

# **Técnicas para prevenir la ansiedad en niños por medio del juego**

Leidy Katerine Alvarez Ruiz

Asesor

Adriana Gordillo Alfonso

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Etnoeducación

2023

## Resumen

El proyecto tiene como fin mostrar diferentes técnicas para prevenir los altos niveles de ansiedad en niños entre las edades de cinco a diez años, este proyecto es una herramienta útil y creativa la cual pueden usar los docentes para ayudar a sus estudiantes a controlar parte de sus emociones entendiendo que saber controlar las emociones es fundamental en la vida de un individuo porque le permitirá manejar mucho mejor los niveles de estrés, la frustración, relacionarse de una manera apropiada sin llegar a la agresividad, el niño no actuara simplemente por impulso también las emociones pueden afectar las decisiones que toma la persona, la manera como se adapta el niño frente a los cambios.

Sabemos que pueden existir diferentes factores que puede alterar la ansiedad en los niños y quizás en la mayoría de ellas los docentes no van a tener control sobre esos factores; por tal razón, aunque el maestro no pueda controlar estos factores si puede aportar significativamente en la formación del niño proveyendo herramientas útiles para que el niño tenga lo necesario para cuando se pueda presentar circunstancias que puedan alterar y llevar a niveles desproporcionados de ansiedad.

***Palabras claves:*** Ansiedad, técnicas, estudiantes.

### **Abstract**

The purpose of the project is to show different techniques to prevent high levels of anxiety in children between the ages of five and ten. This project is a useful and creative tool that teachers can use to help their students control part of their emotions, understanding that knowing how to control emotions is essential in the life of an individual because it will allow him or her to manage stress levels and frustration much better, to relate in an appropriate way without becoming aggressive, the child will not act simply on impulse and the emotions. . They can affect the decisions the person makes, the way the child adapts to changes.

We know that there may be different factors that can alter anxiety in children and perhaps in most of them teachers will not have control over those factors; For this reason, although the teacher cannot control these factors, he or she can contribute significantly to the child's education by providing useful tools so that the child has what he or she needs when circumstances arise that may alter and lead to disproportionate levels of anxiety.

***Keywords:*** Anxiety, techniques, students.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	6
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica .....	7
Planteamiento del Problema .....	9
Pregunta de Investigación: .....	10
Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica .....	11
Marco de Referencia Planeación Didáctica .....	15
Planeación Didáctica: Técnicas para Prevenir la Ansiedad en Niños por medio del Juego .....	19
Actividad 1 .....	19
Actividad 2 .....	22
Actividad 3 .....	24
Enfoque Didáctico .....	27
Implementación.....	30
Implementación Actividad 2 .....	31
Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica.....	34
Conclusiones .....	37
Referencias.....	39
Apéndices.....	42

## Lista de Apéndices

**Apéndice A** *Evidencias de la Implementación* ..... 42

**Apéndice B** *Enlace del Video de Sustentación* ..... 42

## Introducción

El docente tiene un papel clave como formador, puede generar cambios significativos dentro del aula y la comunidad. Por tal razón es importante desarrollar habilidades para la investigación porque por medio de la investigación podríamos llegar a sensibilizar a los otros, nos permite ser mucho más conscientes de los problemas que tenemos alrededor y así brindar un apoyo a los alumnos o con la comunidad que estemos trabajando. Los alumnos pueden pasar por diferentes problemas pueden ser cognitivos, de concentración, falta de motivación, problemas emocionales entre otros.

El docente, al emplear sus habilidades de investigación, puede investigar y profundizar en los problemas que se presenten en su lugar de trabajo. En el siguiente texto, abordaremos uno de los problemas emocionales: la ansiedad descontrolada en los niños. La ansiedad se puede ver como una emoción natural del organismo o una respuesta natural que nos permite percibir las amenazas, peligros y prepara al organismo para hacer frente a estas situaciones. Como tal el problema no es tener ansiedad porque todos la tenemos en alguna medida, el problema es cuando esta se sale de control y empieza afectar las diferentes áreas de nuestra vida; es decir, cuando afecta la concentración en el estudio, el estado de ánimo significativamente, cuando afecta la salud es allí donde necesitamos prestar atención y buscar una solución.

Es importante indagar en la problemática: la ansiedad descontrolada en los niños, para evitar las consecuencias antes mencionadas. Como docentes podemos crear diferentes estrategias para prevenir la ansiedad o tener estrategias para disminuirla; así mejoraremos la práctica docente porque el maestro puede crear espacios que no sean tan estresantes, acorde a los alumnos, así podremos ser más efectivos. Recordemos que un trastorno de ansiedad puede afectar la actividad diaria de un individuo.

## **Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica**

Estaré trabajando con una familia en particular, específicamente con tres niños. Los niños viven con su papá, mamá y el hermanastro. Los padres son casados, cuentan con un nivel educativo secundario, ambos trabajan para el sustento del hogar, la madre trabaja en una de las tiendas OXO, y el padre trabaja como coordinador de una empresa de alimentos.

Vázquez (1998) nombra tres tipos de contexto escolar formal, no formal e informal. Los niños con la cual trabajaremos vienen de un contexto escolar formal con bases cristianas en su formación. El colegio cristiano Semida se encuentra en área urbana del municipio de Soacha, en el barrio compartir. Cuenta con un director, secretaria general, coordinadores académicos, de convivencia y su cuerpo docente para cada uno de sus niveles. En cada salón hay 25 niños aproximadamente y se maneja calendario A.

Con relación a las condiciones socioeconómicas, se ubican en el estrato 2, cuentan con nevera, lavadora, televisor, comodidades básicas, habitaciones y presentan una buena alimentación. Debido al trabajo de los padres la mayor parte del tiempo están al cuidado de la abuela paterna, quien se ha encargado del cuidado y educación de los niños. La familia vive en el barrio Soacha Compartir, al igual que la abuela paterna, quien vive en la misma cuadra. Toda la familia pertenece a la religión cristiana evangélica y son colombianos.

