

LA ANSIEDAD EN NIÑOS CON DIFICULTADES DEL
APRENDIZAJE.
PROPUESTA EDUCATIVA: “EL MUÑECO KEKO”

Trabajo final de grado



EDUCACIÓN INFANTIL

UNIVERSIDAD DE NAVARRA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

Autor: Eva Sexmilo Pascual

Tutor: Beatriz Echeverría Aldana

Pamplona, 15 de mayo de 2023

RESUMEN:

Las dificultades del aprendizaje son obstáculos que surgen con frecuencia en el ámbito educativo. Es importante que en las escuelas se creen herramientas a tal efecto, que posibiliten la igualdad e inclusión para que todos ellos puedan llevar un buen aprendizaje. Además, es idóneo que estas herramientas sean polivalentes, de forma que puedan ser trabajadas no sólo en el aula sino también en los hogares. Por otro lado, las emociones son algo que siempre están presentes en el día a día y por tanto en el ámbito escolar. Es necesario desde pequeños, trabajarlas y saber llevar un buen control emocional, aunque se debe recalcar también que, sentirse triste, no es algo que esté mal. Todo lo anterior, si no se trabaja de manera correcta, puede llevar a otro de los temas que más se habla hoy en día, como es el concepto de ansiedad.

Palabras clave: *emociones, dificultades del aprendizaje, ansiedad y Educación Infantil.*

ABSTRACT:

Nowadays, learning difficulties are obstacles that exist in a great amount within the educational field. Students who have them not only must learn how to live and deal it, but also, tools must be created to enable equality and inclusion, either at school or home, to reach a good learning process. On the other hand, emotions are always in every aspect of our lives, and it is necessary to work them from an early age, as well as carrying out a good emotional control, although, it should be emphasized that feeling sad is not wrong. Due to all of the above, if it is not worked correctly, anxiety can be caused.

Key words: *Emotions, learning difficulties, anxiety and Early Childhood Education.*

ÍNDICE:

1. Introducción	9
2. Justificación	13
Capítulo 1: ¿Qué son las dificultades del aprendizaje?	13
1.1. Definición y contextualización	13
1.2. Tipos de dificultades del aprendizaje	15
1.2.1. Dificultades de aprendizaje de la lectura	15
1.2.2. Dificultades de aprendizaje en la escritura	16
1.2.3. Dificultades de aprendizaje de las matemáticas	16
1.2.4. Trastorno del Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)	17
1.2.5. Dificultades en el desarrollo motor/coordinación	17
Capítulo 2: La Educación emocional	19
2.1. Competencias emocionales	20
2.1.1. Conciencia emocional.....	20
2.1.2. Regulación emocional	21
2.1.3. Autonomía emocional	21

2.1.4. Competencia social	21
2.1.5. Competencias para la vida y el bienestar	22
2.2. Tipos de emociones	22
2.3. Habilidades básicas para un adecuado control emocional	23
2.3.1. La percepción, evaluación y expresión de emociones.....	23
2.3.2. La asimilación o facilitación emocional.....	23
2.3.3. La comprensión y análisis de las emociones	23
2.3.4. La regulación emocional	23
Capítulo 3: ¿Qué es la ansiedad y ansiedad infantil?	24
3.1. Definición y contextualización	24
3.2. Tipos de ansiedad infantil	25
3.2.1. Trastorno de ansiedad por separación	25
3.2.2. El mutismo selectivo	26
3.2.3. La fobia específica	26
3.2.4. Trastorno de ansiedad social	26
3.2.5. Trastorno del pánico.....	26

3.2.6. Agorafobia	27
3.2.7. Trastorno de ansiedad generalizada	27
3.3. ¿Cómo afecta la ansiedad en el aprendizaje de los niños?	27
3. Propuesta educativa	29
3.1. Introducción	29
3.2. Metodología	30
3.3. Cronograma	31
3.4. Actividades	31
3.4.1. Actividades sobre las emociones.....	32
3.4.2. Actividades sobre la ansiedad.....	35
3.4.3. Actividades sobre las dificultades del aprendizaje.....	36
3.5. Evaluación	39
3.6. Conclusión de la propuesta	39
4. Conclusión.....	41
Bibliografía	43
Anexos.....	49

1. INTRODUCCIÓN:

A lo largo de la carrera, hemos logrado entender qué es la educación, pero ¿Todo el mundo tiene claro cuál es el significado de este concepto?

La educación por su parte puede ser definida como el desarrollo artificial del niño. La educación es el dominio ingenioso de los procesos naturales del desarrollo. La educación no solo influye sobre unos u otros procesos del desarrollo, sino que reestructura, de la manera más esencial, todas las funciones de la conducta (Vygotsky, año citado en Baquero, 1996, p. 105).

Una vez habiendo aclarado este concepto, nos adentraremos en la educación emocional, otro de los conceptos esenciales en el desarrollo de una persona. El conocimiento de uno mismo y la regulación emocional es un objetivo que todos queremos perseguir. Para ello, es necesario aprender diferentes herramientas para llevar un autocontrol y una buena toma de decisiones. En este caso, considero que sería esencial realizarlo desde etapas tempranas como en la educación preescolar. De esta manera, los niños desde que son pequeños podrán llevar a cabo un control emocional y por lo tanto personal. Para propiciar una buena educación emocional se deben tener en cuenta los siguientes aspectos: despertar corporal y conciencia corporal, equilibrio emocional, control mental, fuerza de la mente, educación social, educación <<transpersonal>> (Claeys Bouuaert, 2020).

Actualmente, España, se encuentra en la sexta posición en relación con el bienestar de la infancia en un ranking en el que participan 38 países. En él, se tienen en cuenta tanto el bienestar mental, físico y las destrezas. Por otro lado, consideran que la COVID-19 puede generar un impacto negativo en estas variables (UNICEF, 2020). Por tanto, se puede considerar que España pone atención al desarrollo del bienestar ocupándose de variables socioemocionales.

Las emociones juegan un papel muy importante en el bienestar emocional. Muchas veces, tendemos a menospreciar o infravalorar unas emociones más que otras. Pensamos que la tristeza, el asco, la envidia, son negativas, pero nada está más alejado de la realidad. El problema no radica en el tipo de sentimiento, sino en la manera de gestionarlo. Por ello, debemos concienciar a las personas desde la infancia, que todas las emociones son válidas y simplemente tenemos que aprender a hacer un buen uso de ellas.

La ansiedad es una emoción básica del ser humano. Se experimenta desde la primera infancia y acompaña al ser humano a lo largo de todo su ciclo vital. Aparece

como respuesta a un peligro o amenaza real o imaginario. Las personas sienten ansiedad de distinta forma e intensidad, variando según los momentos, tanto vitales, como puntuales, apareciendo como respuesta al estrés (Salavera Bordás, 2021, p.31).

Una simple amenaza externa o un sentimiento de inseguridad que nos hace infravalorarnos y sentirnos muchas veces incapaces de lograr cualquier objetivo. Sentir ansiedad, como he mencionado anteriormente, es una de las emociones aparentemente más negativas y por ello más temidas. Sin embargo, ésta no tiene por qué ser prolongada, sino puntual. El problema, se encuentra cuando no sabemos gestionar bien nuestras emociones y por lo tanto este estado empeora y se prolonga causando un trastorno de ansiedad.

Los síntomas más habituales de un estado de ansiedad en general son palpitaciones, sensaciones de ahogo, angustia y/o fobias. En el caso de niños más pequeños, dichas señales son similares, pero las fobias radican en la oscuridad, animales y separación (Ortuño Sánchez, s.f.).

El concepto de ansiedad puede ser considerado como un trastorno comórbido de las dificultades del aprendizaje. El 70% de los niños con dificultades del aprendizaje presentan problemas de ansiedad (Mesonero, s. f.). Aparte de las dificultades del aprendizaje, existen otros factores que pueden desencadenar ansiedad. Entre ellos, podemos encontrar el bienestar físico el cual puede ir sumado a la baja autoestima y a su consecuente bajo rendimiento escolar.

Cabe destacar que, en la etapa de Educación infantil, no vamos a encontrar diagnósticos de dificultades del aprendizaje como la dislexia, disgrafía, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, etc. Esto se debe a que en esta etapa no existen diagnósticos claros ya que a estas edades todo puede ser muy difuso y por ello los trastornos se determinan a partir de los 6 años (APA, 2013).

Nuestra labor como docentes consiste en conseguir un pleno desarrollo de nuestros alumnos tanto físico como mental y académico. Para ello, debemos prestar atención a los posibles factores de riesgo y anticiparnos, teniendo una comunicación directa con las familias y personal docente.

El eje principal de mi Trabajo de Fin de Grado viene a causa de experiencias personales en relación con la ansiedad sobre todo en el ámbito escolar ya que, bajo mi punto de vista, desde muy pequeña, no he tenido una ayuda externa para poder gestionar mis emociones de una manera correcta y conforme he ido creciendo, la ansiedad ha ido

aumentando poco a poco hasta causarme episodios de nerviosismo, hiperventilación, debilidad, insomnio, entre otros. Los niños desde que son pequeños viven diferentes situaciones tanto buenas como malas, las cuales les hacen desarrollarse personalmente y con ello aprender a gestionar su vida y afrontar los problemas en diferentes ámbitos ya sea en el colegio como en casa. Por lo tanto, los alumnos en infantil, en general, no han vivido tantos episodios negativos y no están condicionados por las opiniones de los demás y es muy importante que aprendan herramientas para reforzar la resiliencia y con ello una fortaleza mental. Tengo consciencia de que es un tema muy complicado y relacionado con la psicología, algo que se aleja de mi futura profesión, pero también creo que una buena educación va de la mano con esa ciencia.

Con esta propuesta, no se pretende evitar, sino disminuir los efectos que la ansiedad pueda causar en un niño de infantil ya sea debido a una dificultad del aprendizaje o no ya que es muy importante bajo mi punto de vista abordar dicho problema en todos los ámbitos.

Es por ello, que el motivo de mi trabajo final de grado es crear una propuesta de intervención en casos de ansiedad infantil concretando tanto en alumnos que puedan tener dificultades del aprendizaje o no, en donde el protagonista es el muñeco Keko (ANEXO 1), el cual nos va a ayudar a gestionar las emociones y va a mejorar nuestra autoestima.

Cabe resaltar que esta propuesta de intervención tiene como fin llevar a cabo una tarea preventiva para anticiparse a posibles o futuras dificultades del aprendizaje.

Los objetivos perseguidos con la realización de este trabajo son los siguientes:

- Llevar a la práctica ejercicios para combatir con la ansiedad en niños que presentan dificultades del aprendizaje o no.
- Descubrir los beneficios de la educación emocional.
- Gestionar las emociones según las situaciones que nos ocurren.
- Aprender diferentes herramientas para llevar un autocontrol y tomar buenas decisiones.
- Determinar la comorbilidad entre las dificultades y la ansiedad.
- Proponer una unidad didáctica para que los alumnos aprendan a gestionar las emociones en lo relacionado con la ansiedad.

En resumen, dicho trabajo cuyo principal objetivo mencionado anteriormente, es llevar a la práctica ejercicios para combatir con la ansiedad tanto en niños que presentan dificultades del aprendizaje o que no presenten ninguna, constará de seis capítulos. En primer lugar, se hablará de qué son las dificultades del aprendizaje en donde habrá varios tipos como la dislexia, la disgrafía, la discalculia... Por otro lado, también ha habido una investigación acerca de la educación emocional en la que se tratarán los contenidos a trabajar en esta etapa, los tipos de emociones y las habilidades básicas para llevar a cabo un adecuado control emocional. Como bien se puede observar en el título del trabajo, el tema principal es la ansiedad, por lo que se hará hincapié tanto en general como en la etapa de infantil, adentrándonos en los diferentes tipos que existen y haciendo hincapié a cómo afecta dicha ansiedad en el ámbito de la educación sobre todo en niños con dificultades del aprendizaje. Por último, el trabajo concluirá con una intervención que contará con varias actividades, todas ellas guiadas por el muñeco Keko, el cual ayudará a los alumnos a gestionar sus emociones de una manera correcta y con ello desarrollar su personalidad.

2. JUSTIFICACIÓN:

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ SON LAS DIFICULTADES DEL APRENDIZAJE?

1.1. DEFINICIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

El estudio de las Dificultades del Aprendizaje implica a numerosas disciplinas (neurología, educación, psicología...) y a profesionales que proceden de tradiciones teóricas diversas. Ello explica, en parte, la enorme diversidad de definiciones e incluso de términos que se usan para referirse a ellas. Algo parecido ocurre en cuanto a su clasificación: que cada investigador tiende a aplicar los modelos que ha aprendido en su campo respectivo (Aguilera Jiménez, 2004).

Las dificultades del aprendizaje son “un trastorno específico del aprendizaje con dificultades en la lectura (dislexia), expresión escrita (disgrafía) y con dificultad en matemáticas (discalculia)” (American Psychiatric Association, 2013).

Según APA, su clasificación puede ser de acuerdo con cómo se considere, si es leve, moderado o grave.

Dentro del Sistema Educativo Español, las Dificultades del Aprendizaje se incluyen dentro de la Educación Especial. Por lo tanto, cuando se habla de ellas, se usa en sentido amplio como expresión sinónima de Necesidades Educativas Especiales (NEE) (Aguilera Jiménez, 2004).

Según la actual Ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 272006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), se pueden distinguir entre dos tipos de alumnos:

1. Alumnado con Necesidades educativas especiales (ACNEE) Se entiende por alumnado que presenta necesidades educativas especiales, aquél que requiera, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta. Dentro de esta categoría podemos encontrar una Discapacidad Intelectual, Retraso Global del Desarrollo, Trastorno del Espectro Autista (TEA), Discapacidad auditiva,

discapacidad visual, Discapacidad motora y un Trastorno grave de conducta (*LOMCE, TIT II, capítulo I, art. 73*).

2. Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en las diferentes categorías (ACNEAE) son alumnos que requieren una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, TDAH, altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar. Dentro de este tipo también se encuentran los trastornos del aprendizaje (discalculia, dislexia, disgrafía) (*LOMCE, TIT II, capítulo I, art 71, pto 2*).

Para ello, las Administraciones educativas dispondrán del profesorado de las especialidades correspondientes y de profesionales cualificados, así como de los medios y materiales precisos para la adecuada atención a este alumnado, dotando a los centros de los recursos necesarios en base a unos criterios que serán los mismos tanto para los centros públicos como para los privados concertados. (Ministerio de Educación Formación Profesional, s. f.).

En la etapa de educación infantil, hay que tener en cuenta que el desarrollo de los niños es un proceso continuo y que no siempre presentan por lo tanto un desarrollo uniforme, es decir, cada uno va a su ritmo. Es por todo ello que, en esta etapa, es muy complicado elaborar un diagnóstico de una dificultad, pero si es necesario llevar a cabo una observación directa y sistemática para poder abordarlo más adelante. Una dificultad del aprendizaje o trastorno se diagnostica a partir de los 6 años. No se podría diagnosticar antes, debido a que no han adquirido la madurez y las destrezas educativas necesarias. Por ejemplo, en el caso de la dislexia, disgrafía y discalculia, si se hace el diagnóstico antes, se puede confundir con un inicio tardío del lenguaje. (APA, 2013).

Para poder abordar este tema, es muy importante la atención temprana para el desarrollo de la convivencia en un aula de Educación infantil. Para intervenir en este campo, se crean varias herramientas aplicables a distintos contextos y edades. Por un lado, encontramos las modificaciones de conducta, métodos que resultan fáciles de adaptar tanto para padres como profesores en los que se encuentran tres grupos: técnicas para establecer, incrementar y mantener comportamientos adecuados, técnicas para disminuir o eliminar comportamientos inadecuados y técnicas que pueden emplearse tanto para

aumentar/mantener como para disminuir/eliminar comportamientos. Entre ellas destacan ejercicios como: alabanza/atención/contacto físico, recompensar y privilegios, principio de Premack, extinción, aislamiento, costo de respuesta y economía de fichas (Presentación Herrero et al. 2018).

Por otro lado, según el Boletín Oficial del Estado (BOE) en Educación Infantil no es obligatorio impartir la lectoescritura en las aulas. Sin embargo, muchos centros educativos, llevan a cabo una aproximación a dicho tema. Es por ello que los niños en esta etapa o bien no han adquirido las destrezas de la lectoescritura o tienen pocos conocimientos de ello, por lo que un diagnóstico de una dificultad del aprendizaje no sería del todo acertada o concluyente.

1.2. TIPOS DE DIFICULTADES DEL APRENDIZAJE

La clasificación de los tipos de trastornos del aprendizaje según el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) incluye el de la lectura, de la escritura y del cálculo. Por otro lado, también se puede hablar del trastorno del déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y dificultades del desarrollo motor o de la coordinación.

Todos ellos, pueden presentar diferentes grados, así como leve, moderado y grave (Babarro Rodríguez, 2019).

La dificultad en la lectura o dislexia “es un trastorno específico del aprendizaje que tiene un origen neurobiológico. Está caracterizado por dificultades para reconocer acertada y fluidamente las palabras, y por una pobre habilidad para decodificar y deletrear. Estas dificultades suelen ser el resultado de un déficit en el componente fonológico del lenguaje, que es habitualmente inesperado en relación con otras habilidades cognitivas y la provisión de instrucción escolar efectiva. Consecuencias secundarias de este problema incluyen problemas en comprensión lectora y menor experiencia lectora que pueden impedir la adquisición de vocabulario y de conocimientos.” (International Dyslexia Association, 2003). Dentro de la dislexia podemos encontrar la evolutiva o del desarrollo la cual aparece en los primeros años de escolarización y sin daño cerebral o la adquirida que como bien dice la palabra, puede ser causado por un daño cerebral, accidente, etc.

Para poder detectar estos tipos de dislexia, hay que centrarse en las diferentes

dificultades que puedan presentar cada niño como las siguientes: problemas de organización visoespacial por falta de madurez motriz, tonicidad alterada y/o no tener coordinación psicomotriz unida a alteraciones neurológicas o emocionales. También existen problemas de integración de los símbolos visuales con los símbolos fonéticos del lenguaje, lo cual puede ir unido a un retraso evolutivo del lenguaje. Por otro lado, existe una dificultad de la comunicación social e intelectual que puede ser resultado de un retraso general del lenguaje (Márquez Brenes, 2019).

La dificultad del aprendizaje en la escritura o disgrafía es “un trastorno específico y parcial del proceso de escritura que se manifiesta en la insuficiencia para asimilar y utilizar los símbolos gráficos del lenguaje al afectarse la identificación, reproducción e interpretación de los signos gráficos” (Artigas- Pallarés, 2002, p.88). Al igual que en la dislexia, la disgrafía puede ser tanto evolutiva como adquirida. Existen varias características de la dificultad en la escritura, así como escritura muy lenta, dificultades en la definición de la lateralidad manual para escribir, escritura ilegible, dificultad en la regulación de la fuerza de la mano al escribir, dificultad en el copiado de símbolos, palabras, textos... (Santana del Sol, Lópiz Guerra, Sugasty Medina, Gonzales-Sánchez, Valqui Oxolon, 2021).

La dificultad en las matemáticas o discalculia se refiere a una dificultad que persiste en el tiempo a la hora de aprender o comprender las matemáticas. Durante los primeros años en el colegio, los primeros indicadores de posibles dificultades a largo plazo puede ser el retraso en el aprendizaje de magnitudes asociadas con palabras numéricas y con números árabes (Geary, 2017). Este trastorno provoca una incapacidad para aprender las operaciones aritméticas y desarrolla confusiones numéricas inusuales (Cobo, 2011). Según las tipologías adaptadas de Kosci 1974, existen cinco tipos de discalculia; verbal, así como nombrar cantidades, números términos...; practognóstica (enumerar, comparar y manipular objetos matemáticamente); léxico como la lectura de símbolos matemáticos; gráfico en cuanto a la escritura de símbolos matemáticos; ideognóstica como operaciones mentales y comprensión de conceptos matemáticos y el operacional el cual se refiere a la ejecución de operaciones y cálculos numéricos (Rodríguez Cuadrado, 2019).

