición para la clase. Es frecuente que sienta “mariposas en el estómago”, lo que lo obliga a revisar que todo esté bien, incluso a ensayar o repasar su discurso, para no equivocarse; prueba de ello, son técnicas para hablar con fluidez, como usar un lápiz debajo de la lengua, para mejorar la dicción.

Un punto que me parece apropiado desarrollar es la calidad de vida, con relación a la ansiedad. Es difícil pensar que una persona con este padecimiento tenga una buena calidad de vida, pues siempre está acompañada por el miedo, por la constante preocupación de que aumente su ansiedad. Esto se ha hecho muy evidente en la vida actual, ya que existen preocupaciones por el ritmo acelerado de vida que llevábamos hasta antes de la pandemia y que ahora se ha convertido en



una vida de encierro con temor al contagio. Ello nos lleva a sentir miedo por el mañana sin disfrutar el presente. Vivir así resulta hasta escalofriante.

La calidad de vida entendida como un estado de tranquilidad y felicidad en las actividades que desempeñamos, incluye a la familia, vecinos, amigos; también a la parte económica, social, cultural, laboral y/o escolar. Si una de estas áreas nos preocupa a tal grado que genere ansiedad, nos habla de insatisfacción con nuestra vida, lo que bien puede llevar a la angustia y, en casos extremos, a un suicidio o a la autolesión, por una enfermedad que no nos permite disfrutar de la vida con sus altibajos.

Como ya lo hemos afirmado, la ansiedad es un sentimiento de supervivencia, que experimentamos todos los seres humanos, en mayor o menor grado.

### 1.2.1 Signos y síntomas de la ansiedad

Es posible que, al leer este texto, cualquier persona piense que tiene ansiedad, porque todos hemos pensado en el futuro de una forma triste o catastrófica y más en estos momentos de pandemia. Por ello, debemos de conocer los síntomas y signos principales de esta enfermedad.

De acuerdo con *La Guía de práctica clínica, Diagnóstico y tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto (2010)*, esta enfermedad se caracteriza por los siguientes síntomas:

#### 1. Sensaciones somáticas.

- Aumento de la tensión muscular
- Mareos
- Sensación de "cabeza vacía"
- Sudoración
- Hiperreflexia (exaltación de los reflejos)
- Fluctuaciones de la presión arterial
- Palpitaciones

- Midriasis (es un aumento del diámetro o dilatación de la pupila del ojo)
- Síncope (desmayo)
- Taquicardia (frecuencia cardíaca de más de 100 latidos por minuto)
- Parestesias (sensación de cosquilleo o calor en la piel)
- Temblor
- Molestias digestivas
- Frecuencia cardíaca elevada y urgencia urinaria
- Diarrea

## 2. Síntomas psíquicos (cognoscitivos, conductuales y afectivos)

- Intranquilidad
- Inquietud
- Nerviosismo
- Preocupación excesiva y desproporcionada
- Miedo irracional
- Ideas catastrofistas

Temor a perder la razón y la sensación de muerte inminente, la ansiedad afecta los procesos mentales que tienden a producir distorsiones de la percepción de la realidad, del entorno y de sí mismo, interfiriendo con la capacidad de análisis y afectando evidentemente la funcionalidad del individuo.

También existen los síntomas sociales que se caracterizan por:

- Irritabilidad
- Dificultad para mantener conversaciones con las personas
- Temor excesivo a enfrentar posibles conflictos.

Y los de conducta:

- Rigidez
- Dificultad para actuar
- Impulsividad
- Alerta e hipervigilancia
- Movimientos torpes de manos y brazos

- Cambio de voz
- Tensión en las mandíbulas
- Dudas o crispación. (pp.8-9)

Estos síntomas de forma constante y sin control diferencian a una persona sana con un miedo racional por el futuro o lo desconocido, de una persona que no puede controlar estos pensamientos y emociones porque padece ansiedad.

Virgen et al. (2011 p. 11) mencionan que:

Los pacientes pueden evitar o restringir sus actividades debido al miedo. Tienen dificultades para ir hasta la consulta del médico, ir de compras o visitar a sus conocidos. La ansiedad producida por las fobias se caracteriza por síntomas fisiológicos ante el objeto o situación temida, tales como aceleración de los latidos cardíacos, molestias gástricas, náuseas, diarrea, micción muy frecuente (ganas de orinar), sensación de ahogo, enrojecimiento del rostro, transpiración abundante, temblores y desmayos.

A pesar de que no todos los síntomas son iguales, ambos autores antes mencionados coinciden en que además de los síntomas físicos existen problemas para socializar, en su forma de conducirse y sobre todo psicológicamente sin embargo, el reconocerlos en nuestra familiar resulta complicado. Navas y Vargas (2012, p.498) plantea un cuadro que resulta pertinente para explicar la diferencia entre la ansiedad fisiológica y la patológica, para comprenderlas mejor.

<i>Ansiedad Fisiológica</i>	<i>Ansiedad Patológica</i>
Mecanismo de defensa frente a amenazas de la vida diaria	Puede bloquear una respuesta adecuada a la vida diaria
Reactiva a una circunstancia ambiental	Desproporcionada al desencadenante
Función adaptativa	Función desadaptativa
Mejora nuestro rendimiento	Empeora el rendimiento
Es más leve	Es más grave
Menor componente somático	Mayor componente somático
No genera demanda de atención psiquiátrica	Genera demanda de atención psiquiátrica

De acuerdo con los diferentes autores citados, podemos afirmar que los síntomas, además de ser físicos, coinciden en que los cambios conductuales de una persona con ansiedad son notorios, su irritabilidad o tristeza aumentarán y la preocupación por el futuro será persistente, lo expresen o no. Quienes los padecen, pueden notar estos síntomas, pero el admitir que se tiene este problema no será fácil, lo cual debe de ser determinado por un profesional de la salud.

### 1.2.2 Causas de la ansiedad

Ahora que podemos distinguir entre un miedo normal y la ansiedad, es lógico pensar por qué algunos desarrollan ansiedad y otros no lo cual se debe a lo que en un principio lo causó y cómo se ha manejado a lo largo de su vida.

De acuerdo con el Hospital Universitario (2019), existen factores que predisponen a una persona a padecer ansiedad y que desencadenan este trastorno.

Los factores que predisponen a una persona son:

- Antecedentes familiares, es decir, si alguien en la familia ya lo padeció.
- Tóxicos en el embarazo, ciertas sustancias durante el embarazo pueden provocar una vulnerabilidad a desarrollar algún tipo de trastorno.
- Estilo de crianza, por ejemplo, cuando los padres son autoritarios o demasiado sobre protectores.

Los factores de riesgo desencadenantes son:

- Estrés: situaciones de estrés intenso en el trabajo, escuela o familia.
  - Personalidad: aquellas personas con una tendencia a la inhibición y la timidez y que tengan algunos factores de riesgo (ello no asegura que una persona tímida tienda a desarrollar trastornos de ansiedad).

Aunque no sea enfermedad mental, Navas y Vargas (2012) agrega además una posible causa, los factores psicodinámicos:

La ansiedad como señal de alarma provoca que el “yo” adopte medidas defensivas. Si las defensas tienen éxito la ansiedad desaparece y si no sale libremente o se contienen, según el tipo de defensa empleada, puede presentar síntomas conversivos, disociativos, fóbicos y obsesivo compulsivos. (p. 500)

Una persona reacciona de manera distinta ante cualquier situación, ya que como se dice coloquialmente cada cabeza es un mundo y algunas personas ante una reacción frustrante lloramos o queremos golpear, gritar, o no decimos nada e incluso existen quienes ríen. Pero posterior a ello, cuando pasa esta etapa, se soluciona de manera provisional, pues se continúa viviendo esta situación: se sigue viviendo con miedo pero con relativa tranquilidad, ya que ese evento ya paso es decir, se deja pasar como si no dependiera de uno mismo.

### 1.2.3 Diagnóstico de la ansiedad

Al ser una enfermedad mental con síntomas muy generales, resulta difícil pensar en una forma única para diagnosticarla, así que sólo se toman como referencias la historia clínica y se comprueba que los síntomas no sean propios de otra enfermedad.

De acuerdo con la Guía de práctica clínica *Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto* (s.f.) de la Secretaría de Salud:

No existen pruebas de laboratorio o gabinete capaces de diagnosticar un trastorno de ansiedad tipificado, su utilidad aplica al diagnóstico diferencial. El diagnóstico hasta el momento es básicamente clínico.

Cuando se encuentren datos clínicos de patología no psiquiátrica específica se deberán solicitar los estudios de laboratorio y gabinete pertinentes. (p. 3)

Personas que usan medicamentos para cualquier otro padecimiento, pueden presentar síntomas de ansiedad causados por los mismos. También actividades en específico o problemas de este momento desencadenan episodios de ansiedad. Lo que los médicos deben de diferenciar es si sólo son reacciones dichos problemas o

si es general que se viva con ansiedad. Esto se puede hacer mediante el cuestionamiento al paciente.

Navas y Vargas (2012) también afirma que:

De los primeros pasos que se deben seguir ante la sospecha de un TA, es descartar otras patologías médicas que puedan simular o bien presentar síntomas psiquiátricos ya sea por su fisiopatología como tal, o bien debido a los tratamientos de las mismas. [...] Es fundamental no confundir los síntomas ansiosos participantes en otros trastornos como la depresión doble, el trastorno depresivo mayor, los trastornos adaptativos con estado de ánimo ansioso y el síndrome ansioso-depresivo (p. 502)

Sin poner en duda los estudios médicos que se realizan, al conocer que no existe un estudio específico que determine el padecimiento, me atrevo a decir que es probable que existan personas con diagnósticos erróneos de ansiedad, tanto como los que sí la tienen y no saben, como aquellos que no la padecen, pero se les dio este diagnóstico

#### 1.2.4 Tratamiento de la ansiedad

El tratamiento farmacológico debe de estar acompañado del psicológico terapéutico, por lo que el paciente debe entender que es una enfermedad médica controlable, si se siguen las indicaciones.

El primer tipo de tratamiento que recibe una persona con ansiedad es el farmacológico, por ello no profundizare demasiado en éste. Mencionaré que se trata con ansiolíticos y la dosis corresponde a la edad y peso del paciente de acuerdo con el psiquiatra a cargo.

La Guía de práctica clínica *Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto* (s.f. p. 4)) menciona que:

La finalidad de obtener una mejor respuesta al tratamiento, el médico debe considerar; edad del paciente, tratamiento previo, riesgo de intento suicida, tolerancia, posibles interacciones con otros medicamentos,

posibilidad de estar embarazada y preferencias e informar sobre posibles efectos secundarios, síntomas de abstinencia tras interrupción del tratamiento, no inmediatez del efecto, duración del tratamiento y necesidad de cumplimiento.

Aunque estos medicamentos reducen los episodios de pánico en los pacientes, es importante reconocer los efectos secundarios que causan en la salud física del paciente. Aunado a su problema de ansiedad, los pacientes se enfrentan a situaciones cambiantes cuando toman sus medicamentos para controlarla, como agitación, náuseas o aumento de peso, además de tener mucho sueño o insomnio.

Es importante reconocer que estos medicamentos son controlados, pues no cualquier persona puede ingerirlos, dado que algunos pacientes sufren alteraciones en su vida diaria. Cárdenas (2010) sostiene que:

Se debe tener en cuenta que los chicos con ansiedad y sus padres pueden ser especialmente susceptibles a cualesquiera efectos secundarios que puede asemejar a un empeoramiento de los síntomas, por ello, se debe de hacer especial énfasis en aclarar con ellos estos puntos. (p. 34)

Entre éstos, pueden aumentar los síntomas físicos, como ya lo hemos dicho, pero también su vida diaria se ve afectada en otros aspectos, como en la disminución de su rendimiento escolar.

Un ejemplo de ciertas bebidas que acusan ansiedad, es el café, el cual por la cafeína genera un estado de alerta, es por ello que después de tomarlo no podemos dormir. Por su parte, los medicamentos hipertensivos, que son aquellos que elevan la presión sanguínea como el captopril y el enalapril, también generan nerviosismo, o el clonazepam, que se usa para evitar las convulsiones, e incluso los medicamentos que tratan el Parkinson o los medicamentos hormonales.

Considero que la medicina podría valorar otras opciones aparte de estos medicamentos, ya que sus efectos secundarios son muy agresivos y en algunos casos pueden hacer surgir el pensamiento suicida en los pacientes. Dependiendo de su nivel de ansiedad, podrían considerarse terapias alternativas sin medicamentos, o con medicinas alternativas (yoga, homeopatía, naturismo, musicoterapia...).