Los tres niños no presentan algún problema de aprendizaje diagnosticado por algún profesional hasta el momento, están expuestos la mayor parte del tiempo libre al teléfono celular y al televisor, en muchas ocasiones sin la supervisión de un adulto; tampoco han presentado algún episodio elevado de ansiedad diagnosticado por un profesional o indicado por los padres. En cuanto a su salud física podemos decir que se han mantenido con buena salud, solo el niño de ocho años presento un poco de alergia en la piel cuando era más pequeño.

En cuanto al comportamiento de los tres niños tenemos lo siguiente: La hija Mayor, está pasando por algunos episodios de rebeldía, le cuesta hacer caso a su abuela, la manera de responder no es la más adecuada, la manera como se dirige a sus hermanos es un poco grosera y los grita con frecuencia. El hijo de ocho años está aprendiendo a responder de la misma manera, con gritos, no muestra respeto por la autoridad. La hija menor, tiende a manipular a sus autoridades y le cuesta hacer caso.

## Planteamiento del Problema

Lo que pretendo con el siguiente trabajo es prevenir uno de los problemas que se puede dar con frecuencia en el ser humano, si no se maneja de la manera correcta puede traer consecuencias irreparables. El problema es: los niveles descontrolados de ansiedad. Es importante que los seres humanos desde temprana edad tengan las herramientas necesarias para enfrentar la vida de la mejor manera; los docentes pueden ser parte de la formación de una persona su intervención puede ser de gran relevancia, en este caso los docentes pueden dotar a los estudiantes para prevenir los niveles descontrolados de ansiedad.

En el estudio de Ortega, Sierra y Zubeidat (2003) indican que la ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología; su incorporación es tardía, siendo tratado sólo desde 1920, abordándose desde distintas perspectivas. Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (p.14).

En cuanto a los tres niños con las cuales trabajaremos podemos decir que existe cierta presión sobre los niños para que rindan en sus estudios, no hay un espacio seguro para que cometan errores, se pide perfección, algunos tratos que se dan no son los más amigables, algunos son un tanto agresivos en la manera de hablar. Frente a las situaciones que se han venido presentando se ha hablado con los padres para que puedan ser conscientes de su comportamiento, por tal razón han cambiado en su mayoría la manera como se dirigen hacia los niños y el trato que les dan. Las situaciones que se presentan desde casa pueden afectar a los niños significativamente, puede llegar a generarles ansiedad descontrolada, falta de interés por el

estudio, desarrollo de agresividad con otros compañeros. El hogar se puede ver como la primera escuela y los padres tienen una gran responsabilidad en la formación de los niños, por eso es importante entender el contexto de los niños para tomar las medidas correctas y desde la posición de docentes tratar de mitigar en lo posible las consecuencias que se pueden dar por malos tratos o mala educación desde casa.

Por medio de algunos talleres que se proponen a lo largo de este trabajo se darán algunas herramientas útiles para que los niños puedan controlar una de sus emociones, sabemos que siempre existirán circunstancias que pueden llegar a alterar la vida de un niño, pero lo importante es tener los elementos necesarios para salir lo mejor posible de lo que se pueda presentar.

Si logramos que un niño controle sus emociones, va a saber llevar la frustración, manejar el estrés, va a poder concentrarse más en sus estudios. Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente hablando de las consecuencias de la ansiedad que pueden afectar la memoria, la atención, si un niño sabe cómo manejar las emociones, no se va a dejar afectar y su mente estará tranquila, otra de los beneficios es que los niños no van a atacar o responder de una manera agresiva, pero para lograr estos beneficios hay que enseñarles cómo lidiar con su parte emocional.

**Pregunta de Investigación:** ¿Qué actividades se pueden diseñar a partir del juego constructivo y dramático para prevenir la ansiedad en un grupo de tres niños entre las edades de 5 a 10 años del barrio Soacha compartir?

## **Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica**

En la actualidad los niños deben enfrentar diferentes problemas tanto en su ambiente familiar, social, escolar entre otros. Es pertinente tener conocimiento de los posibles problemas que podrían afectar su desarrollo y disminuir la calidad de vida de los niños. Entre los problemas que pueden presentar los niños tenemos los niveles descontrolados de ansiedad.

La ansiedad es un sistema de alerta del organismo ante situaciones consideradas amenazantes, es decir, situaciones que nos afectan y en las que tenemos algo que ganar o que perder. El concepto de ansiedad está pues estrechamente vinculado a la percepción de amenaza y a la disposición de respuestas frente a ella. La función de la ansiedad es advertir y activar al organismo, movilizarlo, frente a situaciones de riesgo cierto o probable, quimérico o real, de forma que pueda salir airoso de ellas (Baeza et al., 2008, p.1).

En nuestro organismo tenemos diferentes mecanismos para conectar con el medio y también para defendernos; entre estos tenemos la ansiedad la cual nos ayuda en ciertas actividades diarias donde necesitamos ser responsables, actuar de una manera prudente como por ejemplo: no ir por ciertos lugares donde podría ser peligroso, la ansiedad actuaría como una alarma para avisarnos en nuestro interior que no deberíamos caminar por ese lugar, o cuando necesitamos llegar puntuales a un lugar, en este sentido se volvería un elemento de seguridad y protección. Dicho lo anterior podemos entender que la ansiedad a un nivel controlado se puede ver de una manera positiva.

La ansiedad descontrolada puede traer diferentes consecuencias en la vida de los niños puede afectar su nivel escolar, su autoestima, su identidad, puede conducir a la frustración, al pánico, al miedo, puede llevar al niño a la falta de concentración, atención, retención, poca adaptabilidad a los procesos de aprendizaje, puede conducir a la vergüenza, timidez, inseguridad, puede llegar a afectar el sueño, traer dolor en algunas partes del cuerpo como el estómago.

Para que un niño presente un buen rendimiento escolar, si queremos que tenga un buen desarrollo, es importante atender sus necesidades básicas desde casa no solamente es responsabilidad del colegio o de un docente llevar al niño a un buen desempeño o que tenga un aprendizaje significativo, el docente puede tener una excelente metodología, pero si el niño en su interior no ha sido nutrido de la mejor manera desde casa este puede ser un causante del mal rendimiento en su colegio.