El trastorno del déficit de atención e hiperactividad (TDAH) se considera el trastorno del neurodesarrollo más frecuente (Eliana Rodillo, 2014). Es un síndrome neurológico frecuente caracterizado por hiperactividad, impulsividad y pobre capacidad de atención, alteraciones que son inadecuadas para el grado de desarrollo del niño. Es uno de los diagnósticos más frecuentes entre niños y adolescentes, y el más común en la juventud. No hay datos precisos sobre la prevalencia, pero se estima entre el 2 y el 12% en infantes y entre el 2,5 y el 5% en adultos (Llanos Lizcano, García Ruiz, González Torres, Puentes Roza, 2019). Según el DSM 5 se puede diferenciar el TDAH por inatención y en hiperactividad e impulsividad. Por un lado, en la inatención podemos observar un fallo en atención a detalles, dificultad para mantener atención sostenida en tareas o juegos, no seguir instrucciones, dificultad para organizar sus tareas, distracción fácil con estímulos externos e incluso olvidarse de las cosas... Por otro lado, en cuanto a la hiperactividad e impulsividad las características pueden ser: moverse constantemente en su asiento, correr cuando no es apropiado mostrando inquietud, dificultad para jugar tranquilo, hablar en exceso, estar siempre en movimiento, contestar antes de que se le termine la pregunta, costar esperar su turno, interrumpir a menudo... En los dos tipos, si se presenta seis o más de los síntomas mencionados anteriormente por más de seis meses, tendrá impacto negativo directo en sus actividades académicas, ocupacionales y/o sociales (American Psychiatric Association, 2013).

Por último, las dificultades del desarrollo motor o de la coordinación es un trastorno del neurodesarrollo que afecta a la propia coordinación y al desarrollo de las habilidades motoras. Según el Manual diagnóstico y estadísticos de trastornos mentales (DSM-5) establece cuatro criterios para su diagnóstico: la adquisición y ejecución de habilidades motoras coordinativas es notablemente inferior a la esperada para la edad cronológica del niño y la oportunidad para el aprendizaje y su capacidad de habilidades; el déficit motor interfiere de modo significativo con las actividades de la vida diaria y perjudica en la formación académica; los signos descritos se inician en el desarrollo temprano; y se debe descartar la discapacidad intelectual, visual y otras enfermedades neurológicas que afecten el movimiento (American Psychiatric Association, 2013).

Características básicas y ejemplos de cada dificultad:

Dificultad	Características básicas	Ejemplo
Dislexia	Dificultades para reconocer acertada y fluidamente las palabras Pobre habilidad para decodificar y deletrear	Inversión de letras “d” y “b”
Disgrafía	Insuficiencia para asimilar y utilizar los símbolos gráficos	Escritura ininteligible
Discalculia	Incapacidad para aprender las operaciones aritméticas Confusiones numéricas inusuales	Inversión de números “10”, “01”
TDAH	Hiperactividad Impulsividad Pobre capacidad de atención Alteraciones que son inadecuadas para el grado de desarrollo del niño	Incapacidad de mantenerse sentado en la silla del aula por mucho tiempo Comportamiento disruptivo
Desarrollo motor	Afectación en la coordinación Dificultades en las actividades diarias	Torpeza Incapacidad para atarse los botones o los cordones de los zapatos

Tabla 1; fuente propia.

CAPÍTULO 2: LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están del todo atendidas en el currículo académico ordinario. Entre ellas se encuentran la ansiedad, el estrés, la depresión, la violencia, comportamientos de riesgo, etc. Todo ello, en un sentido más amplio, es consecuencia del alfabetismo emocional. La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Esto último, tiene que ir guiado de una práctica continuada. Es por esto por lo que la educación emocional debe iniciarse en las primeras etapas de la vida y debe estar presente en todo el ciclo vital (Rafael Bisquerra Alzina, 2013, p.11).

Un antecedente a la educación emocional sería la teoría de las inteligencias múltiples, en concreto la inteligencia interpersonal e intrapersonal. Este concepto fue creado por el psicólogo Howard Gardner en donde muestra la idea de que nuestra mente, trabaja más de una habilidad en paralelo y muchas veces no nos damos cuenta o lo ignoramos (Regarder, 2020). Con ello, desarrolló 8 inteligencias:

1. Inteligencia lingüística
2. Inteligencia musical
3. Inteligencia lógico-matemática
4. Inteligencia visual-espacial
5. Inteligencia corporal-kinestésica
6. Inteligencia intrapersonal
7. Inteligencia interpersonal
8. Inteligencia Naturalista

El primer lenguaje que presenta un bebé recién nacido es la comunicación y muchas veces se complementa con el llanto. Una vez adquirimos las herramientas para hablar o incluso para comunicarnos, es cuando entra en juego los sentimientos y las emociones y con ello es necesario poner nombre a lo que nos pasa. Ahí es cuando el adulto debe ayudar al niño a expresar sus emociones y comprender sus sentimientos, ya que éstos últimos prenden por medio de la imitación.

Es por ello por lo que es muy importante tener una base sobre educación emocional y haber desarrollado por tanto buenas competencias emocionales para que los niños lo imiten. El papel del educador es uno de los protagonistas ante la educación emocional ya que, con sus actitudes, comportamientos, puede ofrecer un clima de seguridad, confianza en el aula y respeto en el aula.

Por otro lado, algo muy fundamental es no eliminar las emociones negativas ya que de esto requiere un buen aprendizaje emocional. Las emociones como el miedo, el asco en comparación con la alegría, el amor... son igual de válidas. Para esto, es importante hablar de las emociones con total naturalidad, sin dramatizaciones ya que nos ayuda a conocernos más y con ello conocer y respetar los sentimientos y emociones de los demás.

Cuando un niño aprende a ser más autónomo emocionalmente, comenzará a comprender sus puntos de vista, las relaciones con los demás, identificar cómo se siente... (Bisquerra Alzina, 2013).

2.1. COMPETENCIAS EMOCIONALES

Las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra y Nuria 2007, p.8). Éstas, permiten adaptarse de una mejor manera al contexto y con ello obtener un enfrentamiento positivo hacia los acontecimientos y poder abordarlos con éxito.

Según el Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagògica (GROP), las competencias emocionales se pueden agrupar en cinco:

1. La conciencia emocional es;

la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado (Bisquerra 2007, p.9).

Dentro de ésta se puede hablar de una toma de decisiones de las propias emociones la cual hace a las personas capacitarse para poder sentir diversas emociones, identificarlas y tomar conciencia sobre ellas. También se puede dar nombre a las emociones obteniendo el manejo de un amplio vocabulario emocional. Por último, tener una buena conciencia

emocional permitirá la comprensión de las emociones de los demás obteniendo la empatía. (Bisquerra y Nuria, 2007).

2. La regulación emocional es;

la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. (Bisquerra 2007, p. 10). Para poder llevar a cabo una buena regulación emocional es necesario los siguientes aspectos: tomar conciencia de la interacción entre la emoción, cognición y el comportamiento; la expresión emocional que es la que ayuda a expresar las emociones de una manera adecuada; la propia regulación emocional por ejemplo para poder regular de manera adecuada la impulsividad; habilidades de afrontamiento para que las emociones negativas no recaigan en la autoestima y se pueda llevar a cabo herramientas o estrategias para la autorregulación; y por último la competencia para autogenerar emociones positivas (Bisquerra y Nuria, 2007).

3. La autonomía emocional;

Es un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional (Bisquerra y Nuria, 2007, p. 10).

Para poder llevar una adecuada autonomía emocional es necesario llegar a obtener una buena autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, autoeficacia emocional en la que es la propia persona la que se ve capacitado para sentirse como ella misma desea; tener un análisis crítico de normas sociales y una buena resiliencia (Bisquerra y Nuria, 2007).

4. La competencia social es;

la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.” (Bisquerra y Nuria, 2007, p. 11).

Para ello es necesario dominar las habilidades sociales básicas como pueden ser el dar las gracias o saludar...; el respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva y la expresiva; compartir las emociones con los demás y por tanto sentirse libre; tener un buen comportamiento pro social y una cooperación con el resto de individuos; una buena asertividad para poder llegar al equilibrio necesario entre lo agresivo y lo pasivo; tener prevención y solución de conflictos y una buena capacidad para gestionar las situaciones emocionales (Bisquerra y Nuria, 2007).

5. Las competencias para la vida y el bienestar son;

las capacidades para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar (Bisquerra y Nuria, 2007, p. 11).

Para ello, es necesario fijar unos objetivos adaptativos, una buena toma de decisiones en los diferentes ámbitos, ya sean personales, familiares...; buscar ayuda y buenos recursos; una ciudadanía activa, responsable, comprometida...; bienestar subjetivo para que se convierta en un bienestar conjunto de la sociedad y por último, fluir (Bisquerra y Nuria, 2007).

2.2. TIPOS DE EMOCIONES

La Real Academia Española (RAE) define la emoción como “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Existen diferentes tipos de emociones que según Juan Armando Corbin, Psicólogo de las organizaciones “no se trata de una clasificación definitiva, ya que ninguna plasmará al 100% cómo se agrupan y se relacionan entre sí las emociones; simplemente, es una clasificación útil.” Éste las distingue en: alegría, miedo, ira, sorpresa, asco y tristeza.

Sin embargo, según Bisquerra, la clasificación de las emociones se realiza por ser positivas, negativas o ambiguas, llamándoles “el universo de las emociones”.

En las negativas se encuentran el miedo (temor), ira (rabia), tristeza (frustración), asco (aversión) y ansiedad (angustia). Por otro lado, en las positivas hay tres: alegría

(entusiasmo), amor (afecto) y felicidad (bienestar). Por último, las ambiguas, como: sorpresa, emociones sociales como la vergüenza, la culpabilidad, timidez y las emociones estéticas que son las que causan las obras de arte y la belleza.

2.3. HABILIDADES BÁSICAS PARA UN ADECUADO CONTROL EMOCIONAL

Para poder abordar las habilidades que son necesarias y básicas para manejar un adecuado control emocional, es primordial abarcar el concepto de inteligencia emocional.

Esta dimensión responde a otro modo de entender la inteligencia más allá de los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas. Se refiere a la capacidad de saber gestionar nuestras emociones y la del resto de personas. Por otro lado, nos hace ser capaces de reconocer las emociones y el impacto que tienen en nosotros y en nuestro alrededor. Asimismo, supone entender que gran parte de nuestros comportamientos y decisiones se basan en emociones. (Sabater, 2022).

Las cuatro habilidades básicas para un adecuado control emocional son:

Uno de los aspectos a tener en cuenta es la percepción, evaluación y expresión de emociones. Se refiere a cómo son capaces las personas de identificar sus emociones y todo lo que conlleva. También se relaciona con la manera de expresar los sentimientos en un lugar y momento adecuado.

Por otro lado, encontramos la asimilación o facilitación emocional. Esto se refiere a las decisiones que tomemos según la emoción que sintamos. Las emociones pueden ayudarnos a considerar nuevos puntos de vista.

La comprensión y análisis de las emociones es otra habilidad básica. Implica poder reconocer y clasificar cada emoción y con ello conocer por qué nos sentimos de esa manera y prevenimos ante las consecuencias de nuestras futuras acciones.

Por último, la regulación emocional, incluye la posibilidad de sentir emociones positivas y negativas y con ello saber guiar dichas emociones positivas sin reprimir ni exagerar aquella información que transmiten las negativas.

CAPÍTULO 3: QUÉ ES LA ANSIEDAD Y ANSIEDAD INFANTIL

3.1. DEFINICIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

La ansiedad es una emoción básica del ser humano. Se experimenta desde la primera infancia y acompaña al ser humano a lo largo de todo su ciclo vital. Aparece como respuesta a un peligro o amenaza real o imaginario. Las personas sienten ansiedad de distinta forma e intensidad, variando según los momentos, tanto vitales, como puntuales, apareciendo como respuesta al estrés (Salavera, 2021, p.31).

Los niños desde que son pequeños pasan un proceso de evolución de desarrollo en todos sus ámbitos y con ello van experimentando situaciones de temor ya sea por la oscuridad o criaturas imaginarias, y con ello observando el peligro ante ciertas cosas o acciones que ellos realicen. Todo ello es una pequeña aproximación a lo que hoy en día se llama “ansiedad”. También la pueden ver reflejada en el ámbito social cuando llega la hora de hablar con compañeros y hacer amigos o incluso a la hora de hacer un examen y que el profesor evalúe lo realizado. (Salavera, 2021).

Según Salavera Bordás (2021), la ansiedad se puede distinguir entre normal o patológica. Una ansiedad normal para él es la sensación que te da al tener un problema y hacer algo para solucionarlo, mientras que la patológica es una sensación desagradable que aunque el problema no se solucione, ese sentimiento permanece y en muchos casos permanece con mucha intensidad.

La ansiedad académica se define como:

La respuesta de preocupación, inquietud o miedo que emiten los niños y adolescentes ante determinados estímulos y situaciones del contexto escolar que perciben como amenazantes o que les plantean determinadas demandas que están por encima de sus recursos personales de afrontamiento (educativos, psicológicos éticos, sociales, etc.) requiriéndoles un esfuerzo adaptativo (Mondéjar García, 2010, p.2).

Aunque en muchas ocasiones se pueda pensar que la ansiedad no se produce en niños de Educación Infantil, es más común de lo que parece.

“La prevalencia de los trastornos de ansiedad en la edad pediátrica oscila entre un 3% y un 21%, siendo frecuente la coocurrencia de varios trastornos ansiosos en el mismo

paciente y/o la comorbilidad con otros procesos psiquiátricos” (Pérez Pascual y Sánchez Mascaraque, 2022, p.41).

Según estudios del ministerio de sanidad dentro del Gobierno de Navarra, ha creado el siguiente gráfico en el que se ve la evolución de la ansiedad y la prevalencia por grupos quinquenales de edad, aunque también se puede observar claramente la existencia de ansiedad en infantes (Ministerio de Sanidad, 2020).

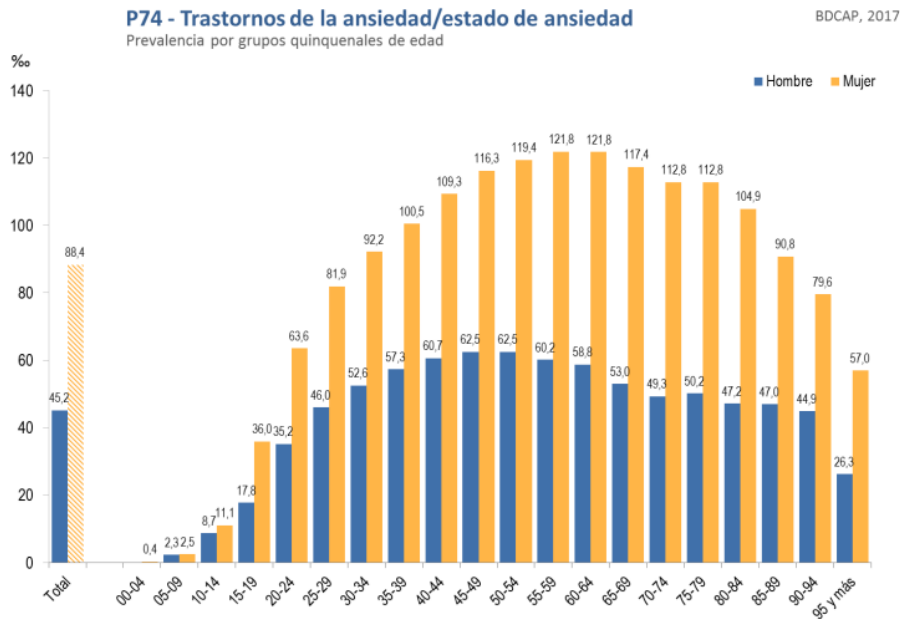


Figura 1; Fuente Trastornos de la ansiedad/estado de la ansiedad (Ministerio de Sanidad, 2020).

3.2. TIPOS DE ANSIEDAD INFANTIL

El DSM 5 (Diagnostic and Statistical Classification of Diseases; APA) clasifica los trastornos de ansiedad en niños en siete:

1. El trastorno de ansiedad por separación suele darse cuando los progenitores o cualquier persona de apego se separan. La prevalencia en este caso es similar, aunque afecta más al sexo masculino que al femenino. “La ansiedad que presentan los niños al separarse de su cuidador habitual es normal a partir de los 4-5 meses de edad, y va disminuyendo a partir de los 3 hasta los 5 años en que entienden que la separación no es para siempre” (Ochando y Peris, 2017). Para poder diagnosticar dicho trastorno es necesario presentar por lo

menos tres de los siguientes síntomas: malestar en exceso por la separación; una enorme y duradera preocupación por la posible pérdida de la figura de apego o acontecimiento que pueda pasarle a la figura de apego; no querer partir del hogar o alejarse; rechazo ante la soledad o dormir sin nadie; tener pesadillas sobre el tema; náuseas, dolores de cabeza continuos, vómitos sobre todo en situaciones que implican una posible separación con la figura de apego (Ochando y Peris, 2017).

2. El mutismo selectivo:

se define por la presencia de fracaso constante de hablar en situaciones sociales específicas (p. ej., en la escuela), a pesar de hacerlo en otras situaciones. Dicha alteración produce un deterioro en los logros académicos o en la comunicación social y presenta una duración mayor a un mes. Precisa que sea descartado un trastorno del lenguaje y/o comunicación, trastorno del espectro autista y trastorno psicótico (Ochando y Peris, 2017, p.41).

3. La fobia específica es un temor intenso hacia un objeto o situación específica. Existen una serie de factores que hacen que la fobia aparezca, así como pueden ser atragantarse con un alimento, ser agredido por un animal, ver una película que cause miedo... En este caso, se podría incluir la fobia escolar, aunque principalmente entre los once y catorce años, aunque a partir de los cinco años también se puede observar esta fobia (Ochando y Peris, 2017). Según Ochando y Peris, la prevalencia en esta fobia es aproximadamente de un 1%.

4. El trastorno de ansiedad social aparece en situaciones sociales en donde entra el factor de la opinión de los demás. Para que se diagnostique, debe persistir al menos seis meses en la vida del niño la cual se manifiesta con llanto, rabietas, no hablar mucho, mantenerse alejado... La prevalencia en este caso es la misma tanto en niños como en niñas, aunque hay que tener en cuenta la timidez o inhibición social de cada uno (Ochando y Peris, 2017).

5. El trastorno del pánico es la aparición de ataques de pánico producidos por el miedo ante algo o una situación. Suelen tener un inicio algo brusco y una duración de no más de diez minutos. Estos minutos se caracterizan por

palpitaciones, sudores fríos, escalofríos, sensación de ahogamiento o asfixia, mareos, vértigos... El trastorno del pánico suele ser más frecuente en la adolescencia, en torno al 16% sobre todo de mujeres de entre doce y diecisiete años (Ochando y Peris, 2017).

6. La agorafobia es la sensación de miedo o ansiedad duradera y en muchos casos inmensa en dos o más aspectos siguientes: uso del transporte público, estar en espacios abiertos o sitios cerrados, hacer una cola y estar fuera de casa solo. Suelen durar al menos seis meses y se produce un malestar y mal rendimiento escolar significativo (Ochando y Peris, 2017).
7. El trastorno de ansiedad generalizada es la aparición de la ansiedad en tu día a día prolongándose de manera que ya forme parte de la vida del individuo. En muchos de los niños se puede diagnosticar si presenta más de uno de los siguientes aspectos: inquietud o nerviosismo, fatiga continua, irritabilidad, dificultad para dormir... Muchos de estos niños suelen presentarse como personas inseguras que buscan la satisfacción y aceptación en los demás. La prevalencia en este caso es más frecuente en chicas que en chicos al igual que se da más en la adolescencia que en etapas con menos edad (Ochando y Peris, 2017).

3.2. ¿CÓMO AFECTA LA ANSIEDAD EN EL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS?