En relación con el tratamiento no farmacológico, ya que es una enfermedad mental, se debe tratar con los profesionales de la salud mental, sin embargo, existen terapias que aportan además de los medicamentos. La Guía (s.f p. 4) anteriormente mencionada lo explica:

Se debe proporcionar al paciente y cuando sea apropiada para la familia, información científica basada en la evidencia, sobre sus síntomas, las opciones de tratamiento y posibilidades de manejo de su trastorno y tener en cuenta su opinión para facilitar la toma de decisiones compartida. [...] Se debe ofrecer terapia cognitivo conductual a los pacientes y se realizarán en sesiones semanales de 1 a 2 horas y deberá completarse en un máximo de 4 meses.

Esta terapia es proporcionada por un psicólogo, cuyo principal objetivo es reducir la ansiedad. Un artículo del Boletín de la Academia Nacional de Medicina de México (ANMM) (2012 p. 3)) en el cual se puede leer la finalidad de la terapia cognitivo-conductual:

[...]reduce la ansiedad en la mayoría de los pacientes que la padecen, es importante concientizar al paciente sobre su pensamiento irracional que lo lleva a ciertas preocupaciones también infundadas.

En principio es una reeducación de su cognición negativa e irracional hacia pensamientos positivos y de utilidad para el adecuado manejo de su vida diaria.

También explica que existen algunas terapias de respiración que ayudan al manejo de la ansiedad:

Las terapias de relajación, ejercicios de respiración profunda y ejercicios en general, son de utilidad sobre todo en los casos en los que se puede alcanzar a eliminar el pensamiento irreal por una estrategia más realista para resolver determinados problemas. (p. 3)

Cabe mencionar que resulta muy complicado diagnosticar la ansiedad, hasta para un médico, puesto que sus síntomas pueden confundirse con otros padecimientos y en ocasiones, desde mi percepción, no todos los médicos tienen el respeto y la paciencia para hablar con los pacientes y familiares. Muchos sólo



recetan medicamentos, sin explicar el padecimiento ni qué es lo que deben de hacer como familia en la parte emocional o humana. Tampoco explican los posibles efectos secundarios de los medicamentos.

Reconocer que un familiar tiene ansiedad no es una tarea fácil. Por ignorancia o no darle importancia al tema, se puede confundir y si son niños pequeños se les tacha de berrinchudos y de intentar llamar la atención.

### 1.3 El papel de la familia frente a un niño con ansiedad

El inicio de estos tratamientos debe ser mediante un grupo multifuncional, donde estén todos involucrados, los pacientes, familiares, psicólogo, psiquiatra y docentes que faciliten su vida además de estar alerta a los cambios de humor o ideas suicidas.

El hecho es que cuando se inicie una terapia farmacológica afectará en su vida social, y las personas no estamos preparados para actuar con naturalidad frente a esta situación.

Los familiares y docentes pueden generar estrategias que faciliten pasar los episodios de ansiedad. Como ejemplo, “si lo que genera ansiedad es salir de la escuela, un adulto puede apoyar en ese proceso hasta que él pueda hacerlo por sí mismo”. Cárdenas (2010 p. 36)) habla de la ansiedad, de cuyo texto recupero lo siguiente:

También se debe poner atención no sólo en el síntoma de presentación que puede ser, el ausentismo escolar sino en el desarrollo del niño a largo plazo dado que obligar al chico mediante amenazas a que asista a la escuela o enfrentar situaciones angustiantes puede ser traumático y dar lugar a la agitación psicomotriz y agresiones físicas hacia los que estarán a su alrededor, y no fomentará la confianza el ambiente de comprensión y calidez que se requiere para el tratamiento.

Lo que da a entender es que, si sólo se deja la labor al paciente y la familia, la mejoría tardará más o no se dará; sin embargo, si en la escuela, en el caso de los niños, se hacen las adecuaciones pertinentes, se puede potencializar este tratamiento.

Tanto los padres de familia, como el docente y el propio alumno sienten desconcierto e incertidumbre ante la ansiedad, por ello, el psiquiatra, psicólogo e incluso el médico general (al menos uno de ellos) deben dar la mayor información posible:

- Al niño en términos que él pueda entender.
- A la familia pueden ser padres, abuelos o el círculo más cercano del niño, con el fin de que todos conozcan los síntomas de alerta y que él se sienta libre de expresar lo que le pasa o siente en casa.
- A la escuela, a manera de recomendaciones

El ambiente en el hogar del niño con este padecimiento debe de ser de comprensión y tolerancia. Por ejemplo, suponiendo que un niño tiene ansiedad y se detonó por el divorcio de sus padres, no significa que no puedan separarse, pero la forma de expresión hacia el niño, acerca de lo que pasa debe ser lo más clara, concreta, resolviendo todas sus dudas y en un ambiente de armonía; además, fortaleciendo los lazos afectivos con el niño.

El reconocimiento de sus síntomas será de forma progresiva, sin presiones y la vigilancia de la toma continua de su medicamento farmacológico debe ser supervisada por un adulto, además de tener los medicamentos en un lugar seguro, para evitar tomas indebidas o incluso intentos suicidas.

Otro factor clave es poder hablar de la terapia como algo normal, sin forzarlo a contar algo que no quiera, y permitir la expresión de sus sentimientos libremente. Por ejemplo, si tiene ganas de llorar, permitirlo, sin reproches o limitantes.

Por su parte los padres, cuando se confirme el diagnóstico de ansiedad, tendrán que cambiar su estilo de vida. Es necesario identificar qué la detona y disminuir lo que la produce.

En caso de que no se pueda erradicar la actividad que la origina, se requiere apoyarse en la terapia psicológica, que será también para ellos, con el fin de que puedan apoyar mejor a su hijo. Es conveniente que sus horarios laborales les permitan estar el mayor tiempo posible juntos, como medida para contener a su hijo, tarea que no es fácil, porque ellos sentirán que no existe quien los apoye, lo que

incluso puede repercutir en su vida marital y puede causar rompimiento entre la pareja.

Los hermanos, dependiendo de su edad, deberán comprender, de un día a otro, que por el momento la atención será para su hermano, lo que en algunos casos generará celos y coraje, pero si los padres lo hablan con normalidad en casa se podrá lograr un ambiente de armonía; por el contrario si al sentirse desplazados generan conflictos, habrá mayor tensión en el hogar, lo que no beneficia al paciente con ansiedad.

Como hemos visto, la ansiedad es un padecimiento complejo, desde su diagnóstico hasta su tratamiento, que no distingue edades o sexo. Por el desconocimiento de la población en general es difícil que existan cifras reales de las personas que la padecen, y aun cuando se sabe que existe, es difícil comprender o apoyar al paciente.

Los niños también pueden padecer ansiedad y si para los adultos resulta complicado entenderla, para los pequeños más. No es algo que se pueda diagnosticar con un simple examen de laboratorio, porque además se puede dar en niños con buen o mal desempeño escolar e incluso ser el causante de cambios en este aspecto.

Independientemente de su origen, la atención a la ansiedad debe de ser coordinada y supervisada por profesionales de la salud. Se requiere, además, que la familia apoye sin prejuicios y sobre todo se mantenga informada acerca de este padecimiento.

La escuela también debería tener un papel protagónico en la formación de los docentes, para la atención de niños con este padecimiento.

La salud mental no está en nuestras prioridades y es desatendida hasta que se presentan cambios o alteraciones físicas.

La ansiedad es un problema de salud mental, que afecta gravemente a quienes la padecen y a todos los que los rodean.

Desde el punto de vista económico, representa una gran cantidad empleada en este rubro, porque la atención va más allá de solo los médicos, sino también

requiere de un equipo multidisciplinario que, en conjunto, trabaje por el mejoramiento del paciente.

Finalmente, consideré importante mencionar, desde mi perspectiva, que la ansiedad es el miedo, que hace sentir esa angustia a lo desconocido. En principio, es importante reconocer que el miedo es una respuesta natural, que nos ayuda a sobrevivir, pues nos alerta del peligro.

Un ejemplo es cuando hay sismos. Menciono esto porque después de 19 de septiembre de 2017, me provocan un miedo constante. No puedo alejar ese temor de mí ser y cada que escucho la alerta sísmica, siento algo en mi cuerpo que me obliga a salir de donde esté.

Cabe mencionar que no pretendo erradicar el miedo de mi vida, porque éste me hace pensar en que debo salir en 60 segundos, o cómo protegerme, si ya no es conveniente salir, así como ver las salidas de emergencia, cuando voy a un lugar nuevo o desconocido.

Considero que es de suma importancia reconocer esos sentimientos que nos hacen humanos, o mejor dicho seres vivos, porque incluso los animales sienten miedo, y con los niños, que desconocen la mayoría de las cosas, en lugar de hacerlos sentir menos inteligentes, por tener miedo debemos validar sus emociones, su sentir. Tratar de explicarles con palabras sencillas por qué sienten eso y que es normal además de darles herramientas para manejarlo, porque nadie vive sin miedo, pero nuestra responsabilidad como educadores, es enseñarlos a vivir sin que ese sentimiento los domine.

En resumen, en este primer capítulo me interesó abordar la caracterización de las enfermedades mentales en general y en específico la ansiedad, sus categorías, causas, tratamiento y cómo es que se puede detectar a un niño que padece ansiedad, con ello se pudieron entender los fundamentos teóricos y conceptuales centrales de esta investigación, que harán mas sencillo la lectura de los capítulos siguientes.

## CAPÍTULO 2. LA ESCUELA Y EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

Después de que hemos reconocido los conceptos básicos de la ansiedad en los niños, los vincularé con el área donde ellos se enfrentan al mundo más allá del núcleo familiar, en la cual deben aprender a no ser el centro de atención, a compartir, seguir reglas y órdenes. Un niño con ansiedad puede resultar difícil, por lo que debemos ponernos en el lugar del docente y reflexionar ¿cómo va a manejar esta situación con todos sus alumnos?, ¿debe de dar más atención al niño que padece ansiedad?, ¿el docente está capacitado para atender a niños con ansiedad? éstas y demás interrogantes son las que se pretende desarrollar en el siguiente capítulo.

### 2.1 La formación de los docentes

Al desarrollar este trabajo recepcional, estuve pensando cómo de forma muy general aun sin tener estudios podemos apoyar a las personas con ansiedad. Considero que las siguientes sencillas acciones que todos podemos hacer pueden aportar mucho. Cuando un familiar, amigo o conocido es diagnosticado, debemos de:

- Identificar según los médicos que le causa ansiedad y qué indicaciones médicas sugieren.
- Establecer rutinas en la medida de lo posible que ayuden a mantener el control y orden su día a día.
- Ayudar a reconocer sus emociones cuando está triste, por qué lo está y cómo resolverlo sin desacreditar sus emociones o sentimientos. Por ejemplo, si se siente ansioso por una cosa que se vea sencilla, no se debe decirle: “no pasa nada, ¿por qué te preocupas por eso?”; sino, por el contrario, ayudarlo a expresarse y resolver la situación que le causa ansiedad.

Desde la edad que estamos considerando, los niños de 6 a 8 años de edad se encuentran entre el primero y el tercer grado de primaria, por lo que se enfrentan a cambios difíciles de procesar, entre ellos el ingreso a primaria y, desde mi perspectiva, en tercer año a problemas matemáticos más avanzados, como los relacionados con las fracciones.

De acuerdo con Piaget y sus etapas y/o estadios que son el sensorio motriz (0 a 2 años), la preoperacional (2 a 7 años), la etapa de operaciones concretas (7 a 12 años) y la de operaciones formales (12 años en adelante), esta propuesta ubica a los niños en la fase final de la etapa preoperacional (2 a 7 años) y la etapa inicial de operaciones concretas (7 a 12 años).

La etapa preoperacional (2 a 7 años), según Londoño (2019), se define como:

En esta etapa, los niños empiezan a ganar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y por esta razón, son capaces de actuar y hacer juegos de rol. A pesar de este cambio, el egocentrismo sigue de alguna manera presente y por esto, hay dificultades a la hora de acceder a pensamiento o reflexiones más abstractas. En esta etapa, los niños aún no pueden realizar operaciones mentales complejas, tal como lo hace un adulto, por eso, Piaget también habla de lo que se conoce como “pensamiento mágico” que surge de asociaciones simples y arbitrarias que el niño hace cuando intenta entender cómo funciona el mundo.

Aquí los niños comienzan a ver lo que los demás hacen, por ejemplo, que papá y mamá trabajan, pero no entienden por qué. De igual forma, ya pueden hacer actividades concretas o indicaciones con un nivel bajo de dificultad.

La misma autora, Londoño (2019), define la etapa de operaciones concretas (7 a 12 años) como:

En esta etapa, los niños empiezan a usar la lógica para llegar a conclusiones válidas, pero para lograrlo necesitan situaciones concretas y no abstractas. También pueden categorizar aspectos de la realidad de una forma mucho más compleja. Otro punto esencial es que el pensamiento deja de ser tan egocéntrico. Una señal clara de esta etapa es cuando los niños pueden darse cuenta, por ejemplo, de que la cantidad de líquido en un

recipiente no depende de la forma que adquiere, pues éste conserva su volumen.