Con respecto a las manifestaciones de ansiedad en niños pequeños, Freud dijo que la ansiedad surge porque el niño, extraña a alguien a quien ama y anhela. En conexión con la ansiedad primordial de la niñez, describió el temor infantil a la pérdida de amor en términos que en alguna medida parecen aplicarse a niños de ambos sexos: Si la madre está ausente o ha retirado su amor del niño, ya no está seguro de que sus necesidades serán satisfechas y puede quedar expuesto a los más dolorosos sentimientos de tensión (Klein, 1948, p.1).

Es necesario desde casa fortalecer y nutrir emocionalmente bien a los niños, esto les permitirá ser mucho más fuertes en su interior para enfrentar las situaciones que se les pueda presentar en la vida, es importante traer este tipo de conciencia para tener el entendimiento de la influencia que pueden ejercer como padres sobre la vida de sus hijos.

López (2017) nos habla acerca de la teoría del apego la cual fue formulada por el psiquiatra John Bowlby, esta teoría nos muestra la importancia de las relaciones que se crean con los cuidadores en la primera etapa de la vida, cuando hay relaciones seguras y afectivas puede ayudar a tener un desarrollo emocional sano en el niño, también estas relaciones solidas con los cuidadores pueden ayudarnos a prevenir la ansiedad.

La perspectiva critica que se abordara en la propuesta pedagógica es: educación, allí tratare de integrar a cada niño por medio de un aprendizaje que los incluye teniendo presente sus estilos y ritmos de aprendizaje. Como docente manejare la escucha activa, tomare en cuenta sus

respuestas, inquietudes, se creará un ambiente de confianza para que el niño se pueda expresar sin temor.

Los docentes puedan ayudar a aumentar los niveles de ansiedad o disminuirlos si el docente se enfoca demasiado en tener éxito o fracaso más que el valor mismo que aprender puede afectar los niveles de ansiedad, la manera como muestra las evaluaciones también podría generar estrés en los niños llevando a niveles altos de ansiedad, si considera las habilidades, destrezas, como algo que no se puede modificar de alguna manera podría estar afectando la esperanza del niño, el docente no puede olvidar el rol y la influencia que puede ejercer en sus alumnos; por alguna razón dicen que el colegio es el segundo hogar, cosa que veo cierta porque es donde la mayoría podría pasar la mayor parte del tiempo.

El docente puede crear un ambiente seguro para los niños donde afiance la comunicación abierta, cree un ambiente de confianza donde sepa escuchar a sus alumnos y muestre empatía por sus necesidades o temores, no presionar demasiado o tener una expectativa irreal de los niños, hay que aprender a celebrar los logros o avances que puedan tener los alumnos sin entrar tampoco a comparaciones porque no todos aprenden de la misma manera y mucho menos al mismo ritmo. Como docentes debemos estar en una continua reflexión acerca de nuestra labor, no hay que dar todo por sentado o hacer las cosas simplemente de una manera rutinaria, debemos explorar, indagar y pensar cómo podemos mejorar nuestro contexto; debemos asumir un compromiso de la propia práctica para generar cambios significativos.

Existen diferentes maneras como podemos mejorar nuestra práctica docente, para ello podemos usar diferentes instrumentos como por ejemplo el diario de campo este nos permite reflexionar acerca de nuestra propia labor, allí podemos llevar un control de las inquietudes que

tengamos y de los alumnos, podemos escribir nuestras reflexiones, comprensiones y a través de él, llegar a posibles soluciones.

El diario de campo también nos permite autoevaluarnos, evaluar nuestros métodos y estrategias; de esta manera lograremos un crecimiento profesional. Al mirar los apuntes el maestro tendrá la oportunidad de identificar esas tendencias, costumbres, el diario de campo nos permite tener una mejor planeación, seguir los procesos con los alumnos, también puede ayudarnos a mejorar la comunicación con los padres. Aunque a veces queramos recordar cada detalle si manejamos varios alumnos es fácil olvidar datos importantes, mientras que si anotamos será una base importante para la comunicación y para hacer las adaptaciones correspondientes.

La práctica pedagógica es muy importante para alcanzar los objetivos. Como docentes debemos facilitar el aprendizaje en alguna medida y para ello necesitamos tener una buena planeación, estrategias que se puedan aplicar según nuestro contexto, también es importante tener métodos de evaluación para conseguir una reflexión y autoevaluación del proceso que estemos llevando a cabo. La pregunta de investigación que se formuló en este proyecto si constituye una investigación sobre la practica pedagógica porque nos lleva a planificar, investigar, buscar estrategias y métodos para facilitar el aprendizaje.

### **Marco de Referencia Planeación Didáctica**

Medina (2010) indica que una persona que ha sido formada en competencias es aquella que es capaz de integrarse en una tarea con los demás, la persona tendrá la capacidad de dejar a un lado su egoísmo, o dejar de centrar toda su atención en sí mismo, tampoco busca solo el poder o el dominio sobre los otros; más bien trabaja buscando el bien de los demás y de sí mismo. La formación basada en competencias nos permite tener en el camino aprendizajes significativos, es decir, no solo un aprendizaje memorístico, el cual podemos olvidar rápidamente más bien es un aprendizaje que permanece, que haya sentido en nuestro interior y cobra sentido para usarlo en nuestra vida real.

La formación basada en competencias teniendo en cuenta lo que indica Medina (2010) también la podemos entender de la siguiente manera: Es como yo actué y me integro frente a las actividades y problemas de la vida, el desarrollo de competencias me permite aportar a la construcción y transformación de la realidad. Como docentes en formación debemos tener una visión amplia del ser humano entendiendo que es importante formar de una manera integral, hay algunos docentes que se han enfocado en educar solo en algunas áreas del ser humano; por supuesto esto tiene consecuencias, quizás no inmediatas, pero si puede afectar al niño cuando alcanza su edad adulta, por ejemplo tenemos un estudiante que tuvo un buen desarrollo de su inteligencia y creatividad, pero resulta que este alumno le falta ética y respeto por los demás; por muy brillante que sea, el necesita ser formado en ambas áreas para tener y permanecer en el éxito, no es suficiente con solo desarrollar una área.