No existe una respuesta fácil ante esta pregunta ya que hay muchos componentes que se encuentran dentro de este concepto, pero no existen suficientes estudios para esto. Existen dos cuestiones estudiadas como el tipo de tarea y el efecto que conlleva en el individuo y el rendimiento escolar anterior de los alumnos (Mesonero, s. f.).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) realizó un estudio en el que se señalaba que el 34% de los niños y un 25% de las niñas de 11 años se sienten agobiados por los deberes. Y a partir de ahí las cifras sólo se incrementan: a los 13 años el 55% de las chicas y el 53% de los chicos, y a los 15 el 70% (OMS, s. f.).

Los profesores muchas veces tienden a mandar excesivas tareas que afectan de una manera negativa en los alumnos ya que en vez de conseguir que trabajen y que se esfuercen, los lleva a un nivel de estrés que no les permite explotar su potencial.

Es por todo ello que muchos de los estudiantes ven las tareas del colegio como algo estresante que les quita tiempo para hacer otras cosas. Estos perfiles de estudiantes tienden a tener problemas para dormir unido a fatigas físicas y mentales, lo cual conlleva a problemas de estrés o ansiedad (Coutsogiannis, 2022).

Existen estudios que advierten que, si dicha tarea no llega al nivel intelectual del alumno, la ansiedad causa un aprendizaje negativo y ello se hace más visible cuando el individuo tiene un rendimiento medio y piensan que por ello ya van a fracasar (Mesonero, s. f.).

El rendimiento académico “en ocasiones se le denomina aptitud escolar, desempeño académico o rendimiento escolar, pero generalmente las diferencias de concepto sólo se aplican por cuestiones semánticas, ya que generalmente, en los textos, la vida escolar y la experiencia docente son utilizadas como sinónimos.” (Navarro, 2003, p.3).

Existen seis dimensiones asociadas al rendimiento académico que son: la madurez social, estabilidad emocional, estilo cognoscitivo, rendimiento vía conformidad, rendimiento vía independencia y la motivación. (Vázquez et al. 2020).

Es por ello, que la labor docente debe jugar un papel imprescindible en ello, facilitando así un ambiente de confianza en el aula evitando así entornos en los que se sientan juzgados y evaluados continuamente.

Sin embargo, la ansiedad no es tan negativa como mucha gente piensa ya que ésta puede resultar favorecedora a la hora del aprendizaje ya que te permite estar más atento y con ello mejorar el rendimiento, aunque hay que tener la ansiedad controlada ya que, si no se controla, es cuando llega a causar problemas en el entorno del aprendizaje y cotidiano. ((Navarro, 2003).

3. PROPUESTA EDUCATIVA

3.1 INTRODUCCIÓN:

La ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente. Es por esto por lo que la ansiedad es considerada como un trastorno mental prevalente en la actualidad, ya que engloba toda una serie de cuadros clínicos que comparten, como rasgo común, extrema de carácter patológico, que se manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico. Estos factores son expresados en diferentes ámbitos como el familiar, social o bien el laboral y/o escolar (MJHV, 2019, p.1).

En la actualidad, vivimos en un mundo que parece que hay que ir a todos lados corriendo y queremos todo en el instante. Todo ello, nos crea agobios, inquietud, ansiedad...

Aunque mucha gente piense que la ansiedad no es algo normal o que apenas permanece, según los estudios del ministerio de sanidad aparece más prevalencia en el sexo femenino que masculino siendo en el 88,4% de las mujeres y en el 45,2% de los hombres. (Ministerio de Sanidad, 2020).

Después de investigar sobre este tema, varias personas famosas han hablado personalmente acerca de la ansiedad y de sus experiencias con ésta. Entre ellas destacan Emma Stone "La primera vez que tuve un ataque de pánico estaba sentada en la casa de una amiga y pensé que la casa se estaba quemando. Llamé a mi mamá y luego me trajo a mi casa y por los próximos tres años no paró de pasarme"; Jennifer Lawrence "Cuando mi mamá me contó sobre mi niñez, siempre me dijo que tenía una luz en mí, una chispa que me inspiraba constantemente. Cuando comencé la escuela, esa luz se apagó. No supe que era, era como una ansiedad social lo que me dio" y John Mayer Me daban ataques de ansiedad también", dijo el cantante a *Rolling Stone*. "Eran palpitaciones del corazón, se me acababa la respiración, tenía frío, cosas extrañas y me decía a mí mismo: 'Todo bien, no es un ataque de corazón' " (García, 2019).

Para poder hablar de la ansiedad es necesario abordar temas como son la educación emocional ya que se podría decir que forma parte de las emociones del ser humano. Es por

ello por lo que hay que educar desde los más pequeños a saber manejar nuestras emociones de manera correcta y que sentirse mal, no es algo negativo, aunque mucha gente lo piense así.

Mi trabajo final de grado hace referencia a la ansiedad que siente una persona que tiene dificultades del aprendizaje ya sea por ser o sentirse “diferente” al resto de compañeros de clase o por frustrarse a la hora de hacer tareas del colegio o de la vida cotidiana. Es por todo ello que voy a crear un blog en el que se hable de todos los temas tratados en este trabajo (dificultades del aprendizaje, educación emocional y ansiedad), creando así una serie de actividades todas ellas guiadas por el muñeco Keko (Anexo 1) y su ilustración (Anexo 2) el cual nos explicará cada una de ellas y con ello a poder llevar un buen control emocional y evitar la ansiedad.

El blog va a estar dividido en dos ambientes: la escuela y el hogar, ya que veo muy importante abordar estos temas tanto en casa como en el colegio y debe de haber una compenetración y ayuda entre profesionales y familiares sobre todo en este tema tan importante como es la ansiedad. Por otro lado, habrá un apartado en el blog llamado “Cinefórum” en donde podrán encontrar tanto películas como cortos que hablan sobre los temas mencionados anteriormente. Todas las actividades están basadas en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, en donde como anexo encontraremos una tabla que especifica al final de las actividades, cuál se trabaja. Cada una de ellas presenta materiales descargables y abiertas al público de manera gratuita. No existe una temporalización exacta para las actividades llevadas a cabo en casa. Sin embargo, en las que se realizan en clase es recomendable que cada actividad no exceda de los 25 minutos y si es así, se hará un cambio de dinámica evitando la monotonía.

Enlace al blog: <https://esexmilopas.wixsite.com/my-site>

3.2 METODOLOGÍA

El aprendizaje de esta propuesta educativa va a ser interactivo ya que las actividades propuestas son motivadoras y hacen que tanto los niños como los adultos se mantengan activos y sobre todo se afiance el conocimiento propio de cada tema. Por otro lado, también va a ser cooperativo ya que, en muchas ocasiones dentro de las propias actividades del blog, se pueden trabajar por grupos, parejas, equipos... y ello crea una cooperación entre iguales o padre e hijo. El juego es otro de los aprendizajes característicos del blog ya que se da la

oportunidad de trabajar los contenidos de las emociones, ansiedad y dificultades del aprendizaje a través de juegos y fichas que harán que el aprendizaje sea más significativo y divertido.

3.3 CRONOGRAMA

Al ser un blog de carácter público, no hay necesidad de seguir una cronología específica. Las actividades en casa se pueden realizar en el tiempo y espacio que se desee ya que no existe en ellas un tiempo límite. Por otro lado, en el colegio debe de establecerse una duración determinada ya que el tiempo físico del colegio y la atención de los niños, tienen límite, por lo que no deberán de durar más de 25 minutos y así, de esta manera, la atención será mayor y si no es posible esa duración, se cambiará la dinámica de la actividad.

3.4 ACTIVIDADES

Aparte de las actividades propuestas, habrá un apartado llamado “cinefórum” en donde podrán ver películas o cortometrajes de Disney de todos los temas tratados.

Tratando el tema de las emociones y la ansiedad existen tres vídeos que pueden ser interesantes. El primero es la película “Inside out” traducida al castellano como “Del revés” en la que muestran las emociones básicas en una niña llamada Riley. Por otro lado, dos cortometrajes de Disney llamados “Piper” que habla sobre la capacidad de superación y “¿La primera cita de Riley?” basada en la película mencionada anteriormente, pero dándole un enfoque diferente.

En cuanto a las dificultades del aprendizaje, se encuentran tres cortometrajes “El cazo de Lorenzo” un niño que presenta una discapacidad y es ahí donde se usa la metáfora del cazo el cual lo lleva a todas partes; “Cuerdas” es un corto que habla sobre la inclusión de un niño con discapacidad en un colegio; Por último, “Respetar la diferencia, valorar la diversidad” enseña el respeto del valor a quienes son diferentes.

3.4.1 LAS EMOCIONES:

En casa se realizarán las siguientes actividades:

La primera actividad se llama “¿Quién soy?”. Este juego consiste en coger una carta sin mirar (Anexo 2) y colocársela en la frente, de manera que solo el resto de los jugadores la vean. Comenzará el jugador más pequeño de la mesa haciendo una pregunta que le dé pistas sobre la emoción que tiene en la frente. La respuesta del resto de los jugadores solo puede ser “Sí” o “No”. El juego finalizará cuando todos los participantes adivinen qué son.

El objetivo principal de este juego es saber identificar las emociones y los materiales para ello son las cartas adjuntadas en el Anexo 3.

La segunda actividad consiste en el juego tradicional de la oca, pero esta es algo especial ya que es sobre las emociones básicas, inspirada en la película de “Inside Out”. Las instrucciones para jugar se encuentran dentro del propio tablero (Anexo 4).

El objetivo principal de este juego es hacer un recorrido por las emociones, conocerse a sí mismo y aprender el vocabulario propio de estas.

Los materiales que necesitaremos para jugar son: un dado y el tablero (Anexo 4).

La tercera actividad “Pictiemociones” es una adaptación del juego “Pictionary”. Consiste en descargar unas fichas (Anexo 5) en las que hay que dibujar cómo se siente la persona en cada emoción y una vez acabado, comentar por qué han dibujado eso.

El objetivo principal de este juego es conocerse a uno mismo e identificar las emociones.

Para esta actividad necesitaremos: tijeras, pegamento y descargar la ficha del anexo 5.

La cuarta actividad “Yo cuido el medio ambiente” consiste como bien dice el título, en hablar sobre cuidar el medio ambiente. Para ello, se enseñará un cartel en el que se ve que el contenedor está triste porque la basura está en el suelo. Sin embargo, cuando la basura está dentro de él, está contento (Anexo 6).

Para poder llevarlo a la vida cotidiana, se puede retar al niño a ir de excursión al monte con bolsas de basura y tirarla cuando se encuentre por el suelo. Lo mismo se podría hacer si va por la calle y ve basura que no se encuentra en su sitio correspondiente.

Esta actividad tiene como objetivo identificar las emociones con el medio ambiente y aprender a cuidarlo.

El emociómetro (Anexo 7) es otra de las actividades que se encuentran en este apartado. Los padres, deberán descargarlo y entregárselo al niño para que el solo pinte en el emociómetro cómo está sintiendo en ese día cada emoción, así de esta manera sabremos cómo están nuestros hijos diariamente.

El objetivo principal de esta actividad es informarnos de manera indirecta cómo están nuestros hijos.

Los materiales necesarios son: pinturas o lápices de colores e imprimir la plantilla del anexo 7.

La última actividad consiste en leer las tarjetas diarias (Anexo 8) para que los niños hagan acciones buenas para la sociedad (una cada día) y así, no solo consiguen su propia felicidad sino la felicidad del resto también. De esta manera poco a poco ejercen su autonomía para el futuro, siendo uno de los objetivos principales de la actividad. Los materiales necesarios son las tarjetas diarias del anexo 8.

En el colegio propongo trabajar lo siguiente:

Antes de entrar en clase, en la misma puerta, se encontrarán tarjetas con imágenes (Anexo 9). La actividad se llamará “¿Qué necesito hoy?”. Irán pasado uno a uno y deberán señalar una de las cuatro. Cada una de ellas, se identificarán con algunas emociones que solamente las sabrá la profesora, por ejemplo: el abrazo puede simbolizar que el niño esté más triste o simplemente necesite cariño. De esta manera, los profesores se anticiparán a cómo se encuentra cada alumno siendo así el principal objetivo de la actividad.

La siguiente actividad consiste en trabajar las emociones con Mr. Potatoe. Éste es un juguete tradicional en el que se le pueden añadir y quitar la boca, las piernas, las cejas... Para ello es necesario tener en el aula varios de estos juguetes. Los alumnos deberán hacerlo a su gusto menos la boca, ya que ésta nos dará pistas sobre cómo se siente el niño. Si coloca una boca triste, puede ser que sea cómo se siente él.

El objetivo de esta actividad es saber cómo se encuentran los alumnos y que ellos mismos sepan que se sienten así.

Si el centro no tiene este juguete, facilito una ficha en la que se puede descargar y hacer lo mismo recortando y pegando (Anexo 10).

La tercera actividad “Analizando las emociones” consiste en que los alumnos sepan qué cosas les hacen sentir cada una de las emociones. Para ello se necesitarán las fichas

(Anexo 11) en las que cada una habla de una emoción. Para ello, habrá que recortar las tiras del lado izquierdo, leerlas, interpretarlas y pegarlas debajo de la imagen que corresponde a dicha situación. Una vez pegadas, los padres pueden hacer preguntas a sus hijos como: “¿Por qué te hace sentir esto?” ...

El objetivo principal de esta actividad es identificar las acciones que nos hacen sentir diferentes emociones.

Los materiales que necesitaremos son: pegamento, tijeras y las fichas del anexo 10.

La siguiente actividad es semanal. En el colegio cada semana, habrá un protagonista que es el que ayudará a la profesora cuando lo necesite, el que haga la fila para ir a casa o al comedor... y éste debe rellenar cada día la siguiente ficha (Anexo 12) y todas las mañanas a modo asamblea, el protagonista tiene que enseñar su trabajo a todos los compañeros y explicar la ficha.

“El pañuelo de las emociones” es otra de las actividades de este apartado. Consiste en ir al aula de psicomotricidad y si no la hay, al patio. Después, se dividirá la clase en dos grupos. En cada grupo, cada uno será una emoción y deberán de ir a por el pañuelo con expresión facial adecuada a la emoción.

El objetivo de esta actividad es identificar las emociones y su expresión facial.

Lo único que necesitaremos para esta actividad es un pañuelo o cualquier prenda de vestir que sirva para que los alumnos la agarren.

El emocionómetro (Anexo 7) es otra de las actividades que se encuentran en este apartado. Los profesores, deberán entregárselo al niño para que él solo pinte en el emocionómetro cómo está sintiendo en ese día cada emoción, así de esta manera sabremos cómo está cada alumno diariamente.

El objetivo principal de esta actividad es informarnos de manera indirecta cómo están nuestros hijos.

Los materiales necesarios son: pinturas o lápices de colores e imprimir la plantilla del anexo 7.

3.4.2 LA ANSIEDAD

Para intentar controlar la ansiedad, vamos a realizar las siguientes actividades en casa:

En primer lugar, realizaremos una rutina de mindfulness con el vídeo adjuntado en el blog (Anexo 13) siendo el único material necesario para esta actividad. Este vídeo se puede ver todas las veces que se necesite tanto para tranquilizarnos como si sufrimos de insomnio y no podemos dormir.

El objetivo principal es calmar la ansiedad y tranquilizarnos.

La siguiente actividad consiste en unas tarjetas de motivación en las que en ellas pondrán frases motivadoras con retos en cada una por la parte de atrás (Anexo 14).

Esta actividad “Pase lo que pase, siempre estoy de buen rollo” está formada por un rollo de papel que se cuelga en la pared y cada día se debe sacar una tarjeta diferente con el reto diario. De esta manera, los niños tendrán frases positivas todos los días y realizarán acciones que les hará desprenderse de esa ansiedad el cual es el objetivo principal de la actividad.

Para acabar, realizaremos ejercicios de yoga diarios ya que nos puede ayudar a evitar o reducir la ansiedad y al hacer ejercicio, relajarnos y llegar a la hora de dormir lo suficientemente cansados como para conciliar el sueño de manera correcta y rápida. Para realizar estos ejercicios se necesitará las tarjetas del (Anexo 15) y música relajante.

En clase realizaremos las siguientes actividades:

Una manera de que los alumnos estén calmados es haciendo deporte. Por todo ello, la actividad consiste en hacer en el patio del colegio una carrera de relevos. Una vez acabada dicha carrera, no habrá un ganador ya que lo que cuenta es realizar el recorrido completo, llegar a la meta y trabajar en equipo.

El objetivo principal de esta actividad es la cooperación entre los compañeros de clase.

La segunda actividad consiste en la rutina de mindfulness en la que los niños deberán sentarse boca arriba en clase y escuchar el vídeo del (Anexo 16). Este vídeo se podría poner en las últimas horas del día o el último día de la semana ya que los alumnos suelen estar más alterados.

El objetivo principal de esta actividad es que nuestros alumnos se relajen y consigan estar en calma.

La última actividad “Folio en blanco” consiste en que la profesora reparta un folio en blanco a cada alumno, los cuales estarán sentados cada uno en su respectiva mesa. Una vez entregado el folio, procederá a hacer preguntas como: “¿Qué te ayuda a relajarte? ¿En qué sitio te sientes seguro y feliz?” y los alumnos tendrán que dibujar lo que piensen. De esta manera expresarán sus inquietudes y lo reflejarán de una manera diferente sobre el papel. Una vez acabado de dibujar, los alumnos de manera voluntaria enseñarán a sus compañeros lo que han dibujado y por qué.

El objetivo de esta actividad es conseguir que el alumno sea capaz de transmitirle paz a él mismo sobre lo que dibuja en el papel.

3.4.3 DIFICULTADES DEL APRENDIZAJE

Las actividades que propongo para hacer en casa son la siguientes:

Empezando con la dislexia, lo que más puede ayudar es jugar al tangram (Anexo 17).

El objetivo para conseguir en esta actividad es mejorar las capacidades del niño ya sean la lógico-matemática, visoespacial...

Por otro lado, para trabajar la dislexia realizaremos la siguiente actividad “úneme”. Esta actividad consiste en leer una serie de palabras y unir las con la primera sílaba que corresponde a cada palabra. Para esta actividad se necesita la plantilla con las fichas (Anexo 18) en las que, para unir se necesita una cuerda con una pinza. En el caso de no poder adquirir ese material, dentro del anexo se ha creado una plantilla con una ficha para hacerlo a mano.

En cuanto a la disgrafía, se propone trabajar la direccionalidad y grafía a través de juegos con plastilina. Esta actividad consiste en coger plastilina y descargar la ficha del anexo 19 y realizar la letra en la direccionalidad correcta a cada letra.

Para trabajar la discalculia, se pueden usar los bloques lógicos. Éstos se pueden trabajar de diferentes maneras ya sea creando series según el tamaño, forma... también identificando las formas de cada uno o bien haciendo construcciones con los mismos. Una de las actividades que propongo por si no existe disponibilidad a acceder a comprar el material es rellenar los huecos con la ficha que corresponde a cada figura (Anexo 20). El material que necesitaremos son las figuras del anexo 19 y las fichas a rellenar (Anexo 20). El objetivo de esta actividad es desarrollar la lógica y el razonamiento.

En cuanto al TDAH, lo más recomendable es realizar modificaciones de conducta. La modificación que recomiendo es que la familia cada día, van a ir apuntando en la ficha del anexo 21 lo que les indique. En ella se encontrarán aspectos conductuales como el comportamiento de su hijo en el día o incluso si ha recogido el cuarto. Una vez finalizado el día, se anotarán los puntos de uno en uno por día y si al finalizar la semana, si en la ficha hay un total de 10 puntos, los padres recompensarán al niño con lo que ellos deseen, así como ir a jugar al parque o jugar a lo que el pequeño quiera. El objetivo de esta rutina es que el niño aprenda a reducir su impulsividad e hiperactividad.

Los juegos de atención también se pueden considerar muy buenos para mantener la atención del niño que tiene trastorno de atención e hiperactividad como es el juego del “Lince”. Cada jugador, deberá escoger 3 fichas del mismo color (verde, azul, amarillo o rojo). Después de lo anterior, cada uno cogerá 3 fichas con imágenes boca abajo y a una señal estipulada, se les dará la vuelta y ahí es cuando comienza el juego. Cuando se encuentre la imagen que le ha tocado, se tachará en el tablero con las fichas redondas de colores. EL juego acaba cuando uno de ellos encuentra las 3 fotos.