Por ello, en esta edad los niños inician con experimentos y problemas matemáticos más complejos, donde se ve más allá de lo evidente.

Todos los niños a esta edad tienen fantasías, ya sea que son súper héroes, princesas, que juegan a estar dentro de un castillo, de una cueva, un bosque etc. Puede ser también que los persigan un monstruo, un perro gigante o un dragón, y corren para todos lados, con miedo a ser atrapados por esa criatura, que bien puede ser imaginaria o interpretada en el juego por un niño. De eso se trata el juego, de explotar al máximo su imaginación y pensar en muchas formas para divertirse. Sin embargo, para los niños con ansiedad, estos juegos podrían significar algo más, ya que dentro de su mente este perro o dragón pueden ser reales y el miedo que tengan hacia ellos puede pasar de ser sólo adrenalina, que los impulsa a correr a convertirse en miedo, hasta llegar a deseos de llorar, gritar y buscar a su mamá, con suma desesperación.

Esto puede tener su origen en las situaciones u objetos que rodean al niño: las pláticas con los mayores, la televisión, los videojuegos, las noticias donde pasan siempre sucesos que, si no se ven con responsabilidad, pueden alterar a chicos y grandes, más recientemente el internet, al que ahora tiene acceso la mayoría de los niños.

Recuerdo, cuando era niña, que en las noticias transmitieron que habían encerrado a Michael Jackson por violación de menores; en el recreo se hablaba de eso, por lo que todas mis amigas y yo teníamos miedo de que ese señor pálido viniera por nosotras. Luego de broma decíamos: “¡Va a venir por ti!”

Con esas noticias, aunadas a la desinformación del mundo, el espacio geográfico conflictivo que habitábamos, ya que vivíamos en una zona de Iztapalapa, pudimos haber generado un miedo aterrador que provocara ansiedad en algunas compañeras o en mí misma, sin siquiera saberlo, mientras que Jackson ni se enteró de la existencia de nuestra colonia.

Ahora, ya que estoy grande, tengo un sobrino de cinco años que ve muchas caricaturas en internet y en una ocasión se despertó llorando porque había tenido

una pesadilla con sus enemigos, que eran Chucky, un dinosaurio de juguete que él llamaba Rodrigo y Momo. Lo abrazaron y le explicaron que ellos no existen, pero después pensé: “¿Cómo es que un niño de 5 años conoce a todos esos personajes y los ubica como malvados?” La respuesta es simple: internet. A él no se le da la vigilancia completa con restricciones del contenido que debería ver de acuerdo a su edad, por ello, creó ese sueño producto de su visión del mundo. Tal vez a uno como adulto le parezca gracioso, pero para un niño tan pequeño estos personajes pueden generarle miedo y una preocupación, con la que no debería aprender a vivir, sino disfrutar su infancia.

Lo mismo pasa con los famosos monstruos debajo de la cama, los que se forman en la noche por las sombras. Los niños crean personajes buenos, como podrían ser los amigos imaginarios, pero también malos, como los monstruos que los persiguen. Cuando van creciendo sus miedos, se van reforzando con la vinculación que ellos solos hacen con la información de la vida real, lo que los vuelve más creíbles y aterradores para ellos.

Con esto no quiero satanizar al internet. Sólo es un ejemplo de que una caricatura tan simple o una película de ficción como *Chucky, el muñeco diabólico* puede alterar la vida de niños que la ven fuera de la edad recomendada y sin supervisión de los padres de familia.

Esta categorización de forma muy general es para entender las necesidades de los niños, pero también para pensar en el docente y su manejo dentro del aula, aunada a su labor docente regular. Cuando existe un niño con ansiedad, su labor es más complicada.

Por su parte la Literatura siempre ha sido una ventana al entretenimiento, a la imaginación, puede ser algo divertido e innovador si se introduce de la manera de adecuada, Escalante ed. al (2008, s/p ) dice menciona que :

Los alumnos se transforman en lectores críticos a medida que van utilizando sus conocimientos anteriores y sus experiencias previas para conocer, predecir, clasificar, analizar, evaluar, comparar, opinar e interpretar. Mediante el manejo de situaciones lúdicas el niño logrará la confianza en lo que es capaz de inventar mediante el uso cada vez más preciso de la lengua.



Pero ¿cómo es que la literatura aporta algo a un trastorno mental? La respuesta es sencilla cuando una persona lee algo que es de su interés o agrado centramos toda nuestra atención y dejamos volar nuestra imaginación, nos posicionamos en el lugar del personaje y que haríamos en su lugar o como nos sentiríamos, eso es lo que a través de esta propuesta pedagógica se trata de hacer, buscar que a través de la lectura de un cuento que pudiera parecer algo inofensivo, se logre un apoyo a sus terapias.

Babarro Vélez (2017, s/p) escribe como es que la lectura puede ayudar a todas las personas nos enfrentamos a situaciones diversas en nuestra vida y que podemos apoyarnos en bibliografía, ya que dice que:

La lectura de relatos y su reflexión tienen efectos tales como reducir la ansiedad, favorecer la autoestima y la reflexión, ofrecer confort, ayudar a hacer frente a las adversidades y promover el desarrollo mediante la mejora de la comunicación y la externalización de los sentimientos.

Tomando en cuenta esto es que lo tomo a la literatura como un recurso para apoyar a la ansiedad.

A continuación, me referiré a algunos de los planes de estudio relacionados con la educación que podrían estar más vinculados directamente con la posible atención a los niños con este padecimiento, pues es claro que no se suele dar la consideración necesaria que se requiere para comprender a quienes se encuentran en esta situación.

1º Semestre	2º Semestre	3º Semestre	4º Semestre	5º Semestre	6º Semestre
El sujeto y su formación profesional como docente 4/4.5	Planeación educativa 4/4.5	Adecuación curricular 4/4.5	Teoría pedagógica 4/4.5	Herramientas básicas para la investigación educativa 4/4.5	Filosofía de la educación 4/4.5
Psicología del desarrollo infantil (0-12 años) 4/4.5	Bases psicológicas del aprendizaje 4/4.5	Ambientes de aprendizaje 4/4.5	Evaluación para el aprendizaje 4/4.5	Atención a la diversidad 4/4.5	Diagnostico e intervención socioeducativa 4/4.5
Historia de la educación en México 4/4.5		Educación histórica en el aula 4/4.5	Educación histórica en diversos contextos 4/4.5	Educación física 4/4.5	Formación cívica y ética 4/4.5
Panorama actual de la educación básica en México 4/4.5	Prácticas sociales del lenguaje 6/6.75	Procesos de alfabetización inicial 6/6.75	Estrategias didácticas con propósitos comunicativos 6/6.75	Producción de textos escritos 6/6.75	Educación geográfica 4/4.5
Aritmética: su aprendizaje y enseñanza 6/6.75	Álgebra: su aprendizaje y enseñanza 6/6.75	Geometría: su aprendizaje y enseñanza 6/6.75	Procesamiento de información estadística 6/6.75	Educación artística (música, expresión corporal y danza) 4/4.5	Educación artística (artes visuales y teatro) 4/4.5
Desarrollo físico y salud 4/4.5	Acercamiento a las ciencias naturales en la primaria 6/6.75	Ciencias naturales 6/6.75	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5
Las TIC en la educación 4/4.5	La tecnología informática aplicada a los centros escolares 4/4.5	Inglés A1 4/4.5	Inglés A2 4/4.5	Inglés B1- 4/4.5	Inglés B1 4/4.5
Observación y análisis de la práctica educativa 6/6.75	Observación y análisis de la práctica escolar 6/6.75	Iniciación al trabajo docente 6/6.75	Estrategias de trabajo docente 6/6.75	Trabajo docente e innovación 6/6.75	Proyectos de intervención socioeducativa 6/6.75

[https://www.dgesum.sep.gob.mx/reforma\\_curricular/planes/lepri/malla\\_curricular](https://www.dgesum.sep.gob.mx/reforma_curricular/planes/lepri/malla_curricular)

El trayecto *Psicopedagógico* está conformado por 16 cursos que contienen actividades de docencia de tipo teórico-práctico, con una carga académica de 4 horas a la semana de trabajo presencial, con un valor de 4.5 créditos cada uno.

[https://www2.aefcm.gob.mx/quienes\\_somos/dgenam/practica-docente/archivos-convocatorias/folleto-2020-ingreso.pdf](https://www2.aefcm.gob.mx/quienes_somos/dgenam/practica-docente/archivos-convocatorias/folleto-2020-ingreso.pdf)

Por su parte, en la UNAM dentro de las carreras en la Facultad de Filosofía y Letras, la de Pedagogía, en su portal, cuenta con el plan y los programas de estudio (2010). Desde mi perspectiva el plan está más dirigido a las áreas política y económica, ya que ni en séptimo y octavo semestre, donde se elige un área tiene alguna materia que se vincule con la atención a niños con ansiedad, aunque podría abordarse en alguno de los talleres y seminarios. Se divide de la siguiente forma:

1.- Teoría, Filosofía e Historia – 9 asignaturas

2.- Interdisciplinaria – 9 asignaturas

3.- Investigación – 6 asignaturas

4.- Integración e intervención – 14 asignaturas

Más 10 seminarios o talleres del área formativa de su elección

<http://pedagogia.filos.unam.mx/plan-de-estudios/>

En la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional, no se ven materias que aborden estos temas. Aquí se presenta el mapa curricular.

Licenciatura en Pedagogía Universidad Pedagógica Nacional												
Fase I Formación Inicial			Fase II Formación Profesional						Fase III Concentración en Campo o Servicio Pedagógico			
1° Sem	2° Sem		3° Sem		4° Sem		5° Sem		6° Sem		7° Sem	8° Sem
El Estado Mexicano y los Proyectos Educativos (1857-1920)	Institucionalización, Desarrollo Económico y Educación (1920-1968)		Crisis y Educación en el México Actual (1968-1990)		Planeación y Evaluación Educativa		Organización y Gestión de Instituciones Educativas		Epistemología y Pedagogía		Seminario- Taller de Concentración I	Seminario- Taller de Concentración II
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1592	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1567	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1512	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1592	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1587	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1592	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1532	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1537					
Filosofía de la Educación	Historia de la Educación en México		Aspectos Sociales de la Educación		Educación y Sociedad en América Latina		Bases de la Orientación Educativa		La Orientación Educativa: Sus Prácticas		Curso o Seminario Optativo 7-I	Curso o Seminario Optativo 8-I
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1571	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1575	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1579	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1583	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1588	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1593	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1533	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1538					
Introducción a la Psicología	Desarrollo, Aprendizaje y Educación		Psicología social: Grupos y Aprendizaje		Comunicación y Procesos Educativos		Comunicación, Cultura y Educación		Programación y Evaluación Didácticas		Curso o Seminario Optativo 7-II	Curso o Seminario Optativo 8-II
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1572	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1576	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1590	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1584	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1589	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1594	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1534	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1539					
Introducción a la Pedagogía	Teoría Pedagógica: Génesis y Desarrollo		Teoría Pedagógica Contemporánea		Didáctica General		Teoría Curricular		Desarrollo y Evaluación Curricular		Curso o Seminario Optativo 7-III	Curso o Seminario Optativo 8-III
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1573	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1577	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1511	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1585	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1590	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1595	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1597	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1540					
Ciencia y Sociedad	Introducción a la Investigación Educativa		Estadística descriptiva en Educación		Seminario de Técnicas y Estadísticas Aplicadas a la Investigación Educativa		Investigación Educativa I		Investigación Educativa II		Seminario de Tesis I	Seminario de Tesis II
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1574	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1578	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1581	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1586	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1591	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1596	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1531	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1536					

Tampoco se ven materias que aporten a la educación de niños con problemáticas en especial, sin embargo, en la tercera fase en la elección de un campo existe una opción que se llama Educación Inclusiva, la cual se justifica en la idea de que el país está guiándose con el lema “Educación para Todos”, por lo que se debe incluir a todos los niños con cualquier condición diferente. Las materias impartidas son:

**VI. MAPA CURRICULAR**  
**MATERIAS DE 7º Y 8º SEMESTRE**

La Opción de Campo "Educación Inclusiva" se oferta en el **turno matutino** y los Seminario que la integran son los siguientes (los programas de éstos se pueden ver en los anexos):

SEPTIMO SEMESTRE				
Seminario de Tesis I.  (1531)	Seminario Taller de Concentración I: Antecedentes y Conceptos Básicos de la Educación Inclusiva (1532)	Curso Seminario Optativo 7-I: <i>Estrategias Básicas de Intervención en el Aula I</i> (1533)	Curso Seminario Optativo 7-II: <i>Desarrollo Evolutivo de la Infancia y discapacidad.</i>  (1534)	Curso Seminario Optativo 7-III: <i>Evaluación Psicopedagógica</i>  (1597)
OCTAVO SEMESTRE				
Seminario de Tesis II  (1536)	Seminario Taller de Concentración II: <i>El Desarrollo de la Educación Inclusiva en el Contexto Escolar</i> (1537)	Curso Seminario Optativo 8-I: <i>Estrategias Básicas de Intervención en el Aula II</i>  (1538)	Curso Seminario Optativo 8-II: <i>Apoyos psicopedagógicos para las necesidades básicas de aprendizaje</i> (1539)	Curso Seminario Optativo 8-III: <i>Planeación Estratégica en Educación Inclusiva</i>  (1540)

El objetivo es que la educación inclusiva beneficie a todos, no sólo a aquellos que tengan una discapacidad. Solamente quienes tomen este campo, estarán preparados para practicar la educación inclusiva, pero los demás, por de cupo o de preferencia hacia otro campo, no lo podrán hacer, a pesar de que podría ser fundamental dentro de la formación universitaria. Por desgracia, este campo no se ofrece regularmente año con año.