Cuando nos quedamos como docentes envueltos en tanta teoría, pero sin práctica eso es perdido, la teoría se puede olvidar fácilmente, pero si usamos esa teoría, es cuando cobra sentido en nuestro interior, por tal razón es necesario la integración de la teoría y la práctica. Existe la

posibilidad que varios docentes comiencen con mucho entusiasmo su labor y con el tiempo se pueden ir desanimando por las dificultades que se pueden presentar en el camino, por tal razón, el docente debe estar en constante reflexión acerca de su labor y seguir desarrollando sus competencias para tener todo lo necesario en el día a día para hacer los cambios respectivos o ajustes y de esta manera generar cambios significativos en su lugar de trabajo.

Si nosotros como docentes tenemos un buen desarrollo de nuestras competencias: “trabajo en equipo, comunicación, planeación del proceso educativo, evaluación del aprendizaje, mediación del aprendizaje, gestión curricular, producción de materiales, tecnologías de la información y la comunicación, y gestión de la calidad del aprendizaje” (Medina, 2010, p. 6). Vamos a evitar la frustración y tendremos lo suficiente para formar a las personas que tenemos a cargo.

Para la práctica pedagógica que estoy desarrollando considero relevante las siguientes competencias: comunicación porque sin ella no podríamos transmitir o guiar un proceso de enseñanza, también nos permite entender al otro, resolver problemas, expresar el pensamiento, la otra competencia sería la planeación sin ella no llegaríamos a los objetivos, también nos permite organizar lo que vamos a enseñar y nos ayuda a tener un mejor dominio de nuestro tiempo; la evaluación del aprendizaje también es muy importante para tomar las medidas o ajustar según lo que hayamos evaluado, también nos permite ver las dificultades que se pueden estar presente y como docente enriquece la labor porque nos lleva hacer los ajustes necesarios para mejorar nuestra práctica.

La manera como puedo integrar en mi propuesta pedagógica el saber, saber hacer y el saber ser es de la siguiente manera: entender a que hace referencia el termino ansiedad y conocer las técnicas que se pueden usar para prevenir los altos niveles de ansiedad. Saber hacer:

desarrollar diferentes actividades donde podamos aprender las técnicas para prevenir los altos niveles de ansiedad. Saber ser: practicar la comunicación activa como docente, actuando con empatía y fomentando un ambiente de confianza e integración.

Hay varias maneras de clasificar las competencias y una de las clasificaciones más extendidas consiste en dividir las competencias en básicas, genéricas y específicas. Las competencias básicas son fundamentales para la vida; las genéricas, son comunes a diversas ocupaciones y profesiones; y las específicas, son propias de una determinada ocupación o profesión (Medina, 2010, p.4).

Mi propuesta consiste en hacer un taller creativo para prevenir la ansiedad, considero que nuestros niños deben tener un desarrollo integral para que tengan las herramientas suficientes para enfrentar la vida, en ocasiones he visto como niños con tanto talento y capacidad terminan muy mal porque precisamente nos enfocamos en ciertas áreas que a nuestra vista parecen más importantes, pero la parte interna, emocional en ocasiones se descuida; esta área cuenta y mucho para obtener unos buenos resultados en la vida.

Cuando la persona crece llena de temor difícilmente se lanzará a tomar riesgos o aprender nuevas cosas, el miedo puede ser un paralizante del individuo. Cuando la persona no sabe quién es y su visión de sí misma es distorsionada puede entrar en conflictos internos y con los demás, puede existir una tendencia a creerse menos o más que otras personas. Hay varios elementos que podemos usar como docentes para fortalecer el ser interior del individuo, necesitamos estar en una continua reflexión acerca de nuestra labor para saber cómo y con que actuar en nuestra área de trabajo.

Podemos fortalecer el ser interior del individuo cuando el mismo docente ha trabajado en desarrollar las competencias necesarias para apoyar el trabajo que viene realizando. Como mencionábamos anteriormente el estar evaluando y reflexionando acerca de su propia labor, mantener una comunicación asertiva y los demás elementos que necesitamos fortalecer en cuanto

a competencias los cuales hicimos mención en párrafos pasados son importantes para brindar el apoyo necesario y la asesoría que pueden necesitar las personas que estamos apoyando en su proceso de formación.

Existen diferentes problemas educativos como la distancia entre la teoría y la práctica, bajo desarrollo de las competencias docentes, en mi experiencia la falta de comunicación o de una buena comunicación dificulta los procesos, poca planeación, algunos no están bien preparados para apoyarse en herramientas tecnológicas, otros docentes usan métodos obsoletos, no indagan, no investigan, más bien todo se ha vuelto en una rutina donde no hay pasión ni entrega por el trabajo encomendado; estos problemas obstaculizan las metas propuestas en la institución donde se encuentren. Entonces el desarrollo de competencias puede ayudar a mejorar la calidad de la educación, pero existen diferentes factores que pueden alterar los resultados, por ejemplo, otra variable que puede afectar la educación es el hogar de donde procede el estudiante, la familia se le considera como la base de la sociedad si en el hogar no se cuida adecuadamente a los niños esto pueda afectar en gran medida el proceso que se esté llevando en el centro educativo.

## **Planeación Didáctica: Técnicas para Prevenir la Ansiedad en Niños por medio del Juego**

### **Actividad 1**

La población con la cual se trabajará son un grupo de niños entre las edades de 5 a 10 años del barrio Soacha compartir. El presente proyecto se puede aplicar en cualquier asignatura. El espacio que se usará para realizar la actividad será en frente de la casa de los papás de los niños (Al aire libre). En la primera actividad se usará solo una sesión la cual durará aproximadamente 50 minutos, será implementada entre el 16 de octubre del 2023 al 29 de octubre del 2023.

La secuencia didáctica que se presentara a continuación conformada por tres actividades, los niños tendrán la oportunidad de explorar en diferentes técnicas para prevenir la ansiedad, tendremos técnicas de relajación, técnicas de respiración y estrategias de afrontamiento. También exploraremos en el concepto de la ansiedad.