El objetivo de esta actividad es mantener la atención de todos los jugadores durante un tiempo determinado.

Los materiales que necesitaremos son: el tablero (Anexo 22) y las fichas con las imágenes y colores (Anexo 23).

En cuanto al desarrollo motor, pueden venir muy bien los juegos de mímica. En esta actividad solo se necesitan las plantillas del anexo 24, las cuales están divididas por acciones de casa, actividades deportivas y animales, y un poco de música de fondo para acompañar el juego.

Como recomendación, añado juegos como son el Simón dice, twister, monos locos o el juego de operaciones.

Para el colegio recomiendo las siguientes actividades:

Para tratar la dislexia, puede servir escribir en cajas de arroz con el dedo (Anexo 25) para mejorar la direccionalidad (principal objetivo) junto con las fichas del anexo 26 para la grafomotricidad.

Por otro lado, para trabajar la discalculia, propongo la siguiente actividad. Se llama “¿Qué número falta?”. Consiste en entregar a cada niño un palo de madera en el que ponen

una serie de números del 1 al 10 y en cada palo, falta un número. Habrá unas pinzas con números y los niños tendrán que coger la que corresponde con la que falta en el palo de madera.

Los materiales que necesitaremos son: palos de madera, pinzas y rotulador para pintar los números.

En el caso de no encontrar los materiales necesarios, adjunto una plantilla para hacerlo casero (Anexo 27).

El objetivo de esta actividad es trabajar los números y la motricidad fina.

A parte de para la disgrafía, la direccionalidad es muy importante para trabajar con niños que presentan disgrafía. La siguiente ficha “¿En qué dirección va?” (Anexo 28) les ayudará a trabajarla de manera correcta.

El objetivo de esta actividad es trabajar la direccionalidad.

En cuanto al TDAH, como en casa, propongo una modificación de conducta en la que la profesora necesitará la ficha del anexo 29 en la que aparecerán aspectos como “hacer caso a los profesores” “estar tranquilos” ... La profesora creará grupos en los que deberá observar su comportamiento. A lo largo de la semana, irá apuntando los puntos que merece cada equipo y el viernes, el grupo que más puntos tenga obtendrá una recompensa como puede ser ir a jugar al patio a lo que el propio grupo elija.

La siguiente actividad se llama “Simón dice”. El juego consiste en que una persona sea “Simón”. Éste, deberá ponerse en frente de todos e irá diciendo acciones que deben hacer el resto como por ejemplo “¡Quédate quieto!”. Si la persona pronuncia la frase “Simón dice” y seguidamente la acción, ésta última debe hacerse mientras que, si no dice la frase “Simón dice”, la acción que diga, no se debe hacer. La persona que no esté atenta y lo haga, quedará eliminada. El juego acaba cuando están eliminados todos los compañeros. Para este juego, se necesitarán las tarjetas del anexo 30 con acciones.

El objetivo de esta actividad es mantener la atención.

Para finalizar con el desarrollo motor, propongo que en el colegio se hagan circuitos motores guiados los cuales ayudarán al niño a tener más equilibrio, motricidad. El cuál es el principal objetivo de esta actividad. Para ello, necesitaremos el circuito del anexo 31 y el aula de psicomotricidad o el patio del colegio.

En la plantilla adjunta se dan cuatro circuitos diferentes: el primero consiste en hacer un zigzag por los conos rodeándolos por fuera hasta llegar a la línea de meta o “goal”. El segundo, deberán pasar por encima de los aros con un pie diferente cada vez hasta llegar a la meta o “goal”. En el tercero, deberán pasar por encima de las ruedas de coche hasta llegar a la meta o “goal” y por último harán la serpiente trepando por el suelo hasta llegar a la meta o “goal”.

Como recomendación, se podría llevar a los alumnos a una excursión a un rocódromo.

Al final del blog, podremos encontrar un vídeo de recompensa tras acabar todas las actividades de cómo hacer una marioneta casera, en este caso, de cómo hice a Keko.

3.5 EVALUACIÓN

En la evaluación en esta etapa de Educación Infantil, es muy importante la observación directa y sistemática ya que de alguna manera u otra se afianza un vínculo con el propio alumno. Le observas, le comprendes, le prestas atención... y ello es lo que hace la cercanía con cada uno de ellos.

Por otro lado, se pueden crear diferentes herramientas de evaluación como rúbricas, pruebas orales de manera indirecta, cuadernos de evaluación... La opción por la que opto son las rúbricas ya que nos orienta de una manera objetiva el desarrollo y el progreso del niño en diferentes aspectos. Para darle un toque más personal, la rúbrica no va a ser de evaluación sino de aspectos a tener en cuenta del comportamiento del niño y su evolución tanto en casa como en el colegio (Anexo 32).

3.6 CONCLUSIÓN DE LA PROPUESTA

En conclusión, aunque las actividades que se plantean están divididas en colegio y casa, es muy importante que exista una equidad y una coordinación de estas dos, ya que no sólo se educa en el centro. Por otro lado, la opinión de las personas adultas cercanas influye aún más en el día a día de los pequeños.

Esta intervención, por tanto, busca trabajar diferentes temas que tienen que ver con la ansiedad que sufre un niño que presenta cualquier tipo de dificultad del aprendizaje, aunque no se diagnostique hasta los seis años. Esto, puede ayudar a detectar posibles señales de

alarma o simplemente servir como acompañamiento en esta etapa. Cada una de las actividades van en base a la metodología de las inteligencias múltiples ya que, sin darnos cuenta, se trabaja más de una habilidad en paralelo y de esta forma, las actividades son más completas.

4. CONCLUSIÓN

Una dificultad del aprendizaje no deja de existir, aunque no se diagnostique hasta los seis años. Un concepto muy importante y a tener en cuenta es la plasticidad cerebral del niño. La plasticidad cerebral es un “cambio que presenta el sistema nervioso en respuesta a la genética y a la adaptación del individuo ante estímulos del ambiente, a través de la modificación de la organización estructural y funcional” (Orozco-Calderón, 2018). Por todo ello, es importante tener en cuenta este periodo del desarrollo neurológico del niño ya que como se dice, se suelen considerar como “esponjas”.

Por otro lado, una dificultad del aprendizaje puede ir muy unida al sentimiento de ansiedad ya que, los alumnos que presentan una dificultad o indicios de ella se sienten diferentes, les cuesta más hacer actividades que a sus compañeros y muchas veces se llegan a frustrar por no llegar a lo que ellos quieren, y aquí es cuando aparece el concepto de ansiedad. Por todo ello, el docente juega un papel muy importante en este proceso y es el que tiene que llevar a cabo herramientas que permitan una buena educación emocional, pero también educar en que sentir tristeza, miedo... no es algo malo, al revés, nos permite estar alerta.

En todos los centros docentes, es muy importante crear una educación guiada en el concepto de inclusión. Según la UNESCO, la educación inclusiva pone su esfuerzo y dedicación en eliminar todos los límites que no permiten el acceso a la educación. Éste es un concepto muy importante y que en muchos casos no se tiene en cuenta.


En este trabajo, al principio quería crear un blog solamente para alumnos que tuvieran ansiedad por presentar una dificultad del aprendizaje, pero tras estudiar el concepto de inclusión y de educación inclusiva en varias asignaturas de la carrera, no me parecía justo crear un blog que en cierta manera segregue. Es por todo ello, que mi blog, habla sobre todos los temas tratados en mi trabajo de manera que se haga un seguimiento en cada uno de ellos y que, como recompensa, dejo un vídeo de cómo hacer a Keko, para que todos, tengan un Keko que les ayude a superar sus problemas.

Para terminar, la siguiente frase, resume muy bien la temática de este trabajo: “El bosque sería muy triste si sólo cantasen los pájaros que mejor lo hacen” Rabindranath Tagore.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Actividades para todas las edades.* elibro. <https://elibro-net.ezproxy.unav.es/es/ereader/unav/170328?page=1>
- Aguilera Jiménez, A. (2004). *Introducción a las dificultades en el aprendizaje.* Madrid etc, Spain: McGraw-Hill España. Recuperado de <https://elibro-net.ezproxy.unav.es/es/ereader/unav/50051?page=162>
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales [DSM-V] (5ª edición). Arlington: Panamericana.
- Arnal Palacián, M. (2020, septiembre). *La discalculia en Educación Infantil. Un estudio de caso.* ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/344021389_La_discalculia_en_Educacion_Infantil_Un_estudio_de_caso
- Asociación Española Contra el Cáncer (2010) *Las emociones: comprenderlas para vivir mejor* [PGPM Las Emociones, Comprenderlas para Vivir Mejor.pdf - Google Drive](#)
- Babarro Rodríguez, N. (2019, 25 marzo). *Tipos de trastornos de aprendizaje: clasificación DSM-V.* Psicología online. <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-trastornos-de-aprendizaje-clasificacion-dsm-v-4463.html#:~:text=El%20manual%20DSM-V%20clasifica%20los%20diferentes%20trastornos%20en,en%20el%20per%20C3%AAdodo%20de%20desarrollo%20de%20la%20persona.>
- Barba Gallardo, P. A., Pérez Armas, A. M., & Bedón Velastegui, P. M. (2018). *Problemas del aprendizaje en la edad infantil.* <https://file:///C:/Users/evase/Downloads/admin,+2825-6137-3-PB.pdf>
- Benedicto López, P., Rodríguez Cuadrado, S., & Universidad de Granada. (2019, 15 abril). *Discalculia: manifestaciones clínicas, evaluación y diagnóstico. Perspectivas actuales de intervención educativa.* <https://www.redalyc.org/journal/916/91664442011/html/>
- Bisquerra Alzina, R. (2013). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée De Brouwer. <https://www-digitaliapublishing-com.ezproxy.unav.es/a/84087>

- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). *LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES* (10.^a ed.). <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Claeys Bouuaert, M. (2020). *Educación emocional de la infancia a la adolescencia*.
- Clínica Universidad de Navarra. (2023). *Ansiedad*. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad>
- Coutsogiannis, M. V. (2022, 6 abril). *¿Qué hay detrás de la sobrecarga de tareas?* Cecodap. <https://cecodap.org/que-hay-detras-de-la-sobrecarga-de-tareas/>
- De Catalunya, U. O., & Mondéjar García, Á. (2010, 14 enero). *Repositori Institucional (O2): Características clínicas y tratamiento de la ansiedad académica y ante los exámenes como fobia específica de tipo situacional*. <https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/1922>
- Eliana Rodillo, D. & Clínica las condes. (2014, 4 diciembre). *Trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en adolescentes*. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864015000097>
- García, R. (2019, 6 febrero). *Es más común de lo que parece: famosos han admitido que sufren de ansiedad*. [https://peopleenespanol.com/celebridades/famosos-han-admitido-que-sufren-de-ansiedad/Famosos-que-han-hablado-sobre-su-ansiedad-|People-en-Español-\(peopleenespanol.com\)](https://peopleenespanol.com/celebridades/famosos-han-admitido-que-sufren-de-ansiedad/Famosos-que-han-hablado-sobre-su-ansiedad-|People-en-Español-(peopleenespanol.com))
- Geary, D. & University of Missouri. (2017, febrero). *La Discalculia en Edad Temprana*. <https://www.encyclopedia-infantes.com/pdf/expert/trastornos-delaprendizaje/segun-los-expertos/la-discalculia-en-edad-temprana>
- GR, R. (2023, 13 marzo). *Los mejores cortometrajes que puedes ver en Disney Plus*. AZadslzone. <https://www.adslzone.net/reportajes/series/mejores-cortos-disney-plus/>
- Guiainfantil. [guiainfantil] (2022). *MINDFULNESS PARA NIÑOS | La mejor meditación guiada para dormir a los niños rápido*. [MINDFULNESS PARA NIÑOS | La mejor meditación guiada para dormir a los niños rápido - Bing video] Youtube
- International Dyslexia Association. (s. f.). *Definición de dislexia*. <https://dyslexiaida.org/definition-of-dyslexia/>

- La inclusión en la educación.* (2023, 6 enero). UNESCO. Recuperado el 31 de marzo de 2023, de <https://www.unesco.org/es/education/inclusion>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3> *Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.* [A17158-17207 \(boe.es\)](https://www.boe.es/A17158-17207)
- Llanos Lizcano, L. J., García Ruiz, D. J., González Torres, H. J., & Puentes Roza, P. (2021). *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños escolarizados de 6 a 17 años.* https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300004
- López Cassà, E. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para 36 años.* Barcelona: Praxis. [López-Cassà-la educación emocional en la educación infantil - Revista Interuniversitaria de - Studocu](#)
- María (2021, 16 abril) *Bingo yoga niños. Actividades de infantil y primaria.* [bingo_yoga_niños\(2\) \(actividadesdeinfantilyprimaria.com\)](#)
- Márquez Brenes, M. del R. (2019, marzo). *La dislexia.* https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Nu_mero_16/MARIA%20DEL%20ROSARIO_MARQUEZ_1.pdf
- Meditation Relax Channel. [MEditationRelaxChannel1] (2020). *Música Zen para Meditar y Sanar - Sonido de Cascada y Naturaleza* [<https://youtu.be/OiIHiligI3A>] Youtube
- Mesonero, E. (s. f.). *La ansiedad infantil y su relación con el aprendizaje.* Criar con sentido común. <https://www.criarconsentidocomun.com/ansiedad-y-aprendizaje/>
- Mesonero, E. (s. f.). *Resultados de Búsqueda de «ansiedad infantil».* Criar con Sentido Común. <https://www.criarconsentidocomun.com/?s=ansiedad+infantil>
- Mindara. [mindhara2969] (2020). *Ejercicio de Relajación para Niños en 5 minutos.*  EL [<https://www.bing.com/videos/search?q=mindfulness+infantil+EL+ARBOL+MAGICO&&view=detail&mid=5204168079CFE25F9555204168079CFE25F9555&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dmindfulness%2Binfantil%2BEL%2BARBOL%2BMAGICO%26FORM%3DHDRSC6c>] Youtube

- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (s. f.). *Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo*. educagob. <https://educagob.educacionyfp.gob.es/equidad/alumnado-neae.html>
- MJHV (2019, 13 junio). *Marco Teórico Sobre La Ansiedad*. SCRIBD. [Marco teórico Sobre La Ansiedad | PDF | Ansiedad | Trastorno de ansiedad \(scribd.com\)](#)
- Ochando Perales, G., Peris Cancio, S. P., & Hospital Universitario y Politécnico la Fe.
- Orozco-Calderón, G. & Universidad Nacional Autónoma de México. (2018, agosto). *Desarrollo y plasticidad cerebral infantil*. https://www.researchgate.net/publication/323127189_LA_PLASTICIDAD_CEREBRAL_EN_EL_PROCESO_DE_APRENDIZAJE
- Pérez Pascual, M y Sánchez Mascaraque, P (2022). *Ansiedad en la infancia y adolescencia*. Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria. [n1-040-047_MariaPerez.pdf \(pediatriaintegral.es\)](#)
- Perkins, M (2012). *Canva*. Canva. [Inicio - Canva](#)
- Presentación Herrero, M. J. et all. (2018). *Dificultades de Aprendizaje en la Educación Infantil*. sapientia. <http://www.uji.es/serveis/scp/base/publ/proser/catalog/sapientia/>
- Ramírez Vázquez, R., Escobar, I., Beléndez, A., & Arribas, E. (2019, diciembre). FACTORES QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. REAMEC. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/109537/1/RamirezVazquez_etal_2020_REAMEC.pdf
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española (22.a ed.)*. [emoción | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE](#)
- Regader, B. (2020, 29 junio). *Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner*. Cuerpamente. https://www.cuerpamente.com/psicologia/educacion/teoria-inteligencias-multiples-howard-gardner_1012
- Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación, & Edel Navarro, R. (Eds.). (2002, diciembre). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>
- Ruiz, E & Estrevel, L.B. (2010). Vigotsky: la escuela y la subjetividad. *Pensamiento psicológico*, 8 (15), 135-146. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648012.pdf>

- Sabater, V. (2022, 24 mayo). *Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Salavera Bordás, C. (2021). *Psicopatología en educación infantil. Casos prácticos*. Dykinson. <https://ezproxy.unav.es/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,uid&db=nlebk&AN=2905745&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Santana, Y., Llopiz, K., Sugasty, M., Gonzales-Sánchez, A., & Valqui, J. (2021) *Estudios sobre la corrección de la disgrafía caligráfica en escolares con discapacidad intelectual*. Propósitos y Representaciones, 9(1), e972 <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/972>
- Sharp, E., & Silbermann, B. (2010, 16 enero). *Pinterest*. Pinterest. <https://www.pinterest.es/>
- Soler, J.L. et all. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. [Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico - Dialnet \(unirioja.es\)](http://www.unirioja.es/~unioja/revistas/revista_unirioja/revista_unirioja.htm)
- Subdirección General de Información Sanitaria. *Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de registros clínicos de atención primaria*. BDCAP Series 2. [Publicación en Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad. 2021 [Salud mental datos.pdf \(sanidad.gob.es\)](http://www.sanidad.gob.es/bdca/bdca-series-2)
- UNICEF. (2020, 3 septiembre). *UNICEF. Bienestar infantil en España: aprobado en salud mental, suspenso en salud física | UNICEF*
- Valencia. (2017, enero). *ACTUALIZACIÓN DE LA ANSIEDAD EN LA EDAD PEDIÁTRICA*. Pediatría Integral. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-01/actualizacion-de-la-ansiedad-en-la-edad-pediatrica-2017/#:~:text=La%20ansiedad%20y%20los%20trastornos%20de%20ansiedad%20en, trastornos%20oscila%20entre%20un%203%25%20y%20un%2021%25%201-3%20C5%29>.

Vignote Alguacil, J. C. (2016, 14 diciembre). *Definición de conciencia emocional*. Colabora.<https://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/web/172922gt036/inicio/-/blogsdefinicion-de-inteligencia-emocional>.

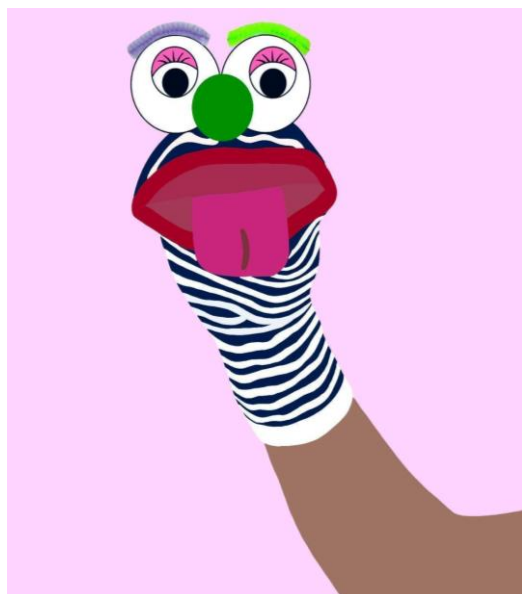
6. ANEXOS:

Anexo 1. El muñeco Keko.



Fuente: elaboración propia.

Anexo 2. Ilustración Keko.



Fuente: elaboración propia.

Anexo 3. ¿Quién soy?



MIEDO



SORPRESA



ASCO



IRA



Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 4. Parchís de las emociones.



Fuente: elaboración propia a través de Word.

Anexo 5. Pictiemociones.