Este análisis general nos permite ver que la educación superior no está preparando licenciados capaces de enfrentarse a los retos actuales como la ansiedad la cual, como ya se mencionó es frecuente en niños y que con la pandemia actual podría incrementarse el número de casos. Por ello, además de un reajuste en los planes de estudio, se debe evaluar cómo los docentes hacen frente a estos problemas en el aula.

## 2.2 La realidad que se vive en el aula

El comportamiento que un niño tiene en el aula depende de cómo se sienta y cómo sea el docente, de la educación que ha recibido en casa, e incluso cómo se relacione con el grupo en general o la zona donde se ubique, si bien no es lo mismo enseñar en una escuela pública que en una privada,

Gispert (2007), citado por Salanic (2014 p. 14), define el comportamiento como:

la manera de comportarse, conducirse, portarse, conjunto de acciones que se llevan a cabo durante las relaciones entre sí y el medio en que se desenvuelve, es decir el modo de actuar del ser humano; se trata de la forma de proceder de las personas u organismos frente a los estímulos y en relación con el entorno.

Cuando un niño tiene que relacionarse con otro niño, adulto, o cualquier persona su comportamiento cambia ya que responde a estímulos por ello, que su conducta sea según lo consideremos como sociedad, buena, mala, agresiva, correcta o incorrecta.

Este comportamiento depende de los parámetros que como adultos tengamos, por ejemplo, un niño puede ser muy berrinchudo y sus padres lo ven como normal mientras que para alguien más ese niño tiene un problema de límites; lo mismo pasa en el aula dependerá del docente y lo que le permita o no en su aula es como se cataloga a un niño.

Ahora bien, si un niño tiene algún “problema de conducta” por cualquier motivo, se le impondrá un castigo.

### 2.3 La interacción con los otros niños

Los niños suelen tener un comportamiento diferente en el aula, que el que muestran en su casa y no porque ellos así lo decidan, sino porque su propio instinto de supervivencia los hace actuar de forma en la que sobrevivan, en un lugar donde todos son desconocidos y los padres no están. Es así que las maestras pasan a ser la figura de autoridad y en muchas ocasiones, la figura materna en la que se apoyan mientras están en la escuela. No es casualidad o error que los niños digan mamá a la maestra, lo cual refleja el sentir de su subconsciente.

Esto lo hacen, porque las maestras en la escuela protegen, enseñan y a pesar de que a veces no pueden atender, como quisieran, a todos los niños del aula, tienen que ingeniárselas para dar un espacio y un lugar a cada niño.

Cuando un niño tiene una enfermedad, en la mayoría de los casos la maestra se entera y le da cierta prioridad o beneficio, con tal de que pueda seguir yendo a clases y pueda mejorarse.

En ocasiones, y lo digo por experiencia en el aula, cuando un niño tiene una enfermedad de nacimiento, que dificulta la parte motriz, los niños ayudan a ese niño a trasladarse, pero también algunas veces se ve expuesto a burlas o malos tratos desde personal de la escuela, padres de familia, docentes y sus compañeros, quienes por ignorancia o miedo reaccionan así.

Los niños son el reflejo de la sociedad, pero, a decir verdad, hay mucho que mejorar. Uno de los aspectos a atender es el manejo de la ansiedad, como se explicó en el capítulo uno. Al respecto, la tendencia es no preocuparse. Se llama exagerado a quien padece una crisis de ansiedad o se minimiza, diciendo: “yo pasé por alguna situación similar y no tuve que ir a psicólogo”, porque catalogamos el ir al psicólogo como algo negativo.

Por ello, cuando un niño presenta una enfermedad mental en el aula, como la ansiedad, no todos sienten empatía ni entienden qué es lo que pasa por su mente. También se dan los casos de niños que, por diferentes situaciones, no son diagnosticados y al intentar hacer las actividades diarias, no pueden realizarlas, por el miedo o preocupación que esto les genera.

Un ejemplo muy claro que se me viene a la mente es el primer día de clases, cuando algunos niños lloran desconsoladamente, al separarse de los padres. Su miedo es tan extremo que gritan, lloran, patalean, con todas sus fuerzas, para que no los dejen, porque se sienten abandonados. Después, poco a poco, van adquiriendo gusto por la escuela, gracias a la labor de los docentes, que los hacen sentir confianza y seguridad.

Para concluir, en este segundo capítulo me centre en la formación docente, y el área familiar ya que ninguna de estas partes tiene la idea de como seguir o enseñara un niño con ansiedad, y el hecho de ser diagnosticado representa un reto para los padres, docentes y todas aquellas personas que los rodean.

## CAPÍTULO 3. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN EL AULA

Para el desarrollo de este capítulo final, a manera de ejemplo de lo antes planteado, se proponen estrategias didácticas que podrían ser útiles, para llevarse a cabo en el aula, para el manejo de la ansiedad en los niños.

Decidí tomar como base narraciones, ya sea escritas o en video, que a mi parecer pueden aportar recursos para el tratamiento de niños con ansiedad, dado que a la mayoría de los niños les gustan los cuentos, por lo que es una manera en que se puede abordar el tema que nos ocupa, de forma amena y accesible.

Desarrollamos una secuencia didáctica con cada uno de los cuentos que elegimos y tratamos de hacer que todas sean muy fáciles de comprender y llevar a cabo, con la finalidad de que sean recursos que puedan ser empleados como guía por algún docente, o bien por un familiar de alguien con ansiedad, o cualquier persona cuyo interés sea el tratamiento de la ansiedad.

El nivel de complejidad de los contenidos y las competencias que se requieren, son los establecidos en los libros de texto vigentes, para niños cuyas edades se encuentren entre los 8 y los 12 años de edad.

### 3.1 Secuencias y estrategias didácticas

Antes de presentar las secuencias, consideramos pertinente definir qué es una estrategia didáctica, término que se mencionó en innumerables ocasiones durante mi formación en la Licenciatura en Pedagogía, sin embargo, es conveniente recordarlo, para su mejor comprensión.

Consideremos que las estrategias didácticas o secuencias van más allá de solo sugerir una actividad para los alumnos. Éstas tienen que dejar algún aprendizaje de forma fácil y fluida. Díaz Barriga (s. f., p. 1) dice que “la elaboración de una secuencia didáctica es una tarea importante para organizar situaciones de aprendizaje que se desarrollarán en el trabajo de los estudiantes,” por ello se debe

reconocer y atender a las necesidades de los alumnos, ya que como menciona en el mismo texto Díaz Barriga:

El alumno aprende por lo que realiza, por la significatividad de la actividad llevada a cabo, por la posibilidad de integrar nueva información en concepciones previas que posee, por la capacidad que logra al verbalizar ante otros (la clase) la reconstrucción de la información. No basta escuchar al profesor o realizar una lectura para generar este complejo e individual proceso (p.1)

La importancia dependerá de cómo se haya abordado el tema y el impacto que genere en su vida. Recuerdo que, durante mi proceso como estudiante, en ocasiones me enseñaban cosas que no se relacionaban con mi vida ni con lo que yo sabía, o no se ponían ejemplos y después de pasar el examen no volví a ver esos temas. Un ejemplo de ello es la raíz cuadrada, que nunca he ocupado en algo más que un examen escolar y, por ello, no la he aprendido bien.

Por su parte, Barraza Macias et al. (2020) hacen una diferenciación entre lo que es la secuencia y la planeación didáctica. La planeación didáctica que fue relevante en el país hasta la reforma educativa de Luis Echeverría, con un nuevo enfoque de programas de estudio, con objetivos conductuales, ha tenido diferentes enfoques. Actualmente se le denomina secuencia didáctica a la estrategia de planeación.

Zavala (2008, p.16, citado por Barraza Macias et al. 2020, p.13) afirman que la secuencia didáctica es un “conjunto de actividades ordenadas, estructuradas y articuladas para la consecución de unos objetivos educativos que tienen un principio y un final”. Más adelante la define como “este conjunto de actividades crea una situación didáctica diacrónica donde se establece una ruta de trabajo donde el alumno desarrolla cierto tipo de actividades a partir de la guía del docente”. (p.14)

Ambas definiciones concuerdan en que tienen una relación con el tiempo y estas actividades deben llevar un orden, con el fin de cumplir objetivos de aprendizaje.



Díaz Barriga (s.f., p. 3) da una Propuesta indicativa para construir una secuencia didáctica, en la cual sugiere “buscar responder a los siguientes principios: vinculación contenido-realidad; vinculación contenido conocimientos y experiencias de los alumnos; uso de las Apps y recursos de la red; obtención de evidencias de aprendizaje”. Y reconoce la línea del tiempo en cuanto a una secuencia didáctica:

Actividades de apertura:

Actividades de desarrollo:

Actividades de cierre:

Ahora bien, elegí un formato basado en el que nos presentó la Dra. Rita Dromundo, en la clase: *Desarrollo de la competencia literaria*. Partimos de una narración, ya sea en un cuento o en un video, para desarrollar la estrategia.

Se eligieron textos que fueran pertinentes, para contribuir con nuestro objetivo: el manejo de la ansiedad.

Se pueden observar los aprendizajes esperados, que son aquellos conocimientos que queremos que el alumno adquiera, comprenda, use para su vida diaria. También incluimos habilidades y actitudes a desarrollar.

El tema de reflexión es aquello que el niño debe de analizar, en este caso sus emociones, la ansiedad, temas contenidos en el cuento que se analiza...

En la descripción sintética se expresa el objetivo y cómo es que se va a desarrollar la secuencia, *grosso modo*, y qué vamos a incentivar. Finalmente, la estrategia presenta las acciones a desarrollar, paso a paso, para abordar el tema de ansiedad y contribuir a manejarla.

### 3.1 Ejemplos de estrategias didácticas para el manejo de la ansiedad en el aula

A continuación se presentan puntualmente las estrategias que podrán contribuir al manejo de la ansiedad de los niños y las niñas.

#### 3.1.2 Secuencia didáctica 1

- “Los tres tesoros de Martín”, cuento de Marina García Fuentes.

Cabe resaltar que este cuento fue creado por una mujer que lo hizo para su hijo, con el fin de ayudarlo a identificar y controlar sus emociones.

Sinopsis: Un niño es pastor de ovejas, algo que le agrada mucho y vive feliz, sin embargo, él como todos los niños, siempre quiere jugar y cuando le piden que ordene su habitación se enoja mucho. Otras veces se pone triste o asustado.

Sus amigas las ovejas piden ayuda a los enanitos, quienes buscan objetos que, sin ser mágicos, pueden aportar a su vida y sus emociones. Tales cosas como una pluma que le da tranquilidad cada vez que se enoja, una piedra confidente a la que puede expresar sus penas y una almendra dorada a la que abraza cuando siente miedo.

La elección de este cuento fue porque cumple con nuestra finalidad, además de ser muy comprensible por el lenguaje que utiliza y las ilustraciones que resultan pertinentes para su lectura. Es una lectura fluida que atrapa a niños y adultos.

### Secuencia didáctica 1

**Cuento:** “Los tres tesoros de Martín” de Marina García Fuentes.

**Asignatura:** Lengua Materna **Grado:** Tercero primaria **Nombre de la secuencia:**

Adiós miedo **Tiempo:** 1 clase de 50 min

Aprendizajes esperados	Tema de reflexión
<p>El alumno será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocer diferentes sentimientos y emociones.</li> <li>➤ Analizar cómo expresar cada emoción o sentimiento y pensar en nuevas formas de manifestación.</li> <li>➤ Expresar sus ideas del cuento.</li> <li>➤ Favorecer habilidades de escritura y de lectura comprensiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Emociones y sentimientos propios.</li> <li>➤ Miedo a lo desconocido</li> <li>➤ Análisis y mejoramiento de mi forma de expresar las emociones.</li> </ul>
<b>Descripción sintética</b>	

La secuencia tiene como objetivo reflexionar sobre las emociones que cada uno sentimos en situaciones diferentes y entender que es normal sentir miedo, tristeza o enojo, pero debemos buscar la mejor alternativa para expresarlo y dar la mejor solución.