El MDE (2013) “señala las siguientes competencias ciudadanas en acción: toma de decisiones, consideración de emociones y escucha activa” (p.14). Las competencias antes mencionadas son las que tendremos en cuenta en las tres actividades.

En cuanto a los aprendizajes esperados tenemos los siguientes: entiendo el significado de la palabra ansiedad y sus principales síntomas y aprendo diferentes técnicas para prevenir la ansiedad.

Comenzaremos de la siguiente manera: saludo a los niños. El docente se presentará de una manera sencilla. Pedirá a los niños que digan su nombre y edad.

Juego de introducción: el docente va a contar del 1 al 6. Primero de forma ordenada y después dirá cualquier número del 1 al 6, es decir, en forma desordenada. Cada número tiene una acción específica como se mostrará a continuación.

1. Caminar pausadamente dentro del espacio asignado en la dirección que desee el niño (los niños van a imaginar que son astronautas y que están en el espacio).
2. Van a empezar a correr en el espacio asignado como si llevaran del collar a un perro loco.
3. Van a parar en el lugar donde se encuentren y van a respirar profundamente, el maestro les indicara como respirar.
4. Los niños van a cerrar los ojos y van a prestar atención a los sonidos que hay a su alrededor. Después van a decirle al docente que escucharon.
5. Educapeques (2021) en esta página web nos dan una técnica de relajación llamada técnica del globo para emplear esta técnica los niños van a imaginar que son un globo, van a tomar aire hasta llenar sus pulmones y después van a votarlo muy despacio.
6. Educapeques (2021) en esta página web nos dan una técnica de relajación llamada técnica de la tortuga esta consiste en lo siguiente: Los niños van a imaginar que son una tortuga. Van a ubicarse en el piso boca abajo con los brazos y las piernas metidas, poco a poco van a sacar los brazos y las piernas. (el docente lo hará primero como ejemplo).

La idea es cuando el docente diga un número del 1 a 6 los niños hagan la acción que anteriormente se les había explicado.

El objetivo de esta primera parte es darles algunas técnicas para manejar la ansiedad cuando se presente el caso, por ejemplo, entre las técnicas que tenemos de relajación está el manejo de la respiración la encontramos en el punto 3, tenemos la técnica del globo la vemos en el punto 5, la técnica de la tortuga la encontramos en el punto 6.

Tiempo estimado primera parte: 15 minutos

Estrategia de evaluación: durante esta primera etapa el docente observara la actitud y la acciones que harán los estudiantes en cada punto. La idea es que lo puedan hacer de una manera consiente y de acuerdo con la explicación inicial que dio el docente para que puedan aprender las técnicas que allí se plantean; en cuanto a los recursos didácticos en esta primera fase solo necesitaremos un espacio para que los niños se puedan mover con libertad. Se usará la parte en frente de la casa de los padres de los niños.

Para el momento de desarrollo de la actividad: en un pliego de papel Graff se plasmará las ideas que tengan los niños respecto a la ansiedad. Las preguntas que se harán a los niños son las siguientes:

- a. ¿Qué piensas acerca de la ansiedad?
- b. ¿Para ti que significa una persona ansiosa?

Explicación: ¿Qué es la ansiedad y sus principales síntomas? Se explicará por medio de un video. Los niños hablaran acerca de lo que entendieron al docente. Tiempo estimado para los dos puntos: 15 minutos. La manera de evaluar este punto será por medio de la explicación que cada niño hará según lo que entendieron de los dos puntos que se abarcaran en este momento. Los recursos didácticos que necesitamos son: papel Graff, marcadores y video.

Para el cierre los niños por medio de un dibujo van a expresar ¿a qué le temen y que les preocupa demasiado?, por ultimo los niños expondrán sus dibujos, el tiempo estimado para esta parte de la actividad será 20 minutos. La manera como se evaluará a los niños será de la siguiente manera: el docente analizara los dibujos hechos por los niños, tendrá en cuenta que el dibujo sea pertinente, es decir, por medio del dibujo deben responder a la pregunta realizada. En cuanto a los recursos necesitamos tres octavos de cartulina blanca, tres lápices, borrador,

tajalápiz y colores. Los productos que deben lograr la población con la cual se implemente esta planeación:

- Entender que es la ansiedad, cuáles son sus principales síntomas y como se puede prevenir.
- Dibujo donde expresen a que le temen y que les preocupa demasiado.

## **Actividad 2**

Nombre de la actividad: conociendo nuestras emociones. En la primera actividad como lo habíamos mencionado, aprenderemos algunas técnicas de relajación, manejo de la respiración, hablaremos del término la ansiedad, en esta segunda actividad aprenderemos otra técnica de relajación usaremos arcilla como método de relajación, llevaremos a los niños a identificar algunas emociones, para la tercera actividad aprenderemos otra técnica de relajación y una estrategia para afrontar esas emociones cuando se salen de control.

Esta actividad esta conformada por una sesión la cual durara aproximadamente una hora y 10 minutos. Al igual que la primera actividad será implementada entre el 16 de octubre al 29 de octubre del 2023.

En cuanto a los aprendizajes esperados tenemos los siguientes:

- Aprendo diferentes técnicas para prevenir la ansiedad.
- Reconozco mis emociones en diferentes situaciones.
- Escucho con atención las indicaciones dadas para realizar cada punto de actividad.

Para comenzar la actividad lo primero que hará el docente es saludar de una manera sencilla pero amigable, después explicara en qué consiste el primer punto de la actividad.

Haremos un pequeño repaso de la primera actividad. Se hará de la siguiente manera: El niño tomara los dados que le dará el docente, cada puntaje que le salga tendrá una pregunta, o un

premio, o una penitencia. (Si los niños no comprenden muy bien el primer paso de la actividad, el docente puede dar un ejemplo). El tiempo estimado para la actividad es de 20 minutos.

- Si le sale dos deberá representar a un gato.
- Si le sale tres deberá responder la pregunta ¿Qué es la ansiedad?
- Si le sale cuatro deberá hacer diez sentadillas.
- Si le sale cinco deberá responder a la pregunta ¿Cuáles son los principales

síntomas de la ansiedad?

- Si le sale seis recibirá un premio sorpresa.
- Si le sale siete pierde turno.
- Si le sale ocho responderá a la pregunta ¿Que entendiste de la primera actividad

que se realizó?