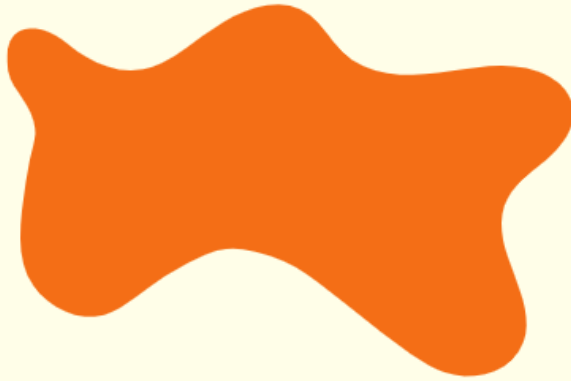


DIBUJA LO QUE TE HAGA SENTIR ALEGRÍA:

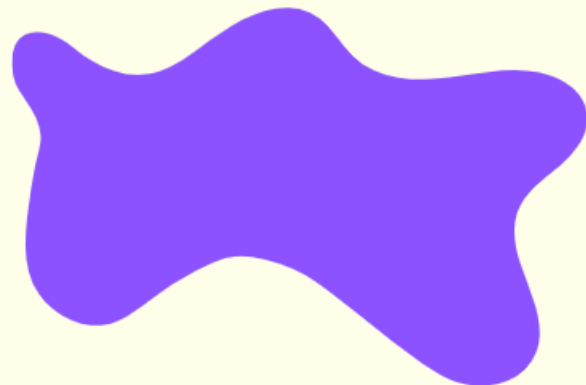
DIBUJA LO QUE TE HAGA SENTIR TRISTE:



DIBUJA LO QUE TE HAGA SENTIR SORPRESA:

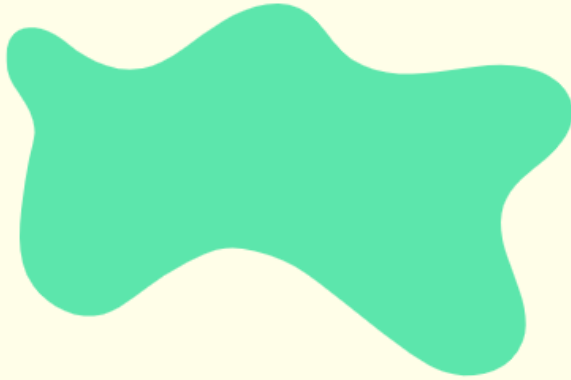


DIBUJA LO QUE TE HAGA SENTIR IRA:

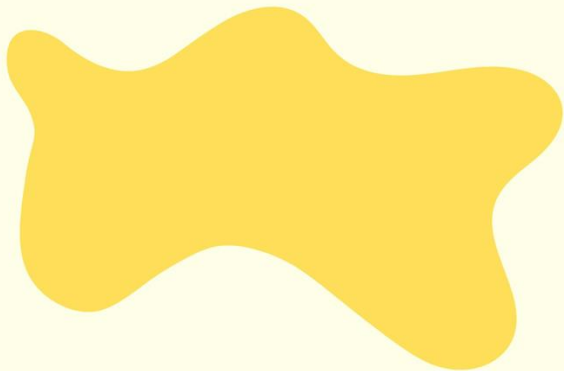




DIBUJA LO QUE TE HAGA SENTIR ASCO:

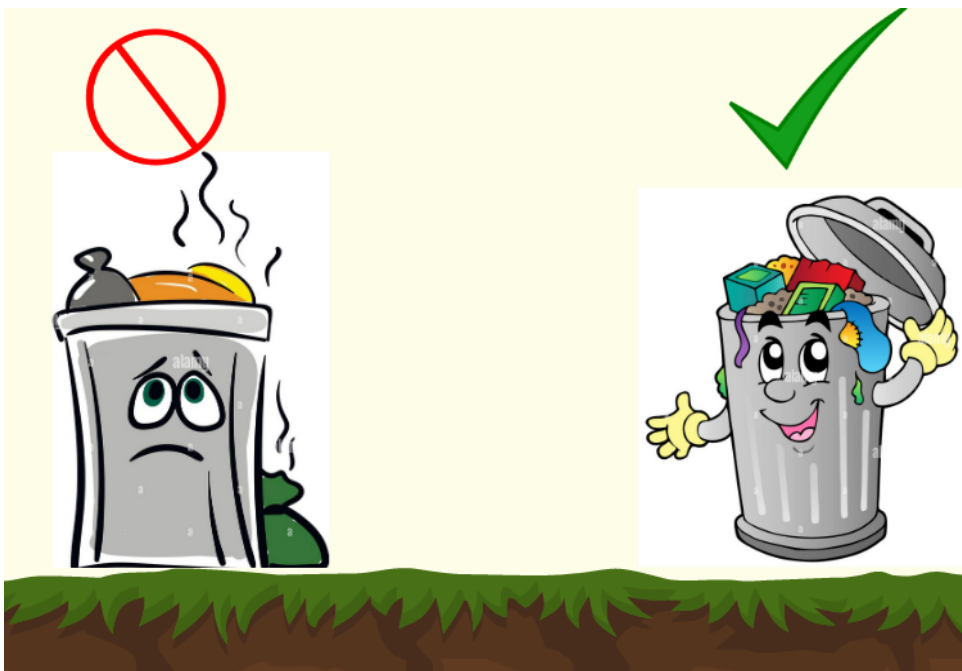


DIBUJA LO QUE TE HAGA SENTIR MIEDO:



Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 6. Yo cuido el medioambiente.



Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 7. Emocionómetro.

EMOCIONÓMETRO

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

1 2 3 4 5

NADA MUY POCO POCO BASTANTE MUCHO

ASCO

IRA

ALEGRÍA

TRISTEZA

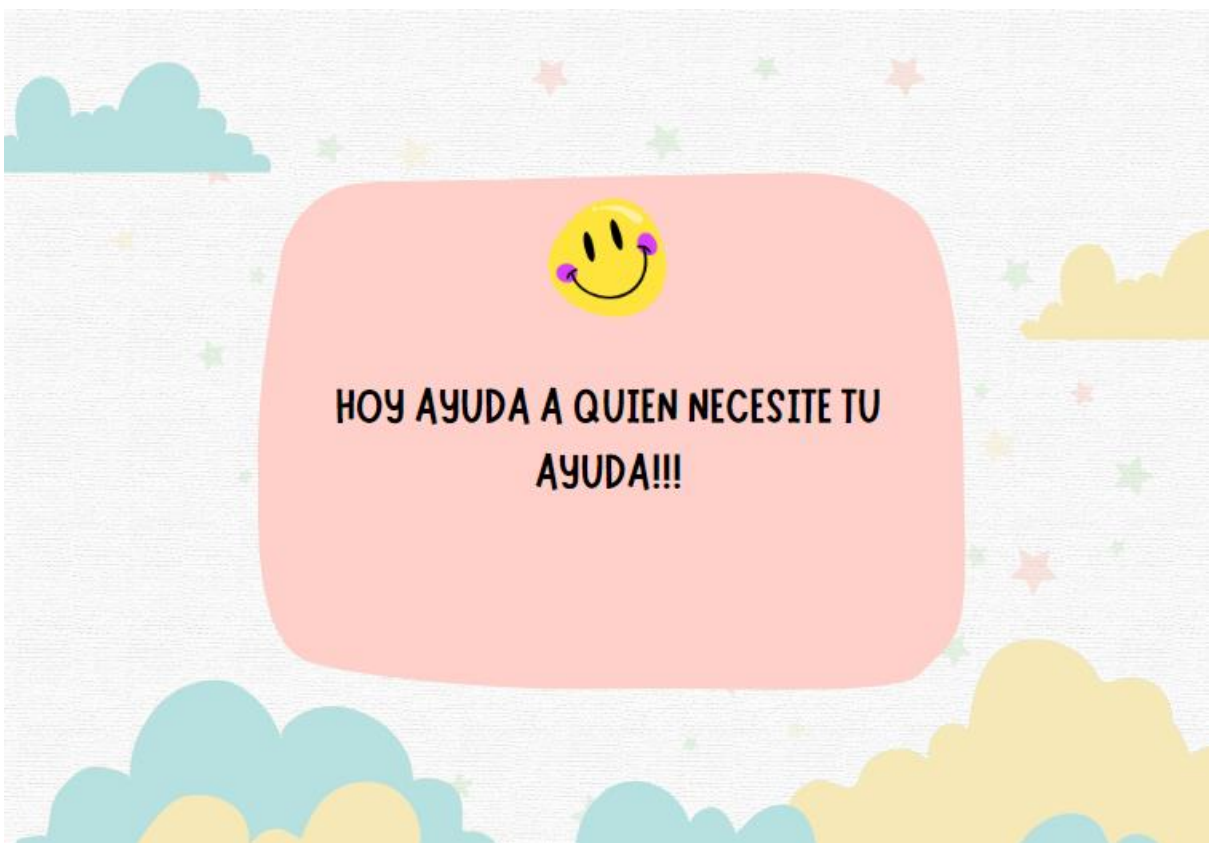
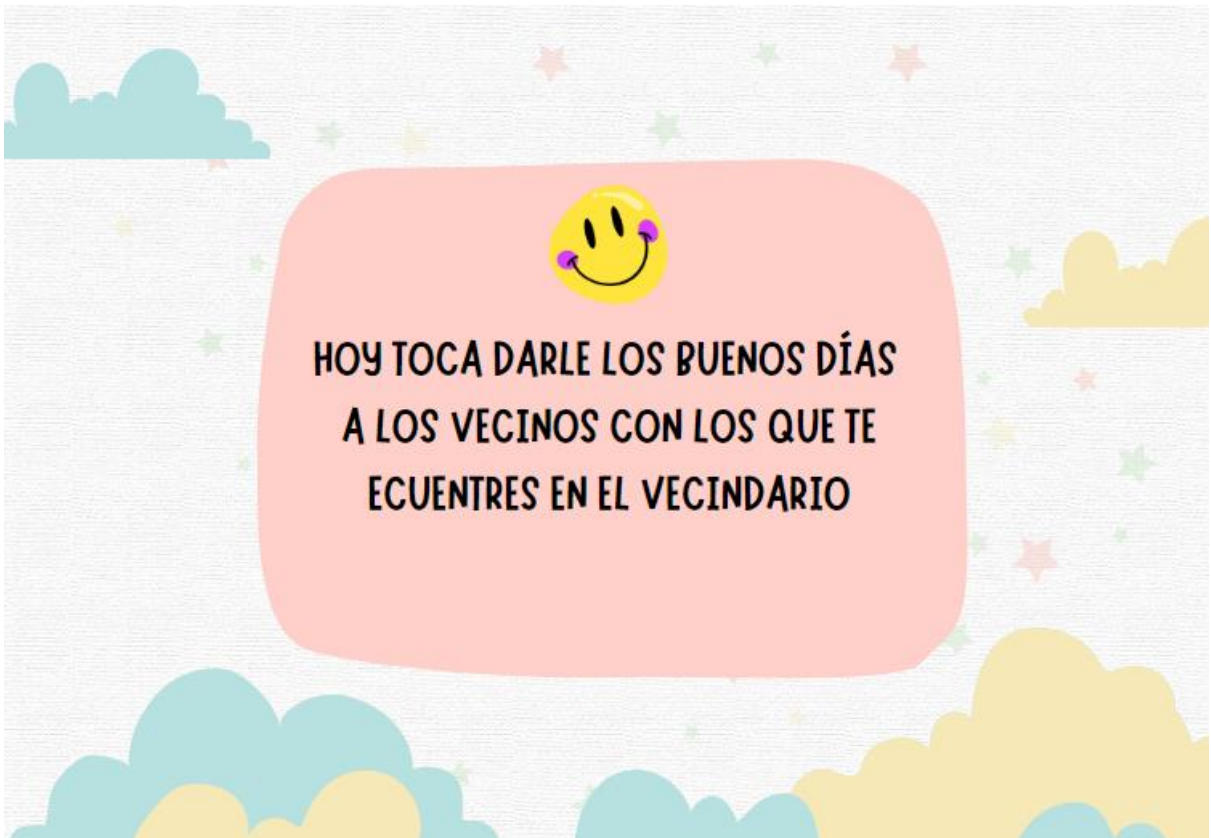
IEDO

SORPRESA

The form is titled 'EMOCIONÓMETRO' and asks '¿CÓMO TE SIENTES HOY?'. It features a horizontal scale from 1 to 5 with corresponding labels: 1 (NADA), 2 (MUY POCO), 3 (POCO), 4 (BASTANTE), and 5 (MUCHO). Below this scale are six rows, each representing an emotion: ASCO, IRA, ALEGRÍA, TRISTEZA, MIEDO, and SORPRESA. Each row has a radio button followed by four checkboxes, allowing for a selection from 1 to 5.

Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 8. Tarjetas diarias.





**HOY AYUDA A PAPÁ Y A MAMÁ EN
CASA**



**HOY TE TOCA RECOGER TU CUARTO
PARA QUE PAPÁ Y MAMÁ ESTÉN
CONTENTOS**



HOY TOCA RECICLAR



**HOY HAY QUE DAR MUCHOS
MUCHOS BESOS A LOS ABUELOS**



**HOY HAY QUE AYUDAR A COCINAR
A PAPÁ Y MAMÁ**



**HOY TOCA PORTARME MUY MUY
BIEN EN EL COLE**

Anexo 9:



Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 10. Mr. potatoe.



Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 11. Analizando las emociones.

COSAS QUE ME DAN ASCO:

RECORTAR Y PEGAR DEBAJO DE LA FOTO CORRESPONDIENTE

UN OLOR DESAGRADABLE

UNA COMIDA QUE NO ME GUSTA

LOS BICHOS

NO LAVARME LOS DIENTES

NO DUCHARME

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

COSAS QUE ME ENFADAN:

RECORTAR Y PEGAR DEBAJO DE LA FOTO CORRESPONDIENTE

REÑIR CON MIS HERMANOS

QUE NO ME HAGAN CASO

QUE NO ME DEVUELVAN MI JUGUETE

QUE NO COMPARTAN CONMIGO

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

RECORTAR Y PEGAR DEBAJO DE LA FOTO CORRESPONDIENTE



LAS TORMENTAS



A LAS ARAÑAS



LAS PESADILLAS



LA OSCURIDAD



MONSTRUOS

COSAS QUE ME DAN MIEDO:



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ

COSAS QUE ME SORPRENDEN:

RECORTAR Y PEGAR DEBAJO DE LA FOTO CORRESPONDIENTE



QUE ME REGALEN



FIESTA SORPRESA



ENCONTRARME CON ALGUIEN



QUE ME ASUSTEN



QUE ME LLEVEN DE VIAJE



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ

COSAS QUE ME HACEN ESTAR TRISTE:

RECORTAR Y PEGAR DEBAJO DE LA FOTO CORRESPONDIENTE



QUE SE ME ROMPA UN JUGUETE



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ



QUE MI MAMÁ ME REGAÑE



PEGAR AQUÍ



QUE SE ME CAIGA EL HELADO



PEGAR AQUÍ



HACERME DAÑO



PEGAR AQUÍ



ESTAR MALO

COSAS PARA ESTAR ALEGRE:

RECORTAR Y PEGAR DEBAJO DE LA FOTO CORRESPONDIENTE



IR AL PARQUE



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ



PEGAR AQUÍ



ESTAR CON MI FAMILIA



JUGAR CON MIS AMIGOS



PEGAR AQUÍ



DIBUJAR



PEGAR AQUÍ



SONREIR



PEGAR AQUÍ



LOS ANIMALES

Fuente: elaboración propia a través de Canva.

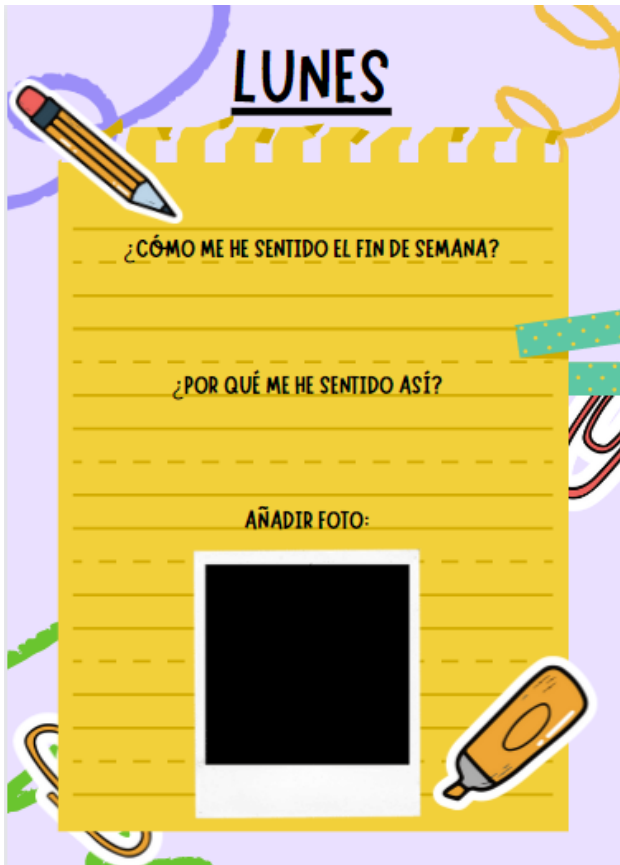
Anexo 12. El protagonista.

LUNES

¿CÓMO ME HE SENTIDO EL FIN DE SEMANA?

¿POR QUÉ ME HE SENTIDO ASÍ?

AÑADIR FOTO:

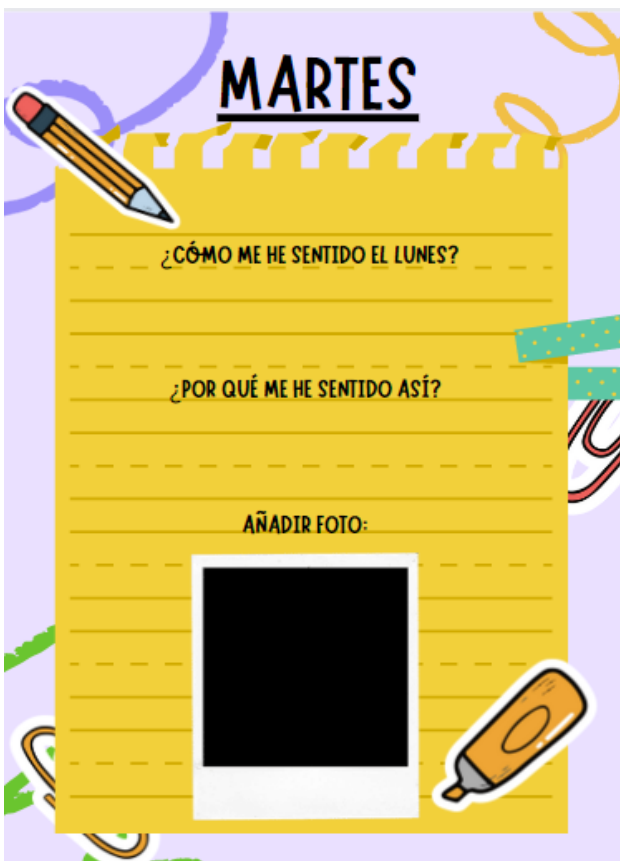


MARTES

¿CÓMO ME HE SENTIDO EL LUNES?

¿POR QUÉ ME HE SENTIDO ASÍ?

AÑADIR FOTO:

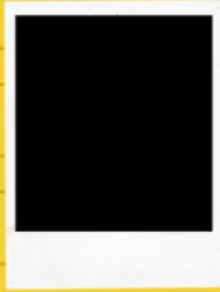


MIÉRCOLES

¿CÓMO ME HE SENTIDO EL MARTES?

¿POR QUÉ ME HE SENTIDO ASÍ?

AÑADIR FOTO:

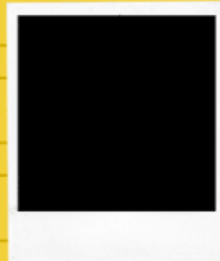


JUEVES

¿CÓMO ME HE SENTIDO EL MIÉRCOLES?

¿POR QUÉ ME HE SENTIDO ASÍ?

