

Gestión emocional: reducción de la ansiedad escolar

Tutorías PROA+

Ideas Proa+



Consideraciones previas

- Detección de alumnado con estados de ansiedad, prioritariamente alumnos/as que presentan un elevado absentismo relacionado con este motivo.
- Reunión con tutores/as para conocer la situación personal del alumnado.
- Análisis de solicitud de intervención psicopedagógica por parte de las familias relacionadas con estados de ansiedad de sus hijos/as.
- Coordinación con los Servicios de Salud y Sociales Comunitarios.

Objetivos

- Ayudar al alumnado a reconocer sus propias respuestas de actuación ante emociones y sentimientos y situaciones estresantes.
- Reconocer las situaciones que causan preocupaciones y miedos.
- Identificar los pensamientos internos ante situaciones estresantes.
- Ayudar a afrontar, mediante actividades de afrontamiento, las diferentes situaciones ansiógenas.
- Aprender a manejar nuestro cuerpo y las preocupaciones, reales o imaginarias, a través de estrategias.
- Disminuir y evitar el estrés a través de la asimilación de técnicas de relajación.
- Adquirir autocontrol.

Desarrollo de la actuación

- Identificación del alumnado con estados de ansiedad.
- Entrevista e información a familias de las posibles actuaciones a desarrollar y su consentimiento para llevarlas a cabo.
- Constitución de grupo de alumnado especialmente vulnerable, asociados a estados de ansiedad.
- Preparación de sesiones de trabajo semanales (el horario de intervención no será el mismo, para que el alumnado no falte siempre a la misma asignatura).
- Selección de los materiales y recursos a utilizar en cada caso (ver apartado de recursos)
- Actuaciones con alumnado por niveles y en pequeño grupo. Se puede optar por trabajar la temática con todo el grupo.
- Derivación si se considera necesario a otros servicios como los de Salud o Sociales Comunitarios.
- Realizar un evaluación de la actuación mediante la observación directa, rúbrica de evaluación, entrevistas a las familias, hoja de registro de las actividades, fichas de autoevaluación del alumnado...

Recursos y materiales

- Programa de Intervención para reducir la ansiedad en primaria: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/82909/195_48192037.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Autochequeo, ansiedad: https://drive.google.com/file/d/12_lMMYeYVbrRQof70m_u77jqGULDqhQ/view
- Herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia: <https://drive.google.com/file/d/1HiP6F6ufPZKysYtyjfLSLaUSxOK-NuOT1/view?usp=sharing>
- Programa escolar de desarrollo emocional. (PEDE): <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/2673>
- Desarrollo de las funciones ejecutivas a través de la atención: https://drive.google.com/file/d/1ELYX6osuzaNeA_u68XnAoEAQQTxkoMLo/view?usp=sharing



ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD



INCLUSIÓN