- Si le sale nueve dirá dos cualidades a sus dos compañeros.
- Si le sale diez nombrara mínimo una técnica de relajación.
- Si le sale once nombrara mínimo un ejercicio de respiración.
- Si le sale doce recibirá un premio sorpresa.

La estrategia de evaluación que se usara en este parte es: el docente observara y estará atento a las respuestas que den los niños durante el juego con los dados para determinar cuál fue la comprensión y que conocimiento quedo de lo visto en la actividad 1. Los materiales que necesitamos son unos dados.

Después de haber realizado la primera parte el docente procederá con la siguiente parte, tendrá anotado en una hoja las emociones que se van a representar. Cada niño mostrara dos emociones, una en cada ronda, el docente llamara a un niño le mostrara la ficha con la emoción y el niño va a tener que representarla con su cuerpo, sin hablar, tampoco puede expresar algún

sonido. Después de que represente la emoción el docente preguntara si alguno ha sentido esa emoción y pedirá que, de un ejemplo, es decir, que relate un hecho pequeño. Las emociones que se representaran son: enfado o enojo, alegría, miedo, aceptación, sorpresa, vergüenza y tristeza.

Tiempo estimado para la actividad: 20 minutos.

El docente evaluará la capacidad que tienen los niños para expresar las emociones y como aplican este punto o como lo llevan a su propia vida. También se tendrá en cuenta la actitud que tienen los niños respecto a la actividad. El material que necesitamos para esta parte es una hoja con las seis emociones escritas.

Por último, con arcilla van a expresar que les genera tranquilidad o paz. Cada uno expondrá lo que hizo con la arcilla. El tiempo estimado para la actividad es de 30 a 40 minutos. El docente tomara en cuenta la exposición hecha por cada niño como método de evaluación y el docente observara si el método realmente sirve para generar en los niños tranquilidad. Los recursos que necesitaremos para este paso de la actividad son: arcilla, agua, periódico o un cartón para poner en la superficie (seria el cartón o periódico el mantel para que los niños no ensucien el piso donde estén). Los productos que debemos conseguir con la implementación de la actividad son: Arte en arcilla creado por cada niño y reconocimiento de las emociones.

### **Actividad 3**

Nombre de la actividad: desarrollando estrategias de afrontamiento para prevenir la ansiedad. Durante las tres actividades aprenderemos diferentes técnicas de relajación, de respiración, y en esta última actividad trabajaremos en una estrategia de afrontamiento. Esta actividad 3 esta conformada por una sesión, el tiempo estimado para la actividad será de 1 hora y 30 minutos aproximadamente.

Los aprendizajes esperados con esta actividad son: aprendo algunas estrategias para afrontar la ansiedad, entiendo que es la emoción ansiedad y aprendo algunos métodos de relajación para prevenir la ansiedad.

Comenzaremos con un pequeño repaso de la actividad pasada. Para ello haremos el juego tingo, tingo, tango. Este juego consiste en lo siguiente: los niños se sientan en el piso o en sillas formando un círculo, el docente se tapaná los ojos y empezara a decir las palabras, tingo, tingo, las veces que quiera puede repetir estas palabras, mientras tanto los niños pasaran el objeto que tengan en sus manos, (este objeto lo proveerá el docente) cuando el docente diga tango, los niños ya no podrán pasar el objeto a otra persona. El niño que quede con el objeto dirá lo que se acuerde de la actividad pasada. Si el docente lo considera necesario puede dar un ejemplo.

Presentaremos dos videos como manera de introducción allí veremos algunas técnicas de relajación, el tiempo estimado para esta primera parte de la actividad es de 15 minutos. Los videos se llaman: relajación para niños método de Koeppen I y relajación para niños método de Koeppen II.

El docente medirá que aprendieron de la actividad por medio del juego. Al finalizar los videos el docente hará dos preguntas acerca de lo visto para saber si estaban prestando atención y si fue clara la información transmitida. Las preguntas son: ¿Qué técnica de relajación aprendiste? y ¿Qué fue lo que más te gusto del video? los recursos que necesitamos para esta parte de la actividad son: objeto para el juego (puede ser un vaso de plástico, una toallita, el docente elije que puede usar) y los dos videos.

Después de esta primera parte cada niño hará su muñeco favorito en plastilina (este también es un método de relajación). El docente va a guiar a los niños a través de situaciones que podrían generar un alto nivel de ansiedad, para que ellos imaginen como seria estando en esa

situación, la idea es que ellos puedan pensar cómo podrían solucionar la situación que el docente le está planteando. El tiempo estimado para esta parte de la actividad será de 40 minutos.

Las situaciones son:

- Exámenes y evaluaciones.
- Presentaciones en público.
- Acoso escolar.
- Cambios en la rutina: Ejemplo cambio de colegio.
- Miedo a lo desconocido: Ejemplo: un parque nuevo, un médico nuevo.

La manera como se evaluará esta parte de la actividad será de la siguiente manera: expresa adecuadamente soluciones a las situaciones planteadas, usa las técnicas vistas en las actividades pasadas como método para brindar solución a las situaciones planteadas y analizaremos si la plastilina es un método de relajación eficiente. El recurso que necesitamos para esta etapa es plastilina.

Para finalizar haremos un diario. El fin del diario es que los niños escriban todas las cosas positivas que viven a diario esto con el fin de que los niños se enfoquen en las cosas buenas que si tienen y que les ha pasado. Esto podría ayudar a cambiar la manera como ven los momentos estresantes. Para realizar el diario seguiremos las indicaciones de un artículo llamado: Cómo hacer un diario. El tiempo estimado para esta parte final será de 30 minutos. Observaremos la actitud de los niños en las actividades para determinar factores como el interés que tienen por ellas. Los Productos que deben lograr los niños son: aprendizaje de estrategias de afrontamiento y un diario creativo.