AÑADIR FOTO:

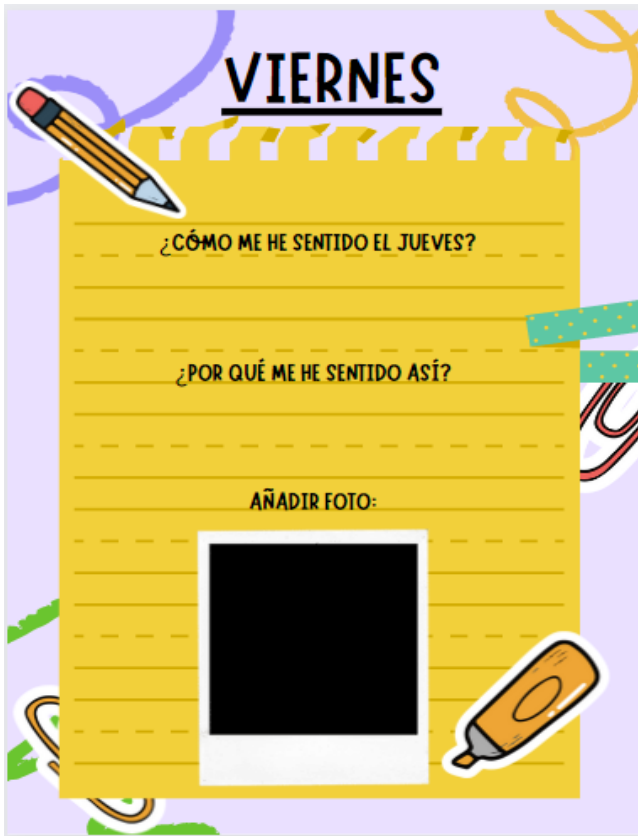


VIERNES

¿CÓMO ME HE SENTIDO EL JUEVES?

¿POR QUÉ ME HE SENTIDO ASÍ?

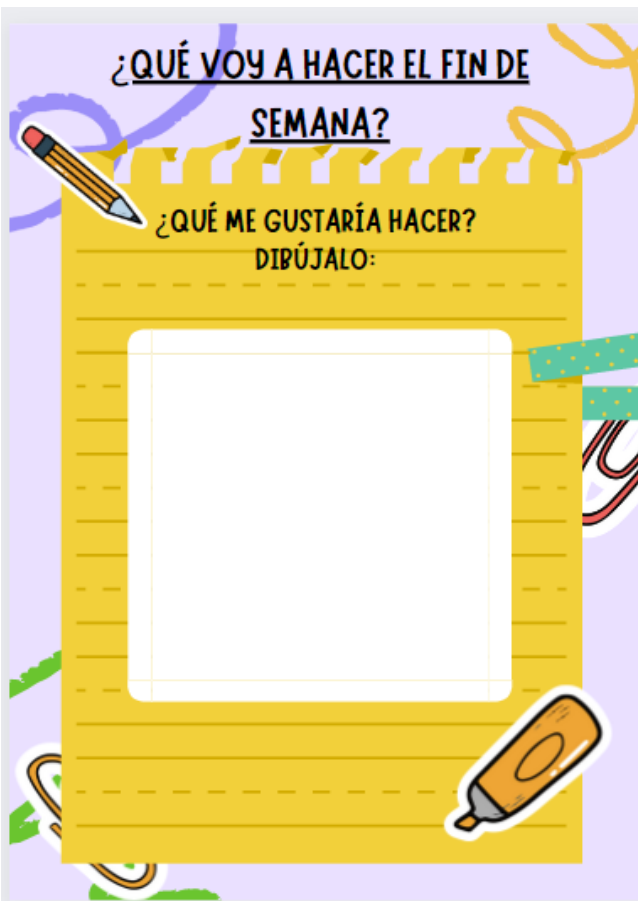
AÑADIR FOTO:

A yellow notepad with a scalloped top edge is centered on a light purple background. The notepad has horizontal lines and a dashed midline. At the top left, a pencil is drawn. At the top right, a green and yellow striped paper strip is attached. At the bottom right, a marker is drawn. The notepad contains three questions in Spanish: '¿CÓMO ME HE SENTIDO EL JUEVES?', '¿POR QUÉ ME HE SENTIDO ASÍ?', and 'AÑADIR FOTO:'. Below the third question is a black square placeholder for a photo.

¿QUÉ VOY A HACER EL FIN DE SEMANA?

¿QUÉ ME GUSTARÍA HACER?

DIBÚJALO:

A yellow notepad with a scalloped top edge is centered on a light purple background. The notepad has horizontal lines and a dashed midline. At the top left, a pencil is drawn. At the top right, a green and yellow striped paper strip is attached. At the bottom right, a marker is drawn. The notepad contains two questions in Spanish: '¿QUÉ VOY A HACER EL FIN DE SEMANA?' and '¿QUÉ ME GUSTARÍA HACER?'. Below the second question is a white square placeholder for a drawing.

Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 13. Rutina de mindfulness



Fuente: elaboración propia a través de InShot.

Anexo 14. Pase lo que pase, siempre estoy de buen rollo.



(POR DELANTE)

**¡HOY ES UN GRAN DÍA! VAMOS A PASARLO
BIEN EN EL COLE**

(POR DETRÁS)

JUEGA CON TUS COMPAÑEROS

(POR DELANTE)

¡ERES CAPAZ DE CONSEGUIR LO QUE TE PROPONGAS!

(POR DETRÁS)

HAZ ALGO QUE TE GUSTARÍA HACER HOY

(POR DELANTE)

¡ESTÁS A NADA DE CONSEGUIRLO TODO!

(POR DETRÁS)

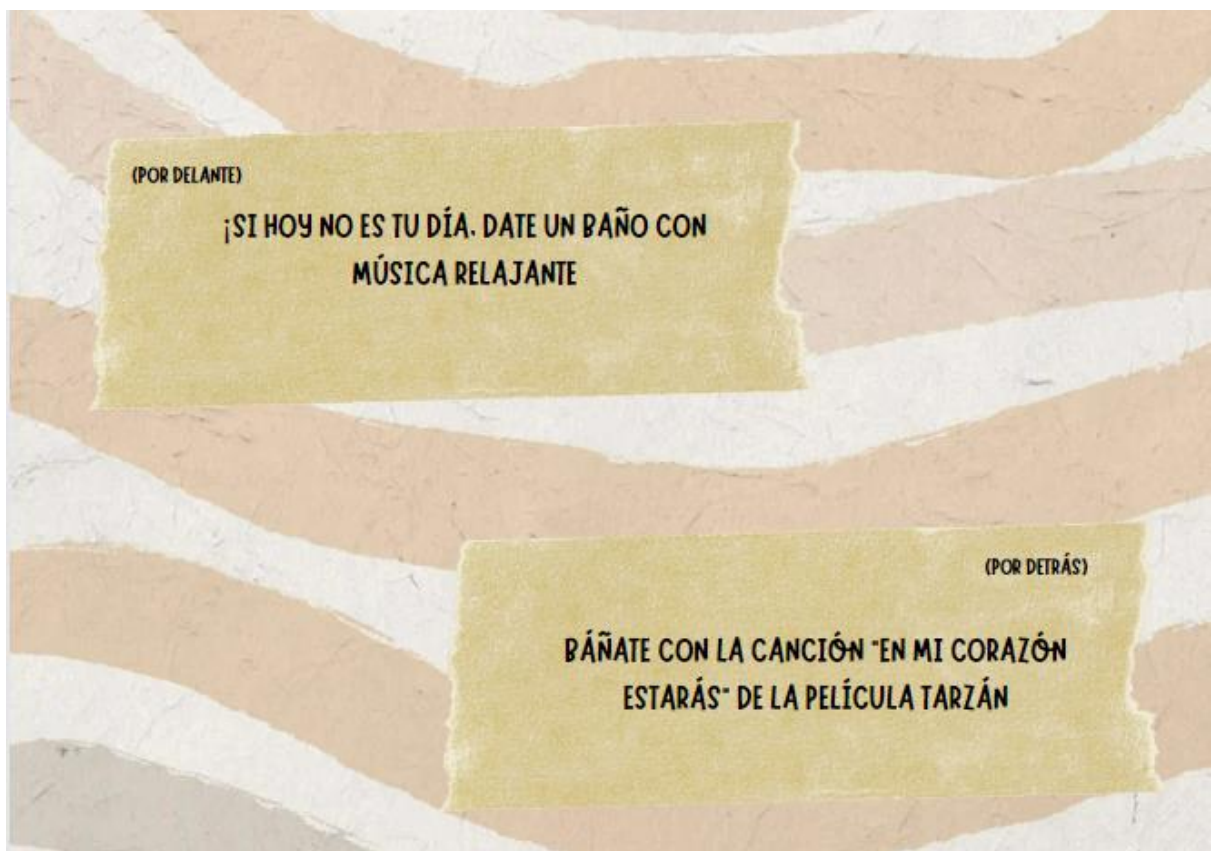
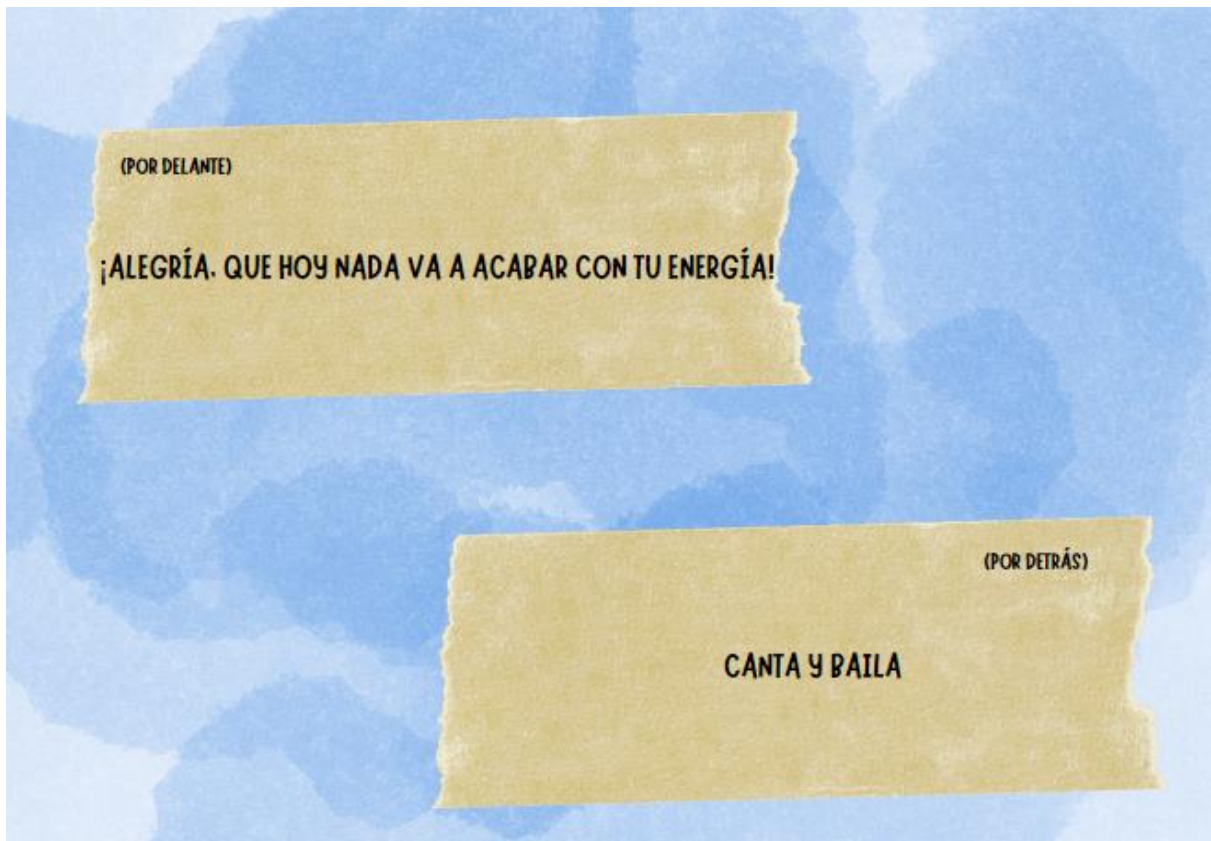
PONTE LA CANCIÓN DE "HAKUNA MATATA"

(POR DELANTE)

¡NUNCA DEJES DE SOÑAR!

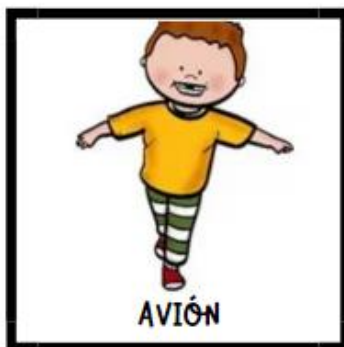
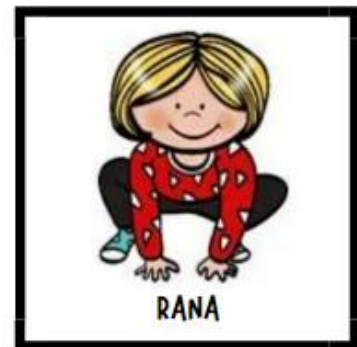
(POR DETRÁS)

**DIBUJA LO QUE TE
GUSTARÍA SER DE MAYOR**



Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 15. Yoga.





Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 16. Rutina mindfulness.

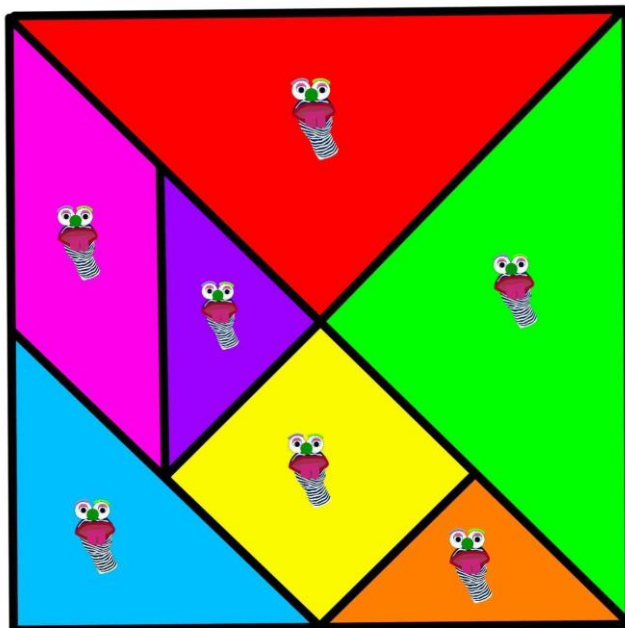
MINDFULNESS
EXPLICACIÓN DE LA
ACTIVIDAD:

Solo dale a reproducir el vídeo y relájate



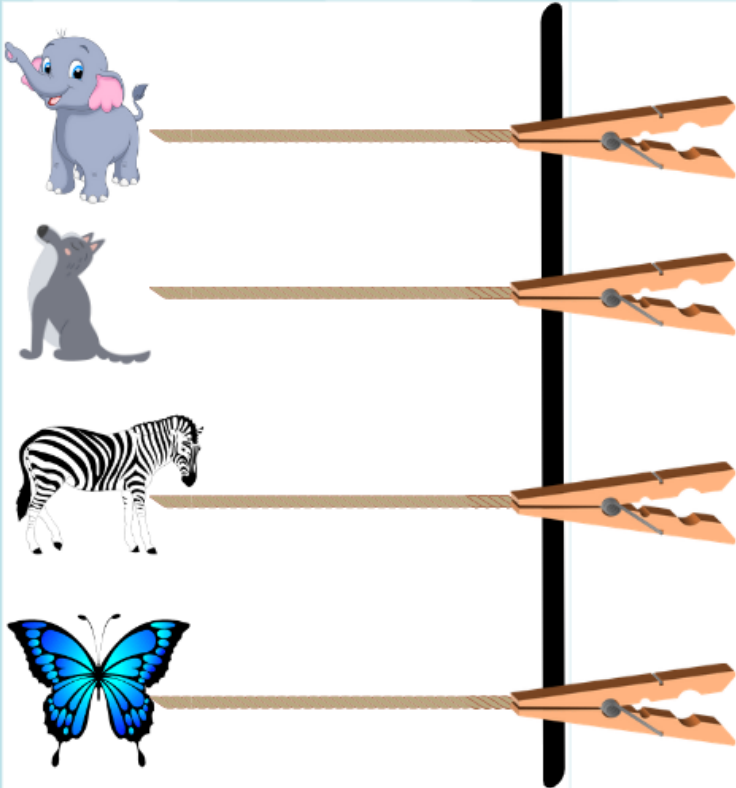
Fuente: elaboración propia a través de InShot.

Anexo 17. Tangram.



Fuente: elaboración propia.

Anexo 18. Úneme.



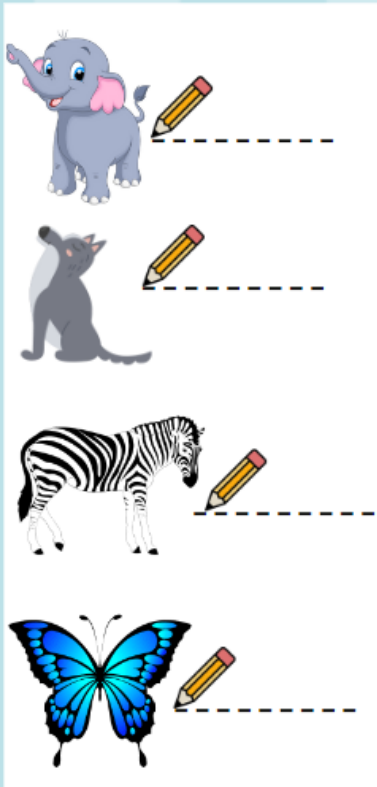
This section contains a matching exercise. On the left, there are four illustrations: a grey elephant, a grey cat, a zebra, and a blue butterfly. On the right, there is a vertical black line with four orange clothespins attached to it. Each animal is connected to a clothespin by a horizontal line, indicating a one-to-one match.