Se alentará a la libre expresión, sin juzgar si está bien o mal su forma de expresar su sentir y entre todos se darán ideas nuevas de manifestaciones de sus sentimientos.

Si es más fácil, para ellos podrán decir síntomas que su cuerpo tiene ante una situación, para que puedan identificar, nombrar y regular sus emociones.

### **Desarrollo de la secuencia didáctica**

#### **Actividades previas:**

Leer el cuento.

#### **Materiales:**

- ❖ Cuento
- ❖ Computadora o celular

Los alumnos leerán el cuento “Los tres tesoros de Martín” de García Fuentes Marina. En el link <https://www.institutopsicode.com/cuento-terapeutico/>

#### **Actividades de inicio:**

##### **Duración: 10 min**

Se da bienvenida a los alumnos y se explica de lo que se tratará la sesión y el objetivo de la misma.

Se comentará el cuento, en equipos, donde surjan dudas o comentarios con las siguientes preguntas que den pie al diálogo.

¿Es normal que Martín sienta esas emociones? Sí, no y ¿por qué?

¿Cuál sería tu objeto, cosa, animal o persona que te ayude cuando estás enojado, triste y cuando tengas miedo?

### **Actividades de desarrollo:**

**Duración: 30 min**

Posteriormente colocarán en medio del aula y en el pizarrón habrá tres dibujos, uno de tristeza, miedo y enojo y se plantearán situaciones y ellos se formarán en fila de acuerdo a cómo creen que reaccionaría Martín. Las situaciones serán las siguientes:

La maestra deja mucha tarea. Martín se siente:

Mamá se tiene que ir a trabajar. Martín se siente:

No tiene el juguete que quiere. Martín se siente:

Y en cada uno en conjunto dirán por qué Martín se sentiría así. Después las situaciones cambiarán a ellos mismos

Mi mamá se va a trabajar. Yo me siento:

Me dejan mucha tarea. Yo me siento:

En el recreo no alcancé mi comida favorita. Yo me siento:

Tengo un examen. Yo me siento:

Voy a una escuela nueva. Yo me siento:

Se rompió mi cuaderno. Yo me siento:

Se me olvida mi cubrebocas. Yo me siento:

Me peleo con mi amigo. Yo me siento:

### **Actividades de cierre:**

**Duración: 10 min**

Para finalizar, escribirán una historia fantástica con la solución que ellos decidan; puede ser de magia, con un superhéroe o una persona o cosa que salven el día del miedo más grande.

### 3.1.3 Secuencia didáctica 2

- “Caleta de la Nutria Marina”. Cuentos para la ansiedad infantil.

Este cuento se puede visualizar en *YouTube*, herramienta que los niños actualmente manejan muy bien, es un corto de 3 minutos y por sus ilustraciones resulta llamativo e interesante.

Trata de una niña del mar, que esta con una nutria. Ambos están sobre una piedra en el mar y ella le dice a una nutria marina que ponga las manos sobre el vientre y sople una pluma que tiene frente a su cara en dirección a las nubes, la nutria marina lo hace y siente cómo su vientre se infla y la niña le dice que esa es la forma correcta de respirar para sanar, después hacen respiraciones con la nariz profundas. La niña del mar dijo que cuando sintiera miedo o enojo hiciera esta respiración y podría sanar, la nutria marina los siguió haciendo.

#### Secuencia didáctica 2

- **Cuento:** “Caleta de la Nutria Marina”.Cuentos para la ansiedad infantil

**Asignatura:** Lengua Materna **Grado:** Tercero primaria **Nombre de la secuencia:** Un respiro **Tiempo:** 1 clase de 50 min

Aprendizajes esperados	Tema de reflexión
<p>El alumno podrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ver y comprender una narración en un video.</li> <li>➤ Conocer cuál es la forma correcta de respirar.</li> <li>➤ Analizar cuál es el origen del miedo y/o preocupación y transformarlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Miedos y preocupaciones propias.</li> <li>➤ Respiración como medio de relajación.</li> </ul>

### Descripción sintética

La secuencia tiene como objetivo analizar todo aquello que nos hace sentir miedo y que nos preocupa, y darnos cuenta de cómo ello se manifiesta en nuestro cuerpo de manera física, y cómo a través de la respiración podemos controlarnos.

Se alentará a usar la risa como un medio de vencer o enfrentar los miedos y preocupaciones del día a día.

### Desarrollo de la secuencia didáctica

#### Actividades previas

Traer una manta, un tapete o algo donde recostarse.

#### Materiales:

- ❖ Cuento
- ❖ Manta o tapete

#### Actividades de inicio:

##### Duración: 10 min

Se da bienvenida a los alumnos y se recorrerán las bancas y mesas a un lado dejando espacio para que puedan recostarse y escuchar el cuento que se leerá mientras ellos cierran los ojos.

#### Actividades de desarrollo:

##### Duración: 30 min

Después de que estén acostados sobre la manta, se les pedirán que toquen su abdomen y respiren profundamente. Se espera que algunos niños inspiren aire y se pueda ver el abdomen suprimido hacia dentro con las costillas visibles; entonces se explicará cuál es la forma correcta de respirar, es decir, que se expanda el abdomen.

De nuevo respiraremos lento y profundo, y sacaremos el aire; así varias veces. Después, sentados sobre la manta, les pediré que me digan cómo se sintieron: si es que al finalizar o durante esas reparaciones les dio miedo, los asustó no saber qué va a pasar, o los relajó. Y entre todos reflexionaremos que cuando tengamos miedo o desesperación sin saber qué va a pasar podemos usar esta técnica. E incluso con sus padres pueden aplicarla cada vez que tengan miedo o se preocupen por algo.

### **Actividades de cierre:**

#### **Duración: 10 min**

Finalmente vamos a pensar en positivo, ya que no podemos eliminar las cosas que nos hacen sentir miedo y ansiedad: sí podemos entre todos dar soluciones. Por ejemplo, tengo un examen mañana: no puedo evitarlo, podría faltar, pero después me lo aplicarían y mi mamá se molestaría, pero sí puedo ver videos del tema que no entiendo, estudiar con mis libros o pedirle ayuda a un adulto. Otro ejemplo: tengo cita con el dentista puedo fingir dolor de estómago, comer muchos dulces para que no me lleven, pero al contrario me llevarán más seguido y además iré al médico y la cita ya está lista; entonces, sí puedo relajarme e ir al dentista, lavarme los dientes y antes de que inicie decirle “tenga calma, ya que estoy nervioso”.

#### **3.1.4 Secuencia didáctica 3**

- “Cuento de la rata Eustolia para explicar a los niños qué es el estrés”.

Este cuento es corto, con un lenguaje sencillo que lo hace fácil de entender. Trata de una rata llamada Eustolia, que va con sus primos de visita por primera vez a la ciudad, donde existen muchos peligros a los que se enfrenta: primero autos, después gatos y por si fuera poco a la gente. Ella intenta seguir a su primo para no perderse, pero su salida resulta algo estresante. Finalmente ella decide regresar a su pueblo y alejarse del estrés de la ciudad. Nos enseña que si no vencemos los

miedos, siempre estaremos en nuestra zona de confort , y que en ocasiones es bueno salir a lo desconocido.

### Secuencia didáctica 3

- **Cuento:** “Cuento de la rata Eustolia para explicar a los niños qué es el estrés”.

**Asignatura:** Lengua Materna **Grado:** Tercero primaria **Nombre de la secuencia:** Risas que alivian **Tiempo:** 1 clase de 50 min

Aprendizajes esperados	Tema de reflexión
El alumno será capaz de: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Leer y comprender un cuento</li><li>➤ Conocer qué es el estrés.</li><li>➤ Reconocerme cuando estoy estresado y el origen.</li><li>➤ Emplear técnicas para disminuir el estrés.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Causas del estrés</li><li>➤ Alivio contra el estrés</li><li>➤ Los cuentos para hablar sobre la vida</li></ul>
Descripción sintética	
La secuencia tiene como objetivo que los alumnos reconozcan, a través de un cuento, qué es el estrés, y si ellos lo han experimentado alguna vez en su vida, analizando cuáles son las actividades o acciones que le generan dicho estrés y cómo pueden darles solución o bien como hacerles frente.	

### Desarrollo de la secuencia didáctica

#### Actividades previas

Traer una manta, un tapete o algo donde recostarse.

#### Materiales:

- ❖ Cuento



**Actividades de inicio:****Duración: 10 min**

Se da bienvenida a los alumnos entre todos iremos leyendo el cuento. Al terminar discutiremos de forma rápida: ¿está bien que Eustolia se vaya por su estrés de la ciudad? ¿Qué pasa si no podemos alejarnos de lo que nos genera estrés?. Llegando al punto de reflexión propia de los niños, donde indiquen que debemos buscar estrategias que nos ayuden.

**Actividades de desarrollo:****Duración: 30 m**

Para ello les mostraré que una vez vi una película y después leí en el libro de J. K. Rowling *Harry Potter y el Prisionero de Azkaban*, donde cada uno se imagina lo que más le da miedo, por ejemplo, me estreso cuando tengo que ir al dentista, pero es algo que no puedo evitar, entonces pienso en este hechizo: RIDDIKULOS y me imagino al dentista, pero vestido payaso, sin dientes. Así, entre todos, iremos diciendo qué nos da miedo y cómo podemos hechizar, para que el miedo y estrés se vayan en risas que nos darán alivio.

De esta forma no huiremos como Eustolia sino al contrario, haremos frente con una sonrisa.

En ocasiones es bueno alejarnos de lo que nos hace daño, pero a veces es imposible hacerlo. Cada alumno escribirá en su cuaderno una forma en la que Eustolia podría hacerle frente a su miedo a la ciudad.

**Actividades de cierre:****Duración: 10 m**

En su cuaderno dibujarán de manera personal eso que le da miedo de la escuela pero de forma graciosa; puede ser un examen, las tareas, los libros etc. Luego van a “hechizarlos” para que se vean de forma graciosa y los mostrarán a sus compañeros. De esta forma verán cómo su miedo es el de los demás y juntos pueden hacerle frente.

### 3.1.5 Secuencia didáctica 4

- Cuento “Vacío” de Anna Llenas

Este es un video corto, animado, que se encuentra en YouTube. En él se relata la historia de una niña que está bien en su vida, pero de repente se comienza a sentir mal sola y no sabe cómo remediarlo. A ese malestar que tiene, lo llama vacío. Trata de volver a ser lo que era antes, y en el intento, piensa que necesita un tapón que, como en una alberca, tape el vacío que siente. Considera lo que podría funcionar como tapón y valora varios. Entre esos tapones encuentra buenos, malos, regulares y hasta peligrosos, pero un día ve a su familia, su comida, su maestra y se da cuenta de que eso es lo que busca y lo que necesita para llenar ese vacío.

#### Secuencia didáctica 4

- **Cuento:** Cuento “Vacío” de Anna Llenas

**Asignatura:** Lengua Materna **Grado:** Tercero primaria **Nombre de la secuencia:**

Cada uno tiene su tapón **Tiempo:** 1 clase de 50 min

Aprendizajes esperados	Tema de reflexión
El alumno será capaz de: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Leer y comprender un cuento y modificar el final.</li><li>➤ Reconocer los sentimientos de tristeza y preocupación, como parte de su vida.</li><li>➤ Emplear pensamientos que lo ayuden a contrarrestar la tristeza y la ansiedad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Personas, cosas o actividades que me hacen sentir mejor.</li></ul>
Descripción sintética	
La secuencia tiene como objetivo que los alumnos, a partir de un video, reconozcan cuando sienten tristeza, así como qué es lo que los lleva a tener	

miedo y generar pensamientos de ansiedad, con el fin de que valoren los elementos de su entorno, que pueden ayudarlos a combatirlos.

### **Desarrollo de la secuencia didáctica**

#### **Materiales:**

- ❖ Laptop, tableta o televisión

#### **Actividades de inicio:**

##### **Duración: 10 min**

Se da bienvenida a los alumnos.

Se ve el video, grupalmente o de manera individual, según las condiciones. Veremos el video Cuento "Vacío" de Anna Llenas.

Se pide que cada uno piense en qué es lo que más le da miedo, pero sin decirlo. Sólo piensa, con los ojos cerrados y se pregunta: ¿Es algo realmente tan perverso? ¿Alguien me puede ayudar a librarme de eso?

Se pide que abran los ojos y vean el pizarrón, donde se mostrarán imágenes de escenas terribles como de un terremoto, un incendio, monstruos, un chaneque...