### **Enfoque Didáctico**

Las actividades desarrolladas en la planeación didáctica contribuyen al desarrollo físico específicamente en el desarrollo de habilidades de motricidad fina, motricidad gruesa, en cuanto al desarrollo cognitivo las actividades propuestas contribuyen en las habilidades de resolución de problemas, en cuanto al desarrollo emocional contribuye al autoconocimiento de una de las emociones (la ansiedad) brinda estrategias para identificarla y para afrontarla.

Cada niño es diferente por tal razón será diferente su manera de aprender, es importante como docentes tomar conciencia y desarrollar diferentes estrategias que contribuyan al desarrollo del individuo. Recordemos que Howard Gardner en la década de 1980 propuso las inteligencias múltiples, no solamente nos debemos enfocar en el desarrollo de habilidades como la lógica matemática y la lingüística.

La inteligencia según la Real Academia de la Lengua (RAL), “proviene del latín *intelligentia*, y se refiere a la capacidad de conocer, entender, resolver problemas, así como también, habilidad, destreza y experiencia” (Real Academia Española, 2001, p.2).

En ocasiones como docentes no le damos tanta importancia al desarrollo de las inteligencias intrapersonal e interpersonal, pero ellas también son importantes para mantener la armonía dentro de la sociedad, sentirse bien consigo mismo, saber lidiar con nuestra parte emocional, es relevante para trabajar en comunidad, de ella podría depender el éxito y mantenerse dentro de él. Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente esta es una de las razones por la cual decidí explorar en una de las emociones la ansiedad.

Los niños con los cuales estaré trabajando vienen de un contexto familiar estable, cuentan con lo necesario para mantener una vida digna, no presentan algún problema de aprendizaje

diagnosticado por algún profesional. El plan es poder prevenir en los niños los altos niveles de ansiedad, y que tengan herramientas para poder defenderse en caso tal que lo requieran.

En cuanto a los estilos de aprendizaje como lo mencionábamos anteriormente cada niño es diferente y su manera de aprender también lo es, por tal razón manejaremos dentro de la planeación didáctica diferentes estilos de aprendizaje como: visual, auditivo y táctil. Si hay algún niño que aprende un poco más lento, o que no retuvo casi lo aprendido, en el primer momento de las actividades se tienen planeado un pequeño repaso, también se le brindara material de lo aprendido en las actividades para que el niño repase si es necesario.

Para los niños se planeó diferentes actividades con el fin de que todos los niños se puedan integrar independientemente de su estilo de aprendizaje, también para que pudiéramos abarcar diferentes áreas de desarrollo de los niños, otra de las razones de la variedad de las actividades fue mantener la atención de ellos, generar confianza y estimular su creatividad.

Con esta secuencia didáctica no lograríamos abarcar todas las necesidades que puede tener un niño, pero si abarcaremos algunas como: necesidades sociales, emocionales al brindar un ambiente seguro donde ellos puedan expresar y ser ellos mismos, abarcaremos un poco sus necesidades educativas en la parte de estimulación cognitiva al fomentar la curiosidad y un poco de necesidades de recreación.

A los niños se les proveerá un lugar limpio, sin distracciones, seguro para realizar las actividades. Se les brindara apoyo emocional y confianza para que puedan participar activamente. Antes del desarrollo de cada actividad daremos instrucciones lo más claro posible para que los niños puedan seguir las indicaciones, la idea es que ellos puedan participar activamente para que puedan aprender de una mejor manera.

Con las actividades desarrollaremos algunas competencias ciudadanas como: Toma de decisiones, consideración de emociones y escucha activa. Por ejemplo: ellos necesitan escuchar las indicaciones para seguir con cada paso de la actividad y para que puedan realizarla de forma exitosa, tendremos algunos juegos donde exploraran y reconocerán sus propias emociones y en otras actividades deberán tomar las decisiones de lo que desean hacer.

Saber manejar la emoción de la ansiedad es muy importante, hay diferentes consecuencias que se presentan por los altos niveles de ansiedad como baja autoestima, inseguridad, temor, afecta la memoria. Cuando como docentes trabajamos y fortalecemos estas áreas emocionales en los niños lograremos ser mucho más eficaces en nuestra labor docente, lograremos un impacto positivo en su aprendizaje, el niño tendrá fortaleza y confianza para integrarse de una manera correcta con otras personas. Por tal razón me gustaría seguir trabajando desde la secuencia didáctica.

## Implementación

Esta primera actividad llamada técnicas para prevenir la ansiedad en niños por medio del juego, tuvo tres partes las cuales se pudieron implementar por completo. Se les brindó un espacio seguro frente a la casa de la abuela paterna, allí lograron concentrarse sin problema; desarrollaron cada parte de la actividad de forma exitosa. Se les brindó apoyo emocional al crear un ambiente seguro donde los niños lograron expresar sus opiniones y emociones sin temor, se mostró interés al prestar atención como docente a sus preguntas, opiniones, al trabajo que estaban realizando, se les hizo preguntas abiertas para poder entender un poco más lo que pensaban los niños acerca del tema propuesto. Otra de las necesidades educativas que tuvimos en cuenta fue la exploración y el juego; por medio del juego los niños lograron aprender técnicas de relajación, el juego también nos permitió trabajar un poco en sus habilidades motoras y sociales.

El espacio donde se realizó la actividad fue muy importante porque los niños tenían la libertad para moverse, era un espacio abierto y de confianza para los niños así que realizaron las actividades sin temor, el video que se presentó acerca de la ansiedad fue clave para comprender que era la ansiedad y que se podía hacer en caso tal que se presentara, porque al hacer la lluvia de ideas en el papel Graff, solo uno de los niños tenía una idea más cercana de lo que podría significar la ansiedad. Considero relevante haber hecho la lluvia de ideas para saber y entender que pensaban los niños acerca del tema propuesto, allí entendí que las dos niñas no sabían que era la ansiedad el dibujo que realizaron fue clave para conocer un poco de lo que podrían causarles algún miedo.

El tiempo es un factor determinante para haber realizado cada paso de la actividad, tenía la libertad de usarlo de la manera más adecuada, los niños no tenían afán y yo tampoco; sin embargo, trate de ajustarlo al tiempo que ya había programado en la planeación. Haber actuado

sin afán me permitió mantener una escucha activa, logre brindarles apoyo emocional, atender sus necesidades de exploración y el juego, por cierto, muy importante para el desarrollo de los niños.