E

CE

MA

LO



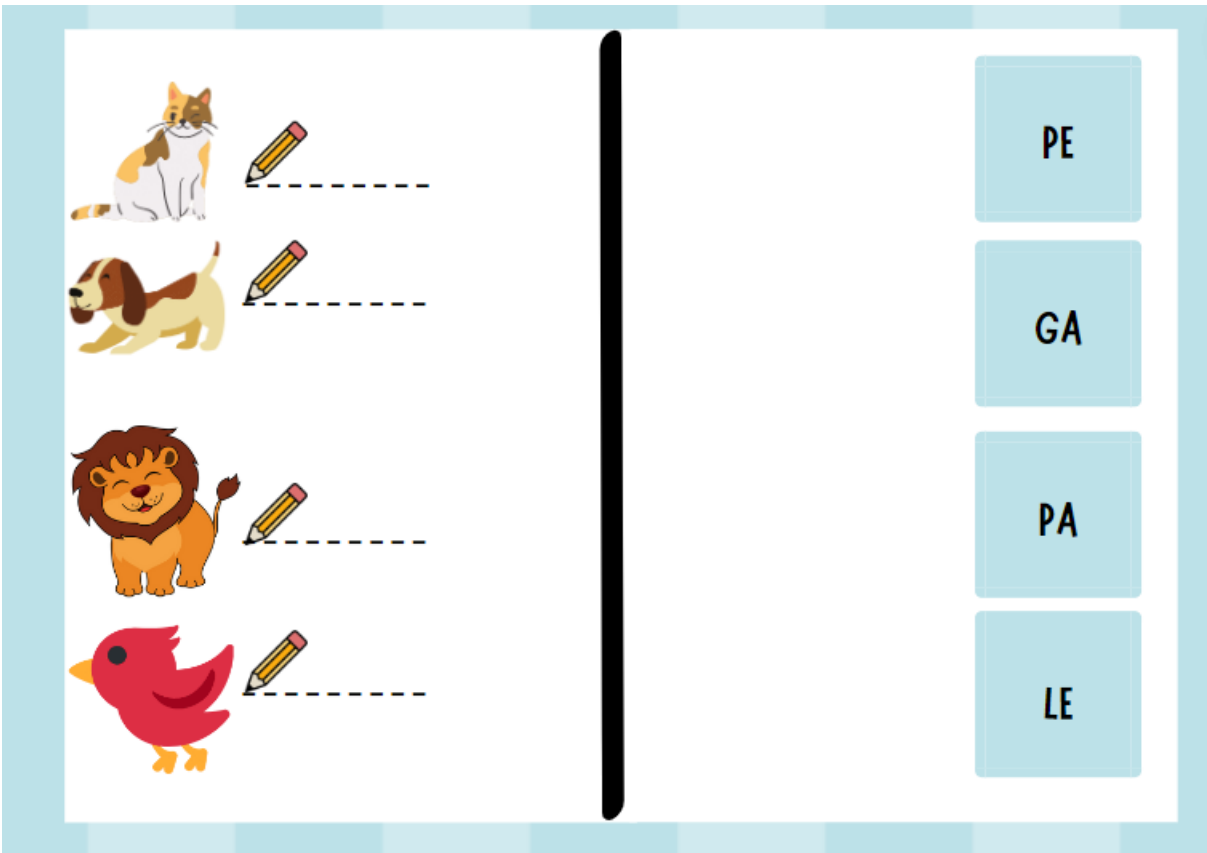
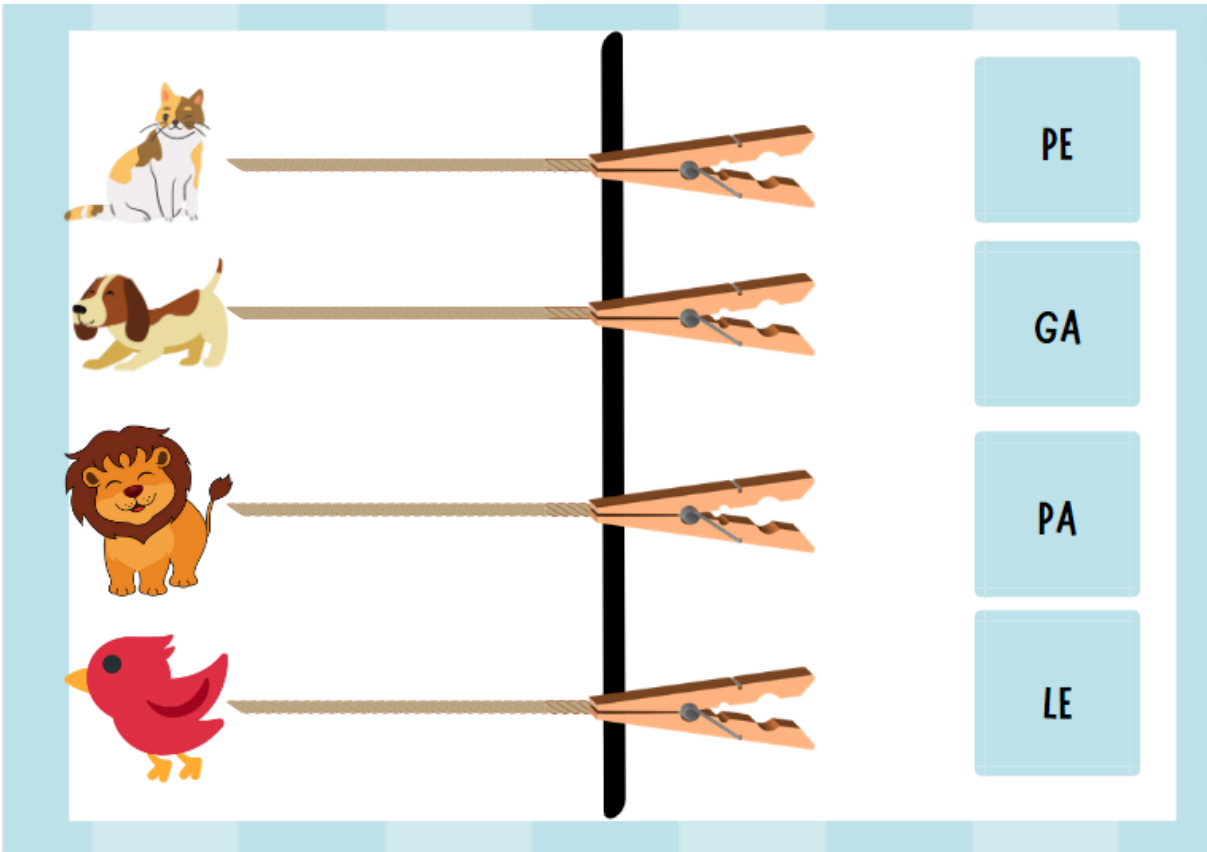
This section contains a tracing exercise. On the left, there are four illustrations: a grey elephant, a grey cat, a zebra, and a blue butterfly. To the right of each illustration is a dashed horizontal line and a small pencil icon, indicating where to draw the animal's name.

E

CE

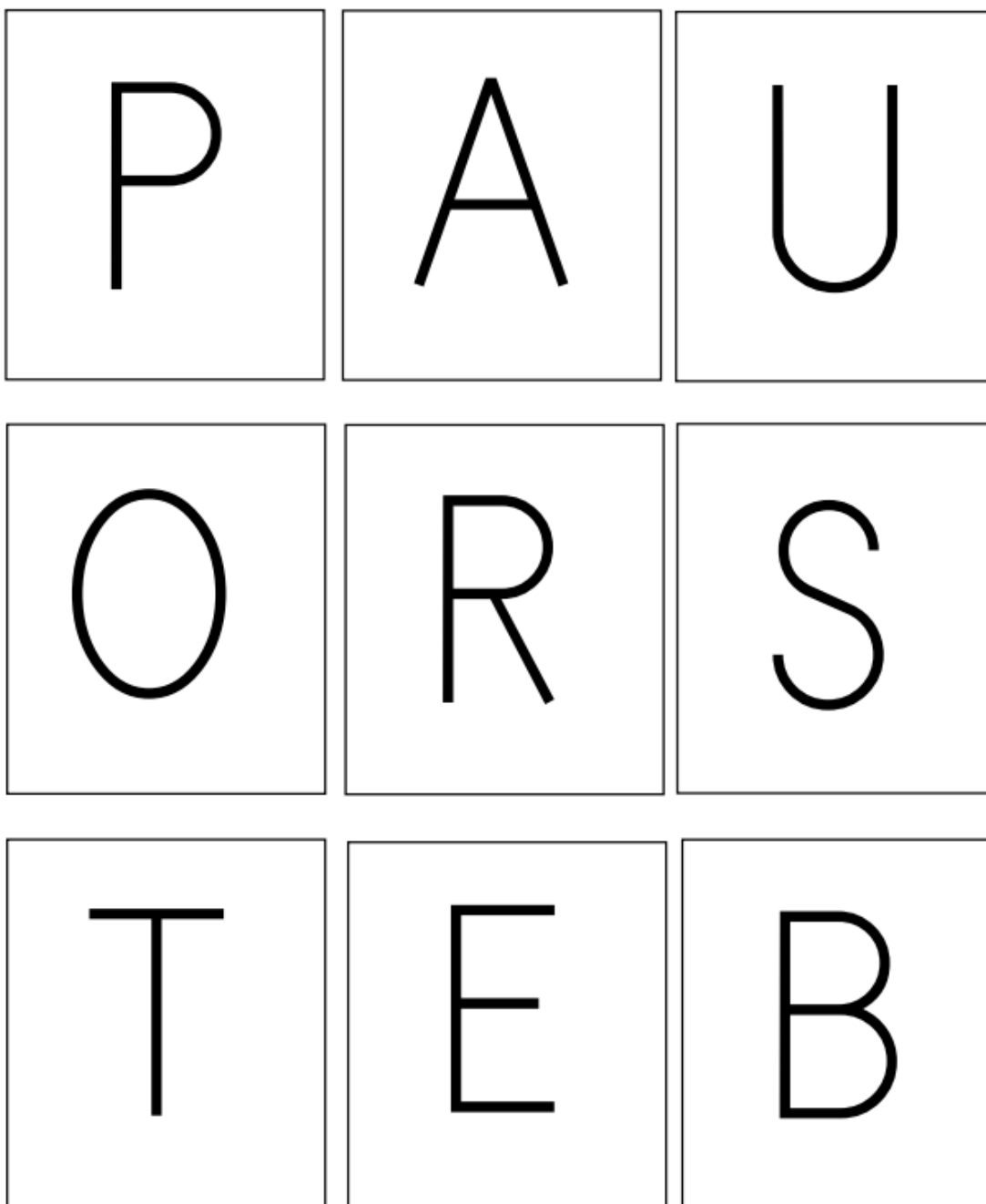
MA

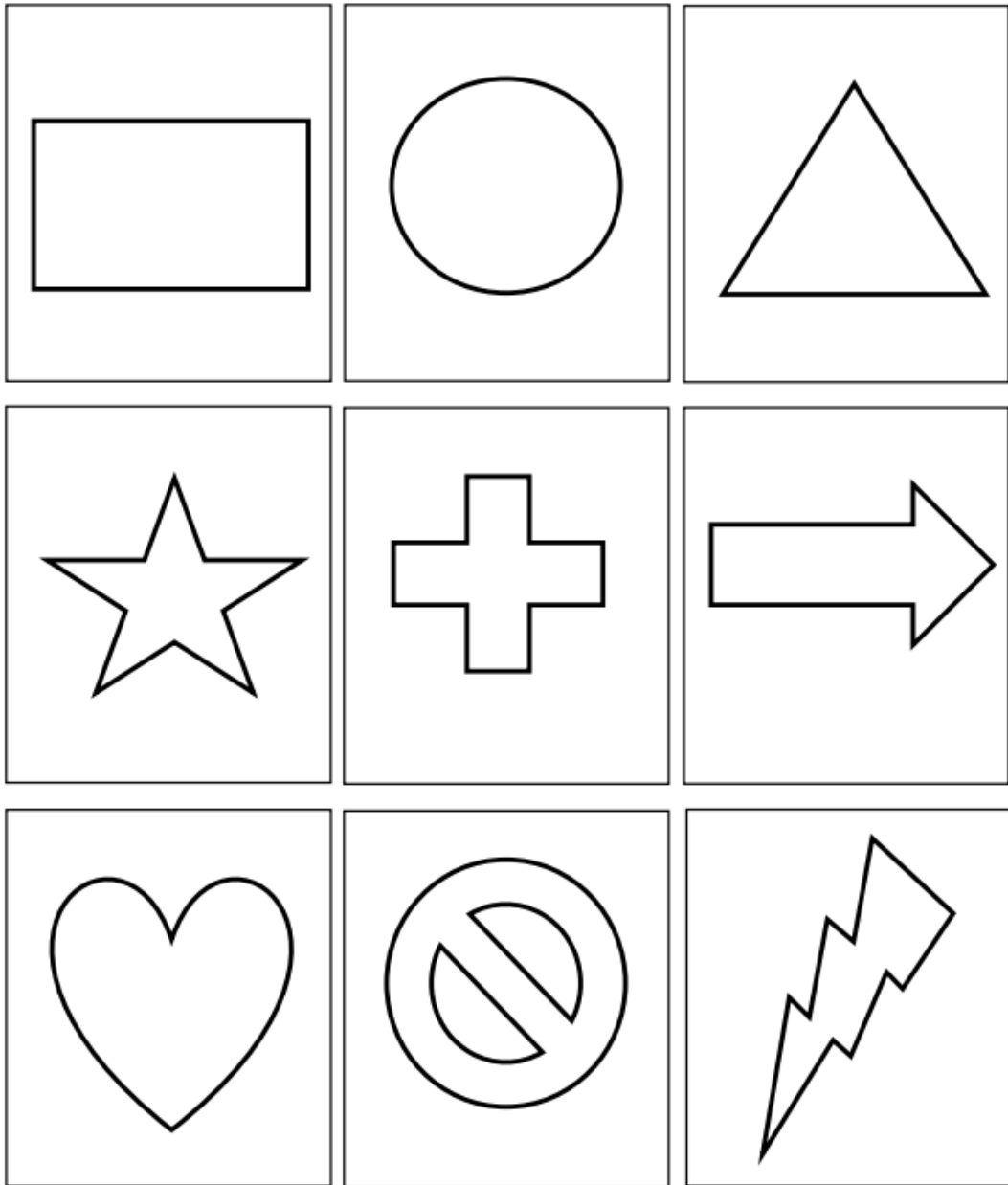
LO

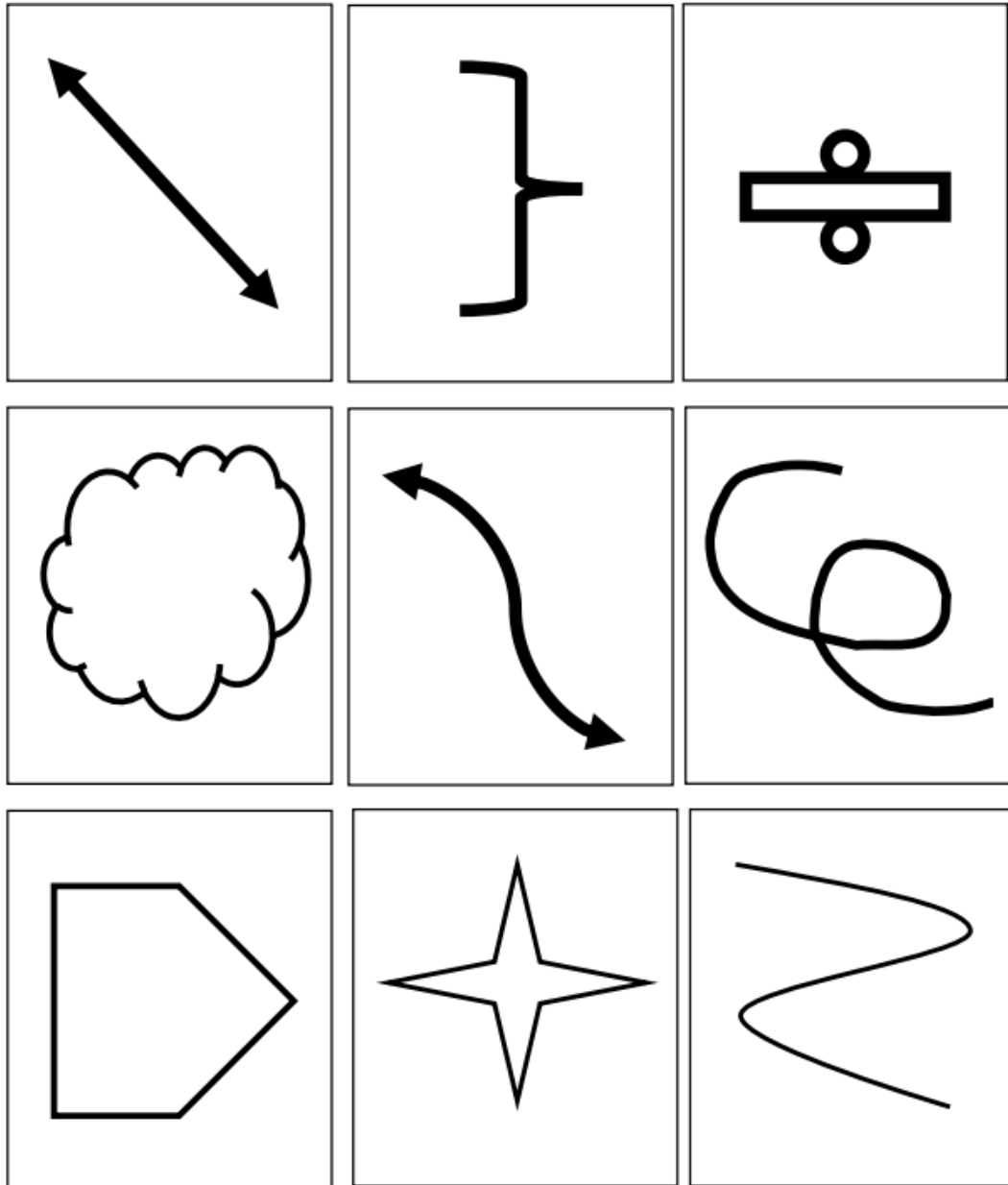


Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 19. Direccionalidad.

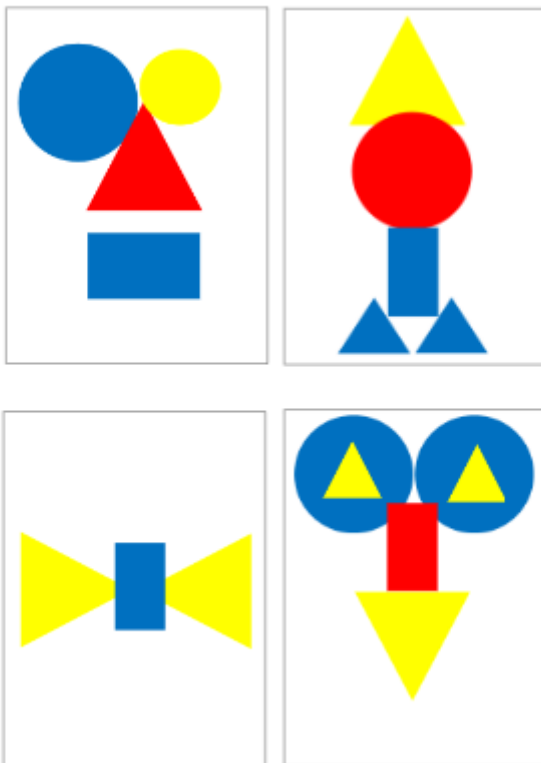
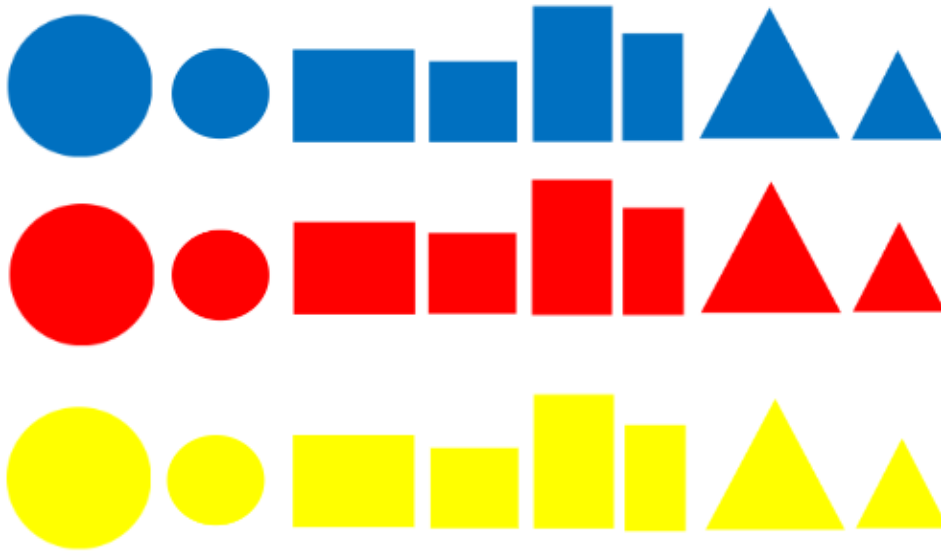






Fuente: elaboración propia a través de Word.

Anexo 20. Bloques lógicos



Fuente: elaboración propia a través de Word.

Anexo 21. Modificación de conducta



PUNTOS:






MAL: -1 PUNTO
NEUTRO: 0 PUNTOS
BIEN: 1 PUNTO
SÚPER BIEN: 2 PUNTOS

ASPECTOS A TENER EN CUENTA	AYUDAR EN CASA	PORTARSE BIEN EN EL COLE	RECOGER MI CUARTO	HACER LA TAREA DEL COLE	NO GRITAR EN CASA	ESTAR TRANQUILO
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
PUNTOS TOTALES						

10 O MÁS PUNTOS = RECOMPENSA



Fuente: elaboración propia a través de Canva.

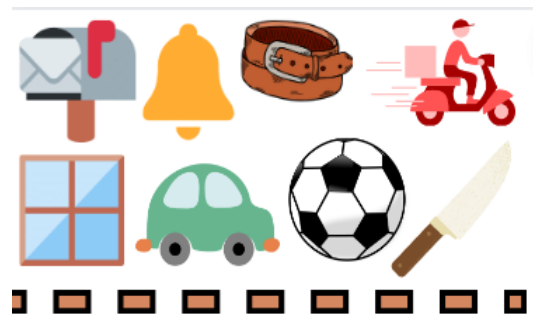
Anexo 22. Tablero lince



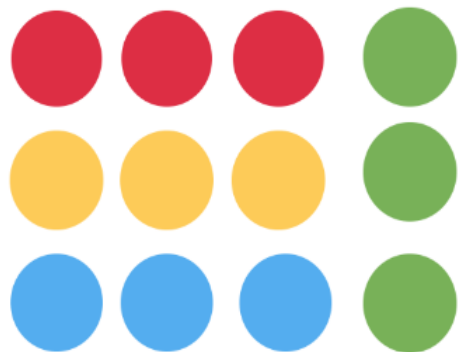
Fuente: elaboración propia a través de Word.