#### **Actividades de desarrollo**

##### **Duración: 30 min**

Diremos que son ejemplos de cosas que producen miedo. El asunto es ¿qué debemos hacer ante ellos?

No puedo hacer nada para controlar un terremoto, pero cuando escucho la alerta sísmica, no corro, no grito, no empujo y voy a un área segura.

Si hay un incendio, debo alejarme y llamar a los bomberos por el 911, y si hay humo denso, debo salir gateando.

Los monstruos están en mi mente, no son reales. Puedo prender la luz o hablarle a mamá y desaparecerán.

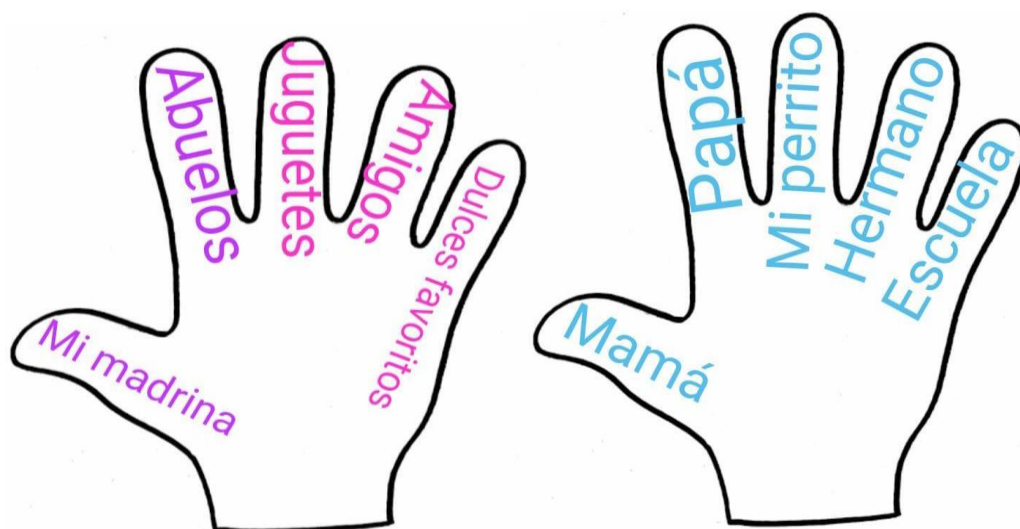
¿Qué otras cosas me dan miedo y puedo resolver?

Se hablará con ellos, para llevarlos a la conclusión de que el miedo no es malo, pues es una advertencia, cuando hay peligro y nos permite sobrevivir. Debemos pensar que el miedo debemos tenerlo siempre con nosotros, a nuestro favor, y no en nuestra contra.

### Actividades de cierre:

**Duración: 10 min**

Ahora en una hoja blanca marcarán el contorno de su mano y pondrán en cada dedo un tapón que los hace sentir bien. Se muestran dos ejemplos distintos, como muestra.



### 3.1.6 Secuencia didáctica 5

- “Encender la noche” de Ray Bradbury

Este cuento relata la historia de un niño que le tiene mucho miedo a la oscuridad, tanto que no sale a jugar con los demás niños y si su papá apaga las luces él corre para que esta oscuridad no le alcance. Su cuarto es el único que queda encendido en todo el pueblo en la noche y ni siquiera puede tocar los apagadores. Un día llega una niña y le enseña todo lo que se pierde de la bonita noche, como las estrellas, las luciérnagas, la luna, así el niño aprende a controlar su miedo y se atreve a salir a jugar con los niños en la noche.

### Secuencia didáctica

- **Cuento:** “Encender la noche” de Ray Bradbury

**Asignatura:** Lengua Materna **Grado:** Tercero primaria **Nombre de la secuencia:** Nunca me pierdo de nada **Tiempo:** 1 clase de 50 min

Aprendizajes esperados	Tema de reflexión
El alumno podrá: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leer y comprender un cuento</li> <li>➤ Reconocer lo que le da miedo</li> <li>➤ Usar técnicas para superar ese miedo</li> <li>➤ Emplear su imaginación para hacer aportaciones relacionadas con el cuento.</li> <li>➤ Desarrollar habilidades para la escritura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El miedo como obstáculo</li> <li>➤ La superación del miedo</li> <li>➤ El miedo en el interior de nosotros</li> </ul>
Descripción sintética	
Con este cuento se pretende que los niños reconozcan sus miedo o preocupaciones, pero que además vean las cosas buenas de ese miedo, cuándo nos protege y cómo evitarlo cuando nos impide disfrutar la vida, como lo bonito de la noche. Se dará libre expresión en cada momento y se favorecerá el desarrollo de habilidades para la lectura y la escritura.	

### Desarrollo de la secuencia didáctica

**Materiales:**

❖ Cuento “Encender la noche” de Ray Bradbury

**Actividades de inicio:**

**Duración: 10 min**

Se da bienvenida a los alumnos y se lee el cuento entre todos.

**Actividades de desarrollo:**

**Duración: 30 min**

Al terminar se hará una lista en el pizarrón de cosas que les dan miedo y después, a un lado, una de lo que me pierdo, por no superar ese miedo y una tercera columna donde se anote cómo puedo superar el miedo por ejemplo:

<b>Miedo</b>	<b>Cosas que me pierdo</b>	<b>Como puedo superarlo</b>
Examen	Buenas calificaciones Felicitaciones Salir antes al recreo	Estudiar Poner atención en clases
Inyecciones	Estar sano Poder jugar con mis amigos	Comer bien para no enfermarme Respirar profundo y abrazar a mamá cuando me aplique la inyección.
Monstruo	Dejar volar mi imaginación Soñar bonito	Pensar en él como mi amigo Inventar a su enemigo que acaba con él

Cada uno dirá una forma de hacer frente a ese miedo. Pueden, por ejemplo, asumir la personalidad del súperhéroe que más les guste.

**Actividades de cierre:**

**Duración: 10 min**

Cada alumno inventará, en su cuaderno, una máquina magnífica, con todos los superpoderes que desee, para acabar con todo lo que le da miedo y escribirá la historia de cómo venció a su miedo más grande.

## CONCLUSIONES

Durante este trabajo se ha mencionado, en varias ocasiones, la relevancia que tiene atender a las enfermedades mentales de todas las personas, y el papel relevante del docente, en el contexto escolar, tanto para la atención inmediata del o los niños, en casos de crisis, para apoyar a que el tratamiento médico, psicológico y/o psiquiátrico funcione.

La ansiedad que todos sentimos, en ocasiones, nos sirve para ponernos en modo de alerta para movernos, y estar prevenidos para una reacción, para protegernos. Si ésta es desmedida o sin límites, podemos perder el rumbo y expresar nuestros sentimientos al máximo. Es posible que nos parezca que todos nos atacan. Ello nos convierte en un peligro para nosotros mismos y para las personas que nos rodean.

Uno puede llegar a pensar, que la persona diagnosticada con ansiedad, tiene un problema personal y debe resolverlo sola y en privado, sin embargo, en el transcurso de esta investigación explicamos que no es así. La ansiedad es un problema de salud, que nos afecta a todos y es una enfermedad cada día más común, como se explicó en el capítulo 1.

Por consiguiente, somos corresponsables de que las personas que la padecen tengan una vida plena, que puedan ser libres y felices. Debemos trabajar para ello, todos los días.

También hemos insistido en que, para que la atención a problemas mentales, en este caso la ansiedad, dé resultados favorables lo más pronto posible, debe llevarse a cabo un trabajo conjunto desde los padres de familia, otros familiares, vecinos, el área médica y la escuela. O sea, requiere la participación de todas las personas relevantes, en el medio donde el niño se desenvuelve



El propósito de este trabajo fue analizar la ansiedad, así como proporcionar estrategias para su manejo, a partir de la lectura analítica y crítica de diferentes cuentos y videos que reflejan este tema.

Entendemos la ansiedad basada, en Sierra et al. (2003, p.17) como:

...un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez.

Esto se expresa, de manera física o biológica y tiene impacto en los sentimientos, sin embargo, como esto se aplica en el ámbito escolar, considero pertinente poderlo agregar a esta definición, de acuerdo con Fernández et al. (2014, p. 2) En su estudio *Ansiedad y Dificultades Escolares*:

La ansiedad, en el contexto escolar, puede ocurrir debido a una serie de situaciones. En ese ambiente, el niño está expuesto a las relaciones interpersonales con adultos, niños y eventos sociales que requieren cierta capacidad de adaptación. Se configuran en el ambiente escolar varias situaciones que pueden producir niveles indeseados de ansiedad.

Los síntomas pueden cambiar, de persona a persona, pero de forma general son los siguientes;

- Físicos: taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad.
- Psicológicos: inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, de extrañeza, o despersonalización.

- De conducta: estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo.
- Intelectuales o cognitivos: dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar, sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etcétera.
- Sociales: irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones.

Es importante reconocer todos estos factores, en conjunto o por separado, ya que nos pueden dar señales de ansiedad en un familiar, amigo.... Hay que mencionar que muchos síntomas son parecidos a enfermedades físicas y resulta difícil determinar si existe ansiedad, ya que solo un profesional de la salud puede diagnosticarla. Sin embargo, si hay cambios de comportamiento en un niño, debemos considerarlo y buscar un diagnóstico profesional.

También el tratamiento a seguir, cuando se ha hecho el diagnóstico de ansiedad, debe ser determinado por un médico, con el apoyo de terapias psicológicas complementarias.

Existen algunas situaciones que se enfrentan desde la niñez, que pueden convertir la vida diaria en un reto difícil de enfrentar y provocan ansiedad. Muchas de ellas se presentan en la escuela y los docentes tienen que enfrentarlas, sin tener información sobre qué ocurre y cómo manejarlo, por ello se propusieron diferentes estrategias que pueden emplear los docentes.

Como parte de este trabajo hicimos una búsqueda en los planes y programas de formación docente, de diferentes universidades de México, pudimos percatarnos

de que, casi no se toca el tema de la ansiedad, por lo que consideramos que es un área de oportunidad muy grande, a desarrollar, ya que casi no se cuenta con material para formar docentes, en la atención dentro del aula, a niños con enfermedades mentales.

Para poder presentar este trabajo como una propuesta innovadora, pero, sobre todo, que aportará a la educación, se analizaron materiales (cuentos y videos) que se consideraron pertinentes para abordar el tema de la ansiedad, con base en los conocimientos antes investigados, como los síntomas y manifestaciones de dicho padecimiento. No fue una tarea fácil, porque la información es limitada. Además de que los síntomas, en un ataque de ansiedad, varían de persona a persona, y no es posible abarcar todos.

Después nos centramos en la conformación de las sugerencias didácticas para ser trabajadas en el aula, que se pueden poner en práctica con todos los niños de la clase y permitirán no solo el manejo de quién tiene ansiedad, sino la comprensión y empatía de los otros niños.

Lo que se buscó con estas estrategias, fue proporcionar un sustento teórico que dé a conocer la ansiedad en niños, de forma fácil y clara, a través de sugerencias didácticas que guíen a los docentes y padres de familia, de manera sencilla, con una estructura organizada y planeada que puede ser desarrollada en la clase o bien de forma individual con los niños, en casa o en la escuela.

Para trabajos posteriores sobre este tema, me atrevo a sugerir a los docentes que retomen trabajos como éste, para la apropiación de conocimientos en enfermedades mentales, y que adecuen actividades que apoyen a los niños a aliviar la ansiedad aun cuando no tengan un diagnóstico; que busquen propiciar un ambiente de trabajo en la clase, donde los niños aprendan de manera fácil y sobre todo sin presiones, que exista el gusto por aprender, pensando en el aprendizaje, más allá de la memorización y del aprobar un examen.

Para concluir, quiero señalar que las estrategias aquí mencionadas fueron, en su mayoría, puestas en práctica personalmente y las considero recursos útiles para aliviar el estrés o la ansiedad.

Pienso que adultos y niños vivimos a un ritmo, que no nos permite darnos cuenta de lo bello que es vivir, aprender y disfrutar el mundo. En tiempos de crisis sanitaria, las penas eran mayores cada día, sin embargo, para poder ser personas sanas, debemos preocuparnos primero por nosotros y nuestra salud mental, darnos un tiempo para hacer lecturas que nos proporcionen placer.

Los docentes son personas que se preparan para enfrentarse a miles de problemas, que, en ocasiones, resultan difíciles de entender y manejar. Es necesario dotarlos con mayores recursos:

- ❖ A través de formación académica, con planes y programas que incluyan la ansiedad y su manejo.
- ❖ Por medio de recursos como el que estamos aportando, con elementos teóricos y prácticos
- ❖ Con talleres donde maestros y maestras puedan intercambiar experiencias y recomendaciones.