Anexo 23. Fichas lince





FICHAS PARA TACHAR EN EL TABLERO:



Anexo 24. Mímica



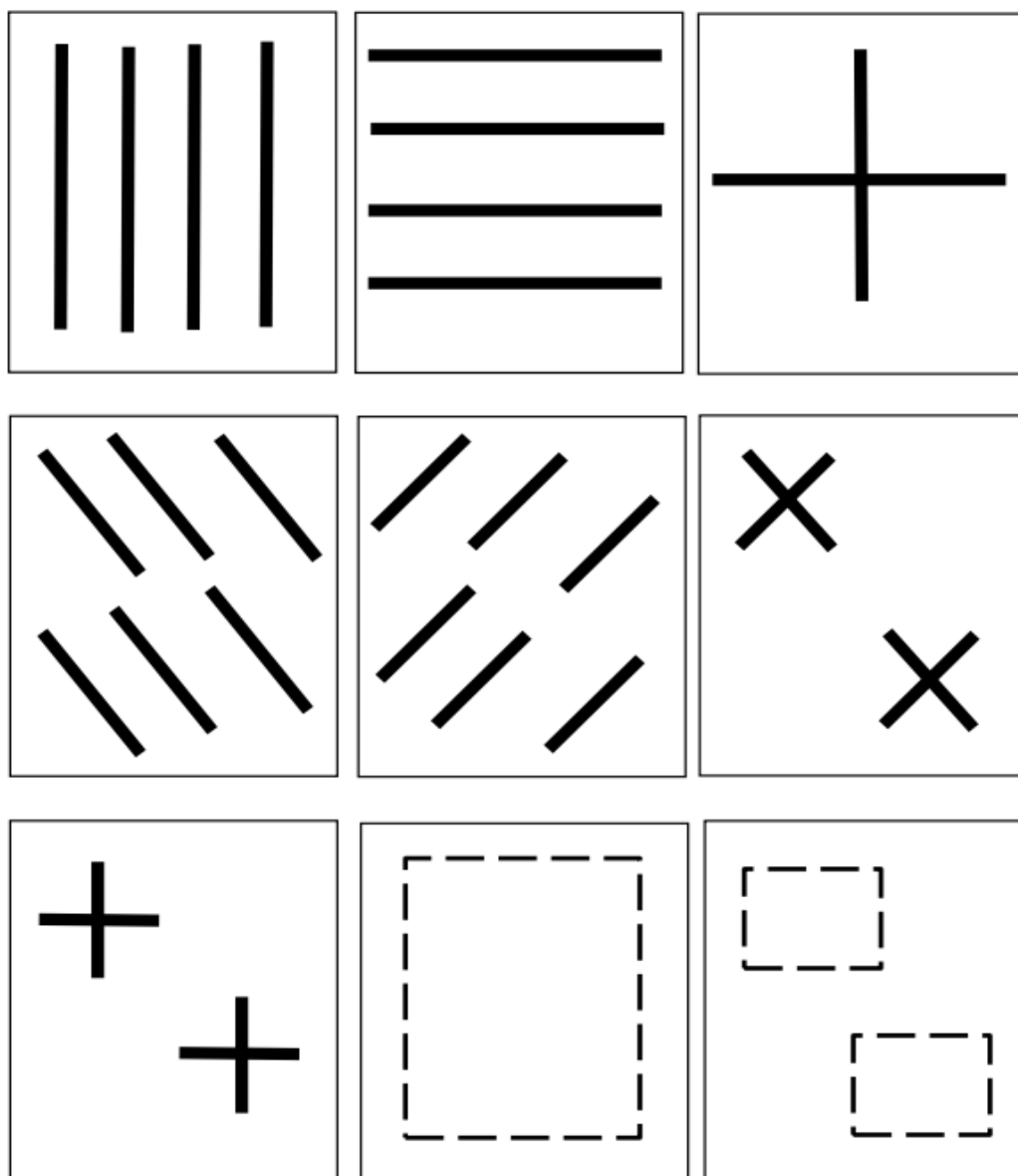


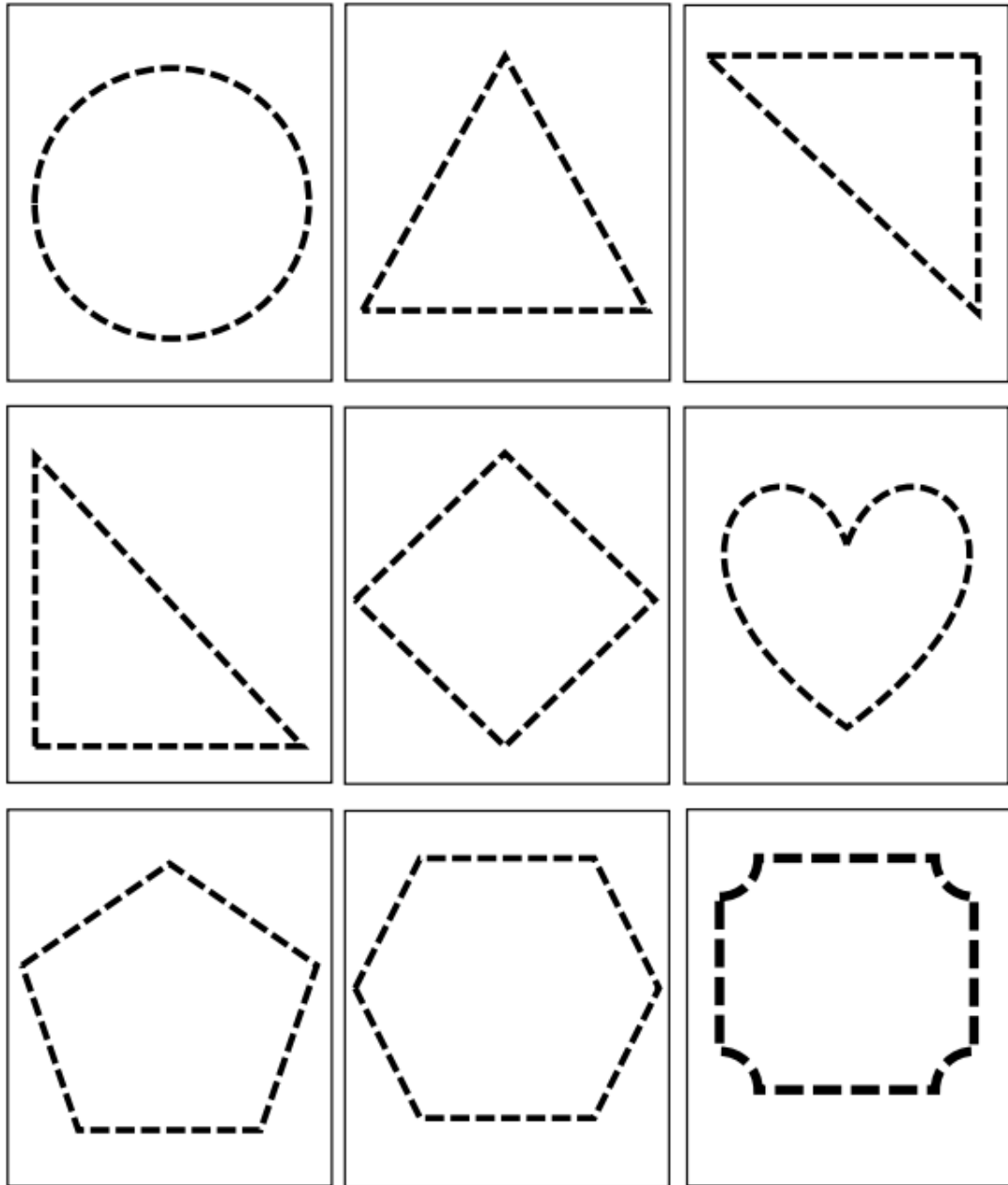
Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 25. Escribe en arroz

Fuente: elaboración propia a través de Canva.

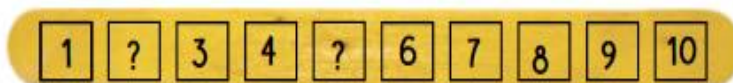
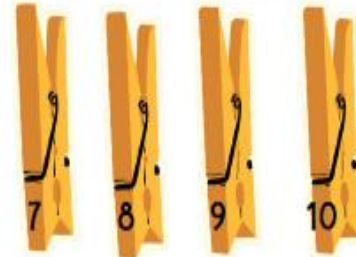
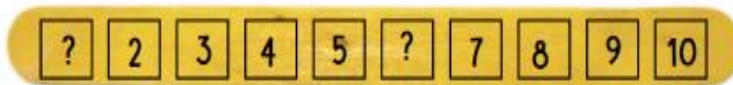
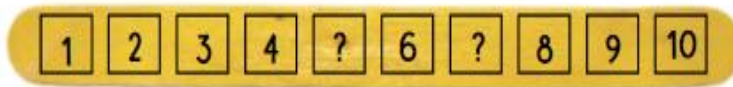
Anexo 26. Fichas de grafomotricidad





Fuente: elaboración propia a través de Word.

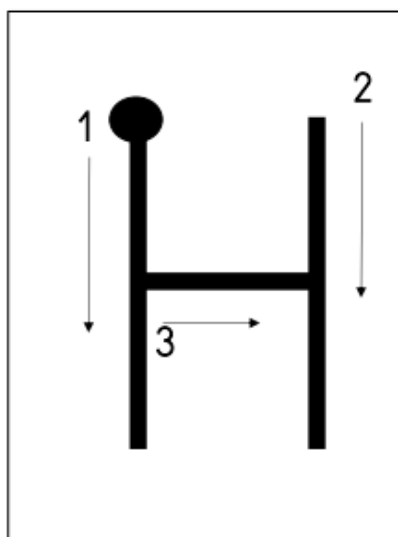
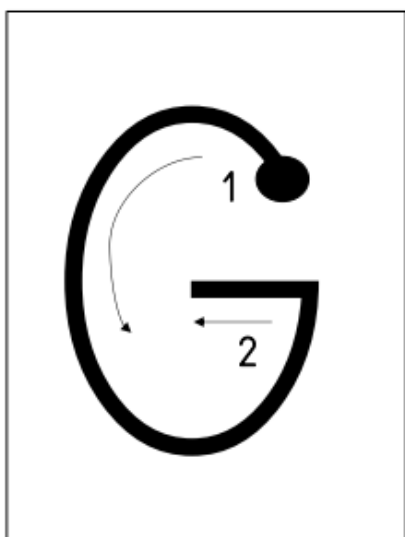
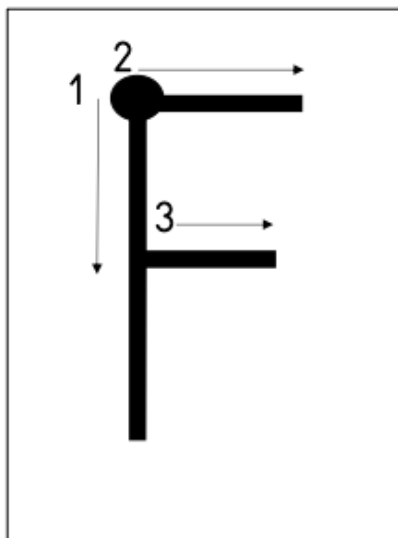
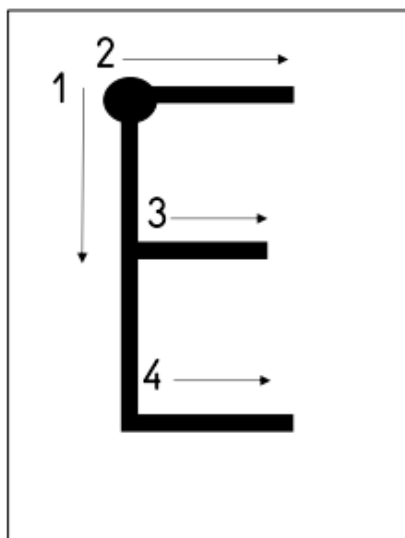
Anexo 27. ¿Qué número falta?

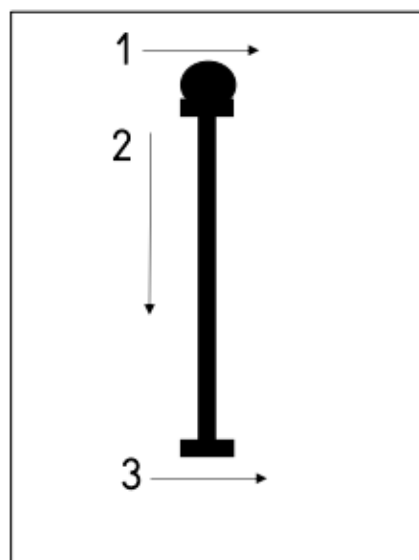
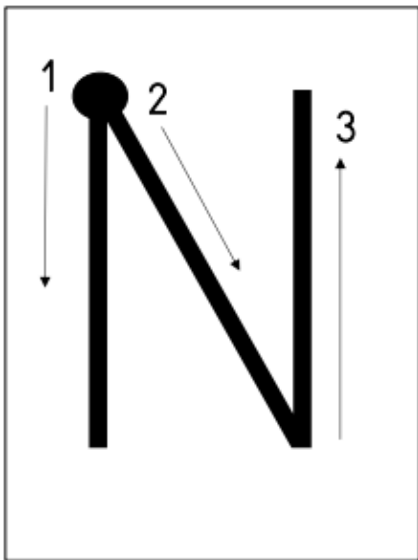
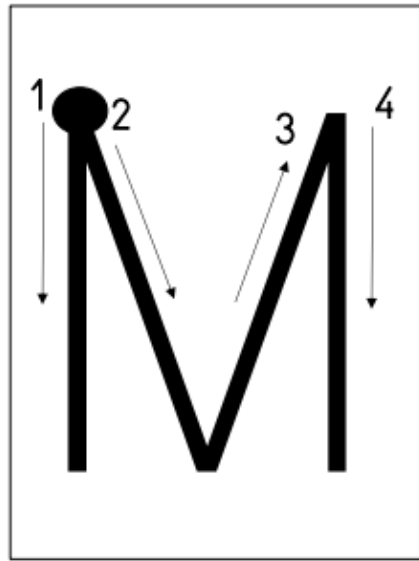
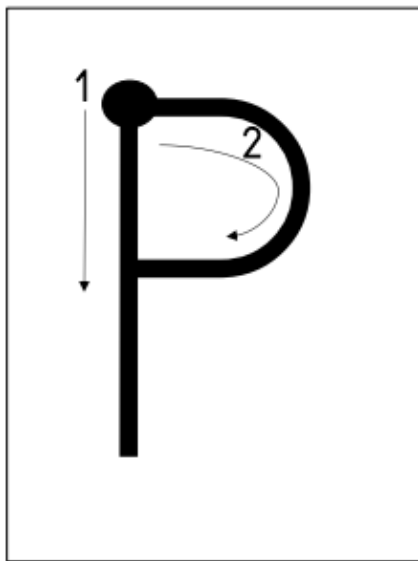


¿QUÉ NÚMERO FALTA?

Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 28. ¿En qué dirección va?





Fuente: elaboración propia a través de Word.

Anexo 29. Modificación de conducta

PUNTOS :

MAL: -1 PUNTO
NEUTRO: 0 PUNTOS
BIEN: 1 PUNTO
SÚPER BIEN: 2 PUNTOS

ASPECTOS A TENER EN CUENTA	HACER CASO A LOS PROFESORES	PORTARSE BIEN	MANTENER EL TURNO DE PALABRA	HACER LAS TAREAS CONCENTRADO	NO GRITAR	ESTAR TRANQUILO
LUNES	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:
MARTES	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:
MIÉRCOLES	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:
JUEVES	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:
VIERNES	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:	Grupo 1: Grupo 2: Grupo 3: Grupo 4: Grupo 5:
PUNTOS TOTALES						

10 O MÁS PUNTOS = RECOMPENSA

Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 30. Simón dice

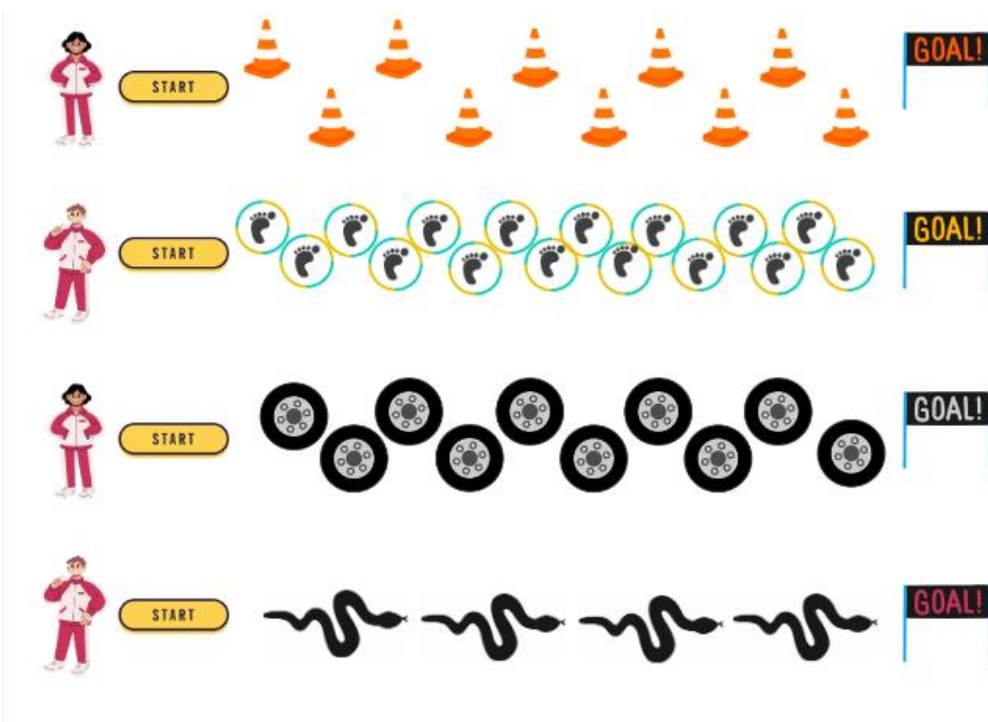






Fuente: elaboración propia a través de Canva.



Anexo 31. Circuito motor



Fuente: elaboración propia a través de Canva.

Anexo 32. Rúbricas de evaluación

EN EL COLEGIO			
NOMBRE DEL ALUMNO/A:			
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	EN PROCESO DE MEJORA	MEJORA 😊	CONSEGUIDO 😄
DESARROLLA LOS OBJETIVOS PREVISTOS			
DESARROLLA LOS CONOCIMIENTO PROPIOS DE CADA TEMA TRATADO			
MANTIENE INTERÉS POR PARTICIPAR			
ATIENDE A LAS INDICACIONES DEL DOCENTE			
SE MUESTRA ACTIVO			
NO SE DISTRAE CON FACILIDAD			
FOMENTA UN CLIMA AGRADABLE EN EL AULA			
SE RELACIONA CON SUS COMPAÑEROS			
RESPECTA LOS TURNOS			

EN CASA			
NOMBRE DEL NIÑO/A:			
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	EN PROCESO DE MEJORA	MEJORA 	CONSEGUIDO 
DESARROLLA LOS OBJETIVOS PREVISTOS			
DESARROLLA LOS CONOCIMIENTO PROPIOS DE CADA TEMA TRATADO			
MANTIENE INTERÉS POR PARTICIPAR			
ATIENDE A LAS INDICACIONES DE LA FAMILIA			
SE MUESTRA ACTIVO			
NO SE DISTRAE CON FACILIDAD			
FOMENTA UN CLIMA AGRADABLE EN CASA			
RESPECTAR EL TURNO DE PARTICIPACIÓN DE LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA			

Fuente: elaboración propia a través de Word.