Esto también debe hacerse extensivo a los padres o cuidadores, para que tengan mayores elementos, para atender a sus niños.

La única forma en la que podemos ayudar a estos profesionistas es exigir que los ayuden a que puedan hacer frente a la enfermedad del momento, y si no sucede eso considero podemos seguir haciendo trabajos como éste que puedan aportar un poco al manejo de la ansiedad, de forma simple donde los padres de familia con cualquier profesión u oficio puedan ayudar y entender qué es lo que les pasa a ellos mismo o a sus hijos, los niños que son la base de la futura sociedad.

Me pude dar cuenta de que existen muchas enfermedades, a las que no damos importancia, porque no las vivimos día a día, pero son una realidad y no desaparecen por el mero hecho de ignorarlas.

Como pedagoga y sobre todo como persona, que quiere aportar a la sociedad, quiero hacer más visible estos padecimientos, en particular la ansiedad, pero además hacer una contribución, para el manejo de esta.

Tenemos niños que sufren, y es nuestra tarea, como docentes, padres y sociedad, ayudarlos, para que esto no suceda. Enseñarles que, como dijo Franklin D. Roosevelt:

*Lo único que debemos temer es el temor*

## BIBLIOGRAFÍA:

Asociación Vizcaína de Familiares y personas con enfermedad mental. (2014). *Enfermedad mental*. página web. Consultado el 27 de enero de 2021  
Recuperado de: <https://avifes.org/enfermedad-mental/>

Barraza Macias. (2020) *MODELOS DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS*. UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO. México. Consultado el 30 de agosto de 2021 Recuperado de: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Secuencias.pdf>

Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación*. Madrid: La Muralla. Consultado. 30 de diciembre de 2020. Recuperado de [file:///C:/Users/alons/Downloads/Hern%C3%A1ndez%20Bisquerra%20et%20al%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/alons/Downloads/Hern%C3%A1ndez%20Bisquerra%20et%20al%20(1).pdf)

Boletín de la ANMM (2012) *El trastorno de ansiedad generalizada*. México. Consultado el 8 de febrero 2021 Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422013000400009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400009)

*Caleta de la Nutria Marina*: Cuentos para la ansiedad infantil  
<https://www.youtube.com/watch?v=EzAlmuzOacl>

Cárdenas, M (2010). *Guía Clínica para los Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. México. Consultado el 8 de febrero 2021 Recuperado de: [http://inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/trastornos\\_de\\_ansiedad.pdf](http://inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/trastornos_de_ansiedad.pdf)

*Cuento de la rata Eustolia para explicar a los niños qué es el estrés* Con este cuento infantil tus hijos entenderán qué significa estar estresado.

<https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/cuento-de-la-rata-eustolia-para-explicar-a-los-ninos-que-es-el-estres/>

Díaz Barriga (S/F) *Guía para la elaboración de una secuencia didáctica*. Universidad Nacional Autónoma de México. México. Consultado el 30 de agosto de 2021  
Recuperado de:

[http://www.setse.org.mx/ReformaEducativa/Rumbo%20a%20la%20Primera%20Evaluaci%C3%B3n/Factores%20de%20Evaluaci%C3%B3n/Pr%C3%A1ctica%20Profesional/Gu%C3%ADa-secuencias-didacticas\\_Angel%20D%C3%ADaz.pdf](http://www.setse.org.mx/ReformaEducativa/Rumbo%20a%20la%20Primera%20Evaluaci%C3%B3n/Factores%20de%20Evaluaci%C3%B3n/Pr%C3%A1ctica%20Profesional/Gu%C3%ADa-secuencias-didacticas_Angel%20D%C3%ADaz.pdf)

Diccionario de la Real Academia Española (Actualización 2020) [en línea]. Consultado el 1 de marzo de 2021. Recuperado de <https://dle.rae.es/ansiedad>

Dirección General de Divulgación de la Ciencia UNAM. (S/F). Fundación UNAM. Consultado. 30 de diciembre de 2020 <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/ansiedad-infantil-un-problema-en-aumento/>

*Educapeques*. Portal de educación infantil y primaria. Consultado el 30 de octubre de 2021 Recuperado de: <https://www.educepeques.com/escuela-de-padres/controlar-ansiedad-en-ninos.html>

Encender la noche Ray Bradbury

<https://pdfcoffee.com/encender-la-noche-ray-bradburypdf-5-pdf-free.html>

Escalante e Urrecheaga, Dilia y Caldera, Reina (2008). *Literatura para niños: una forma natural de aprender a leer*. Universidad de Los Andes, ULA. Núcleo Rafael Rangel Trujillo – Venezuela. Consultado el 8 de febrero 2021 Recuperado de: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-49102008000400002](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102008000400002)

Fernández C, Fernandes D, Da Silva F, Sales S, Gakyia S. (2014). Ansiedad y dificultades escolares. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*. Consultado el 8 de febrero 2021 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851788049.pdf>

Gallego de Lerma. I. (2018) Un cuento sencillo para comprender que es la ansiedad, En *InterSer* Centro. Consultado. 18 de diciembre de 2020. Recuperado de <https://interserediciones.com/cuento-comprender-la-ansiedad/>

*Guía de práctica clínica. Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto.* (S/F) Gobierno federal. México. Consultado el 8 de febrero 2021  
Recuperado de:

[http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392\\_IMSS\\_10\\_Ansiedad/GRR\\_IMSS\\_392\\_10.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392_IMSS_10_Ansiedad/GRR_IMSS_392_10.pdf)

Gutiérrez, A y Moreno, P. (2012) *Los niños, el miedo y los cuentos Cómo contar cuentos que curan.* España: Editorial Desclée De Brouwer, S.A. Consultado. 18 de diciembre de 2020. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Los-Ninos-El-Miedo-y-Los-Cuentos-Como-Contar-Cuentos-Que-Curan.pdf>

Hospital Universitario. (2019) *Trastornos de Ansiedad* página web. Consultado el 2 de enero de 2021 Recuperado de: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/causas-y-factores-de-riesgo>

La Guía de práctica clínica, *Diagnóstico y tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto* (2010), México Secretaria de Salud. Consultado el 27 de enero de 2021 Recuperado de: [http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392\\_IMSS\\_10\\_Ansiedad/EyR\\_IMSS\\_392\\_10.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392_IMSS_10_Ansiedad/EyR_IMSS_392_10.pdf)

Leinier, M. (2020, 08, 23). Paola aprende a ser resiliente y a manejar la ansiedad [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=uOEyXJrfZbo>

Llenas, Anna.(2020) Vacío, 27 de mayo  
[https://www.youtube.com/watch?v=1qV4sK\\_PKKw](https://www.youtube.com/watch?v=1qV4sK_PKKw)

*Los tres tesoros de Martín.* PSICODE. *Artículos de psicología infantil*, (S/F) Terapia para niños y adolescentes, Consultado. 13 de diciembre de 2020. Recuperado de <https://www.institutopsicode.com/cuento-terapeutico/>



- María (2017, 05, 17) El ratón ansioso. *Cuentos infantiles con valores*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oy7ZSZzgGZ0>
- Navas Wendy y Vargas María (2012) *Trastornos de ansiedad Revisión dirigida para atención primaria*. *Revista Médica De Costa Rica Y Centroamérica* LXIX. Consultado el 1 de marzo de 2021. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- OMS (2004). *Invertir en salud mental*. Suiza. Consultado el 2 de enero de 2021  
Recuperado de:  
[https://www.who.int/mental\\_health/advocacy/en/spanish\\_final.pdf](https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf)
- OMS. (2019) página web. Consultado el 2 de enero de 2021 Recuperado de:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disordersk>
- OMS. (2021) *Día Mundial de la Salud Mental: una oportunidad para impulsar un aumento a gran escala de la inversión en salud mental* página web. Consultado el 27 de enero de 2021 Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>
- Salanic, M. (2014) *Ansiedad infantil y comportamiento en el aula” (estudio realizado con alumnos de primero, segundo y tercero primaria del municipio de cantel* Universidad Rafael Landívar. República de Guatemala. Consultado el 27 de enero de 2021 Recuperado de:  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Salanic-Manuela.pdf>
- Sierra, et al. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade* [en línea]. Consultado el 8 de febrero 2021  
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Significados.com. (2018). Disponible en: Consultado: 6 de enero de 2021  
<https://www.significados.com/ansiedad/>
- Stressfreakids. (2013, 07, 22) Caleta de la Nutria Marina: *Cuentos para la ansiedad infantil*, enseña la relajación [Archivo de video]. Recuperado de  
<https://www.youtube.com/watch?v=EzAlmuzOacl>

Universidad Pedagógica Nacional UPN, (2016) (EN LINEA) Consultado el 10 de diciembre de 2021 recuperado de [PEDAGOGIA - Mapa Curricular \(upnvirtual.edu.mx\)](http://upnvirtual.edu.mx)

Universidad Pedagógica Nacional UPN, (2016) (EN LINEA) Consultado el 10 de diciembre de 2021 recuperado de [PEDAGOGIA - Mapa Curricular \(upnvirtual.edu.mx\)](http://upnvirtual.edu.mx)

Virgen Ricardo et. al. (2005) Los trastornos de ansiedad. *Revista Digital Universitaria*, Volumen 6 Número 11. [en línea]. UNAM. MEXICO. Consultado el 1 de marzo de 2021. Recuperado de [http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov\\_art109.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf)

## ANEXOS

- **Cuento estrategia didáctica 1 Los tres tesoros de Martín cuento de Marina García Fuentes**

Martín era un niño que vivía en un lugar mágico. Su casa se encontraba en el campo, en un lugar rodeado de montañas, de árboles y de rocas por las que subía y bajaba jugando y divirtiéndose.

Vivía con sus padres que tenían un rebaño de ovejas que a veces Martín cuidaba. Las ovejas estaban siempre cerca de la casa, en un corralito que el padre de Martín había construido.

Martín, el niño pastor, como le llamaban algunas veces sus amigos, vivía feliz con sus padres. Sin embargo, algunas veces le entraba malhumor porque tenía que recoger su habitación. Se molestaba con sus papás y no quería recoger.

Las ovejitas, que eran amigas de Martín, olían el malhumor de pastorcito y ellas se ponían tristes porque no les gustaba que su amigo se enfadara.

Una mañana, cuando las ovejitas salieron a pastar se lo contaron a sus amigos los enanitos de las montañas, y ellos se pusieron a pensar cómo le podían ayudar.

A la mañana siguiente cuando pastorcito despertó, una pluma en su mesilla encontró.

Al lado de la pluma había una notita que decía: “cuando tu calma se vaya sopla la pluma con ganas”.

Martín cogió la pluma mirándola como si fuera un gran tesoro, y en su bolsita la guardó para no perderla.

Aquella mañana, las ovejitas y Martín pasaron una mañana fantástica. Mientras ellas pastaban, Martín disfrutaba de aquellas inmensas montañas.

Cuando llegó a casa se puso a jugar con sus trenes de madera. Antes de cenar, su mamá le dijo que los tenía que guardar. El pastorcito no quería y vio cómo su enfado aparecía.

De repente Martín se acordó de la pluma que le habían regalado los enanitos, la cogió y pensó: “cuando tu calma se vaya, sopla la pluma con ganas” Antes de enfadarse por no querer recoger, cogió aire por la nariz y lo soltó por la boca soplando la pluma con ganas.

Entonces, Martín comenzó a observar cómo se movía...empezó a hacerlo una y otra vez... lo volvió hacer, cogió aire y sopló la pluma, despacito, así hasta cinco veces.

El pastorcito pudo comprobar muy pronto cómo su calma apareció, y su enfado se desvaneció.

Entonces se puso a recoger los trenes cantando la canción: “A guardar, a guardar cada cosa ...” y las ovejitas se pusieron muy contentas porque los enanitos ayudaron a Martín a calmar el enfado con aquella pluma que era como un tesoro.

En ese momento, las ovejitas se dieron cuenta de lo importante que era la pluma, hablaron entre ellas, y pensaron que podrían pedirles a los enanitos otra cosa muy importante para Martín.

Cuando todas estuvieron de acuerdo, una de ellas habló y le pidió a los enanitos que le obsequiaran con algo para quitar las penas. Les pidieron esto porque a veces olían a Martín un poco triste, más callado, pensativo y sin ganas de jugar.

Su corazón algunas veces se ponía a llorar, porque alguna pena tenía y no la sabía sacar. Entonces los enanitos de las montañas se pusieron a pensar cómo le podían ayudar.

A la mañana siguiente, el pastorcito encontró una piedrecita con forma de mariquita, que tenía una nota que ponía: “cuéntale las penas a Mary Quitapenas”.

¡Vaya! ¡Eso era otro gran tesoro! Pastorcito asombrado por el gran regalo, empezó a contarle a Mary Quitapenas al oído, todo lo que tenía en su corazón y que lo ponía un poco triste.

Poco a poco, mientras se lo contaba, notaba como su corazón dejaba de llorar y podía sentir más ganas de jugar. Estaba más contento al sacar la tristeza fuera.

Esto era muy importante porque luego se las podía también contar a sus papás y todavía se sentiría muchísimo mejor, porque ellos le podrían ayudar.

Las ovejitas estaban muy muy felices por todo lo que los enanitos estaban haciendo, y entonces pensaron que les iban a pedir un último favor. “Queremos que ayudéis a pastorcito a abrazar el miedo cuando está solito en su habitación y aprenda que no pasará nada malo por estar sin sus papás”.

Cuando las ovejitas se lo contaron a sus amigos los enanitos de las montañas, ellos se pusieron a pensar cómo le podían ayudar. Ese sería otro gran tesoro que le dejarían a Martín.

Cuando llegó la noche, los enanitos dejaron una almendra dorada y una nota que ponía: “Cuando el miedo se acerque, agarra la almendra fuerte”.

Esa misma noche Martín la agarró y apretándola, dormido solito en su cuarto se quedó.

Las ovejitas estaban muy felices y les dijeron a los enanitos que ayudasen a más niños como habían ayudado a Martín a manejar sus enfados, sus penas y sus miedos. Y los enanitos se pusieron a pensar en cómo podían ayudar.

Y...¿sabéis lo que hicieron? Los enanitos nos escribieron este lindo cuento para aprender a ser valientes, saber calmarnos y expresar nuestros sentimientos.

Y colorín colorado...este cuento se ha acabado y tres grandes tesoros tú también puedes crear, para soplar tu enfado, quitar tus penas y abrazar tus miedos.

- **Estrategia didáctica 2 Caleta de la Nutria Marina: Cuentos para la ansiedad infantil**

Ponte cómodo cierra los ojos y disfruta del acto de respirar. Otra pluma empezó a flotar hacia su cara, la niña del mar le dijo a la nutria Marina que pusiera sus manos sobre su vientre y que soplara a la pluma en dirección a las nubes la nutria Marina soplo la pluma y sintió como su vientre llegó a ser grande y redondo la niña del mar le explicó que esta es la manera en que su vientre debe moverse en cuanto a la respiración sana.

La niña del mar le dijo a la nutria marina que respirar hacia adentro por la nariz y hacia afuera por la nariz, el centro toda su atención en la punta de su nariz, los dos hicieron esto respirando juntos, respira hacia adentro por la nariz y hacia fuera por la nariz adentro 2, 3, 4 afuera 2, 3, 4 adentro 2, 3, 4 afuera 2, 3, 4 la niña del mar le dijo a la nutria marina que podía respirar de esta manera en cualquier momento que se sintiera enojado o asustado o nervioso podía centrarse en el movimiento del aire hacia dentro y hacia fuera de la punta de su nariz y podía sentirse tranquilo y sano La nutria Marina puso las manos sobre su vientre y lo sintió levantarse y bajarse mientras el aire se movía hacia dentro y hacia fuera.

### **Estrategia didáctica 3. Cuento de la rata Eustolia para explicar a los niños qué es el estrés.**

Eustolia, una ratita que vivía en el bosque, aceptó entusiasmada la invitación de sus primos ratones y fue a pasar unos días a la ciudad. Nunca había estado allí, y nada más llegó salió a dar un paseo junto a su primo ratón.

- No te alejes de mi lado y haz todo lo que yo haga - le aconsejó su primo Ramiro. Llegaron a una gran avenida, y delante del semáforo Eustolia se detuvo imitando a su primo, esperando a que se pusiera en verde.
- ¡Ay! ¡Ayyyyyy! - gritó dolorida cuando alguien le pisó el rabo.
- Tienes que tener mucho cuidado en la ciudad. ¡Puede resultar muy peligrosa! - le dijo Ramiro.

Mirando a los dos lados de la calle atravesaron corriendo hasta llegar a la otra acera.

- ¡Run! ¡Run! ¡Run! ¡Run! - rugieron los motores de los coches.

Entonces pasó una ambulancia a toda velocidad. - ¡Ninonino! ¡Ninonino! ¡Ninonino!  
¡Ninonino!

Eustolia pegó un brinco y cayó patas arriba, ante la mirada atónita de su primo. Ramiro soltó una carcajada y, disimulando, le tendió la pata para que se agarrara y se pudiera levantar.

- ¡Ratatatatata! ¡Ratatatatata! ¡Ratatatatata! ¡Ratatatatata!

- ¡Qué ruido tan infernal! - gritó Eustolia tapándose los oídos.

- ¡No te asustes! Están poniendo las tuberías - le dijo - nosotros jugamos aquí todas las noches corriendo por los pasadizos.

Eustolia solo llevaba media hora en la ciudad y estaba completamente estresada, pero no dijo nada.

- ¡Sígueme! Te voy a llevar a un lugar que te va a encantar - dijo Ramiro colándose por una alcantarilla.

Fueron por una larga y oscura galería, escalaron unas húmedas y resbaladizas paredes y aparecieron en un pequeño cuarto donde había un ascensor. Subieron por los cables y acabaron en el rellano de una escalera. Entraron en la vivienda y se metieron en una habitación donde alguien roncaba plácidamente. Salieron por la puerta entreabierta, recorrieron un largo pasillo y llegaron a la cocina.

Eustolia fue todo el camino sin perder de vista a su primo: si se extraviaba por allí no sabría volver a casa.

- Ven, aquí siempre tienen comida rica - dijo el ratón moviendo el hocico. - ¡Mira! - le gritó, señalando un gran trozo de membrillo. Los dos se acercaron babeando. De repente, un golpe seco los dejó paralizados. ¡Zas!

Se habían librado del cepo por unos milímetros.

Eustolia cayó de nuevo patas arriba, esta vez junto a Ramiro. Cuando ya creía que no podían pasarle más calamidades, fue cuando descubrió los relucientes ojos de un gato negro y se le heló el corazón. Se levantaron despavoridos y corrieron por toda la casa hasta hallar la salida.

Cuando llegaron a la ratonera Eustolia tenía el cuerpo totalmente negro y respiraba con mucha dificultad. En su vida había pasado tanto miedo, y nunca pensó que la ciudad fuera a ser tan estresante. Respiró hondo, se relajó, y esa misma tarde se despidió de sus primos y volvió a su apacible vida en el bosque.

#### **Estrategia didáctica 4. Cuento “Vacío” de Anna Llenas**

En una casita pequeña de un pueblo mediano sobre un gran Cerro vivía.

Julia con su familia Julia era una niña normal y corriente como cualquier otro sonidera feliz y tranquila pero un día de golpe todo eso se fue y ella se quedó con un gran vacío.

Un enooooorme vacío que aprecio de pronto por él se colaban, el frío, de él nacían los monstruos él lo aspiraba todo probó a llenar la tapa no borrarlo para que ese vacío desapareciera pero aún se hacía más grande y más grande entonces un día pensó que solo tenía que encontrar el tapón adecuado Y la verdad es que le ofrecían tapones de muchas clases había tapones buenos otros. Aparentemente buenos había tapones engañosos y otros muy peligrosos, por más que buscaba y buscaba su tapón no le encontraba así que paro de buscar qué sensación de vértigo dijo- después de tambalearse un poco- cayó desplomada al suelo y se puso muy triste y se rompe a llorar primero tímidamente y después a gritos y veleros y otra vez con suavidad hasta quedar en silencio

En ese silencio, escucho una voz proveniente del suelo que le decía deja de buscar fuera y mira en tu interior ¿en mi interior? y empezaron a salir palabras colores y me lo digas aparecieron mundos maravillosos que nunca hubiera imaginado eran mundos mágicos que le devolvieron la sensación de conexión. Allí se sentía realmente a gusto como en casa contenta del descubrimiento empezó a acercarse a los demás de manera diferente veía que ellos.

También tenían sus propios mundos mágicos dónde viajaban a menudo y de donde volvían con bonitos regalos qué después compartían todos juntos y así fue como lentamente ese vacío fue haciéndose más y más pequeño, pero por suerte nunca desapareció así siempre podría volver a aquel mundo lleno de sorpresas.

## **Estrategia didáctica 5 “Encender la noche” de Ray Bradbury**

[Había una vez un niño al que no le gustaba la noche le gustaban

las linternas,

y las lámparas,

las antorchas,

las farolas

los faros,

los resplandores,

las velas,

los rayos,

los relámpagos, pero no le gustaba la noche.

Se le veía en los salones y en los sótanos, en las despensas, y en los desvanes ,en las alacenas, y en los áticos, y escurriéndose por los pasillos, pero nunca se le veía afuera en la noche. No le gustaban los interruptores porque los interruptores apagaban las luces amarillas las luces verdes, las luces blancas, las luces del pasillo, las luces de la casa, las luces de todas las habitaciones.

El jamás tocaba los interruptores, y nunca salió jugar en la oscuridad, siempre estaba solo y triste y miraba desde su ventana, y veía a otros niños jugar afuera en la noche de verano las veía aparecer y desaparecer en la oscuridad corriendo felices él se quedaba arriba en su cuarto con sus linternas y sus lámparas y sus faroles y sus velas y sus candelabros completamente solo a él solamente le gustaba el sol -El Dorado solo a él no le gustaba la noche-

Cuando llegaba la hora en que su mamá y su papá recorría la casa apagando todas las luces una a una, una a una las luces de la entrada a las

luces del salón

las luces cálidas

las luces rosadas

las luces de la despensa

las luces de las escaleras, el niño se metía en la cama y ya tarde en la noche la habitación del niño triste era la única que quedaba encendida en todo el pueblo.



Una noche su papá que estaba de viaje y su mamá se había acostado temprano el niño comenzó a vagar solo completamente solo por la casa a cómo brillaban las luces

las luces de la entrada

las luces del vestíbulo

las luces de la despensa

las luces pálidas luces

las rosadas luces

las luces del salón

las luces de la cocina hasta las luces del desván la casa entera encendida pero el niño aún estaba solo mientras los otros niños jugaban en los Prados bajó la noche riendo a lo lejos de pronto se escuchó un golpe la ventana había una sombra un golpe en la puerta una sombra un ruido en la entrada una sombra alguien dijo:

- Hola - era una niña en medio de las

luces blancas de

las luces brillantes de

las luces del pasillo de

las luces pequeñas de

las luces amarillas y de

las luces tenues -me llamo obscuridad -dijo y tenía el pelo negro y negros los ojos y llevaba un vestido negro y zapatos negros pero su cara era tan blanca como la luna y sus ojos brillan como estrellas blancas.

-Estás muy solo- dijo ella -me gustaría recorrer con los otros niños ahí afuera - dijo el niño -pero no me gusta la noche-

- Yo te presentaré a la noche dijo obscuridad y seremos amigos y ella apagó la luz del vestíbulo -vez- le dijo. - No apagó la luz simplemente enciendo la noche e puede encender y apagar la noche igual que se puede encender y apagar una lámpara con el interruptor dijo

-Nunca se me había ocurrido -dijo el niño y cuando se enciende la noche dijo obscuridad entonces encienden

Los Grillos y

se encienden las ranas

se encienden las Estrellas

las estrellas brillantes

las Estrellas luminosas

las estrellas de verdad

las Estrellas Azules

El cielo es una casa de luces en el vestíbulo y

luces en el salón y

luces rosadas y

luces tenues y

luces rosas y

luces verdes y

luces azules

luces amarillas resplandores

Relámpagos y

Luces en el pasillo ¿quién puede escuchar a Los Grillos con las Luces encendidas?

Nadie

¿quién puede oír a la rana?

Nadie

¿quién puede ver a las estrellas con las luces encendidas?

nadie

Fíjate en todo lo que te has perdido ¿has pensado alguna vez en encender Los Grillos encender las ranas encender las Estrellas y la gran Luna Blanca?

no contestó el niño.

-Prueba hacerlo- dijo obscuridad y eso fue lo que hicieron subieron y bajaron escaleras encendieron la noche, encendieron la obscuridad, dejaron que la noche viviera en cada habitación como una rana, como un grillo o una estrella o una luna y encendieron los grillos, y encendieron las ranas, y encendieron la luna, de lado blanco -como me gusta- dijo el niño puede encender siempre la noche por supuesto dijo la niña y desapareció ahora el niño es muy feliz le gusta la noche.

Ahora tiene la noche encendida en lugar de la luz encendida, ha tirado velas sus  
lámparas sus linternas y en cualquier noche de verano se le puede ver  
encendiendo la luna  
encendiendo estrellas rojas  
encendiendo estrellas Azules  
estrellas verdes  
estrellas brillantes  
estrellas blancas y  
encendiendo las ranas y  
los grillos y la noche y  
corriendo en la oscuridad por el prado con los niños felices riendo.