La manera como se evaluó a los niños me permitió entender que tanto interés tenían los niños por la actividad que se estaba implementando, aquí se observó la actitud, el interés que mostraban por cada paso de la actividad, lo que logre observar fue que no querían irse o terminar muy rápido para pasar a otra cosa. Al hacer las preguntas de acuerdo con el video visto, pude entender que se necesitaba reforzar un poco más que era la ansiedad y como podrían conectar en su mente las técnicas de relajación para que no quedaran los juegos en el aire si no que ellos pudieran entender que más que juegos eran técnicas que se estaban dando para prevenir la ansiedad y que podrían practicarlos en otros momentos. En esta parte es necesario reforzar un poco más; aunque realizaron cada técnica muy bien, con toda la energía y actitud, en su mente necesitan tener una mejor asociación para usarlos en su vida cotidiana.

Es importante seguir reforzando y buscar diferentes maneras para explicar que es la ansiedad, también se podría hablar de una manera más directa después de cada paso de la actividad, es decir, por ejemplo termino la primera parte de la actividad y se les explica: mira aquí vimos tales técnicas de relajación que les pueden usar cuando se sientan muy preocupados con mucho miedo, o si sientes que te duele el estómago o no puedes respirar puedes usar esta técnica, es como hacer una pequeña retroalimentación pasada cada parte de la actividad, incluso pensaría en la opción de volver a repetir la misma actividad.

## **Implementación Actividad 2**

Esta segunda actividad está dividida en tres partes las cuales se lograron implementar en el orden indicado en la planeación. Esta actividad fue realizada en la casa de la abuela paterna, los niños se sentían seguros y libres para expresarse. Tuvieron muy buena concentración en cada

parte de la actividad y lograron interactuar muy bien entre ellos. Como docente les brinde apoyo individual teniendo presente que cada niño puede aprender de forma distinta y en diferente ritmo. Considero que una ventaja para poder brindar este tipo de apoyo fue la cantidad de niños, solo eran tres; así que era más fácil brindar una atención personalizada. Otra de las necesidades educativas que tuvimos en cuenta fue la estimulación cognitiva, se les implemento actividades donde podían explorar y desarrollar su creatividad y curiosidad. Al igual que la primera actividad también atendimos su necesidad educativa de exploración y juego.

Haber hecho la actividad en la casa de una persona tan cercana a los niños fue positivo para ellos simplemente ellos sentían que podían ser ellos mismos, haber usado la arcilla como material fue muy enriquecedor, sirvió para que los niños se relajaran, fue un tiempo para crear, explorar, conocerse así mismo, además que también ayuda con su motricidad fina. Los materiales si fueron importantes para obtener el aprendizaje deseado.

Organizar un tiempo para cada actividad ayudo a tener un orden, a no extenderse demasiado en un punto de la actividad, pero a la vez tuve que ser un poco flexible con la última parte de la actividad, porque los niños querían seguir explorando y trabajando con la arcilla. Se que en todos los casos no se podría dar tiempo extra, pero dadas mis circunstancias sé que podía ser un poco flexible.

La primera parte de la actividad dos, me ayudó a evaluar que habían comprendido de la actividad pasada y en que necesitábamos mejorar. En esta primera parte, por medio del juego logramos hacer un repaso del concepto la ansiedad y algunas técnicas de relajación vistas, quizás se podría dar un poco más de tiempo a esta parte de la actividad para charlar un poco de qué manera podríamos aplicarlo en la vida cotidiana; es decir, como o en que momentos podemos aplicar estas técnicas. Las estrategias de evaluación usadas me ayudaron a reflexionar y mirar

que áreas necesitan ser fortalecidas tanto en los niños como en mí. Por ejemplo, los niños necesitan más espacios para explorar y jugar, necesitan que los sigan apoyando, tener una disciplina en amor donde existan límites claros, pero a su vez un lugar donde se sientan comprendidos, no juzgados. Se necesitan abrir constantemente espacios para el dialogo. Cuando trabajamos con niños como docentes tenemos la responsabilidad de seguir formando para la vida.

Esta actividad nos permitió seguir aprendiendo y reforzando las técnicas de relajación para prevenir la ansiedad, por medio de la segunda parte de la actividad logramos identificar algunas emociones y en cada punto de la actividad se daban indicaciones específicas con el fin de que los niños puedan seguir desarrollando esas habilidades de escucha activa, comprensión, memoria y de esta forma poder participar de una manera efectiva en la actividad.

### **Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica**

Entre los resultados obtenidos en la implementación de la secuencia didáctica tenemos que los niños lograron expresar sus opiniones y emociones sin temor, otra de las necesidades educativas que logramos suplir fue la estimulación cognitiva, se les realizó diferentes actividades que estimularon la creatividad de los niños, también lograron conectar con otros niños de manera adecuada, como docente logre mantener una comunicación activa se les hizo preguntas abiertas para tener una mejor comprensión de lo que podían estar pensando los niños.

Los niños se veían tranquilos y confiados, estaban contentos con cada paso de la actividad que se realizó, lo hacían con buena actitud y fuerza. Otro resultado que obtuvimos con la implementación de la secuencia didáctica fue suplir otra de las necesidades educativas como lo es la exploración y el juego; muy importante para el desarrollo de sus habilidades motoras y en este caso también usamos el juego como un instrumento para aprender técnicas de relajación las cuales nos permiten prevenir la ansiedad.

Con las actividades se pretendió entender el concepto de ansiedad y mostrar cuales eran algunos de sus síntomas, logramos explorar en estos dos aspectos, pero es necesario reforzar un poco más porque al hacer el repaso los niños no mostraron claridad en el concepto, si relacionaron algunos síntomas porque se identificaron con algunos de ellos. Considero relevante buscar otras maneras para reforzar el concepto. En cuanto a las técnicas de relajación las hicieron muy bien, a través de cada paso de las actividades y la manera como se introdujo creo que fue asertiva porque los niños lograron aprenderlas lo que haría falta sería: como relacionarla con la prevención de la ansiedad, es decir, como ellos podrían aplicarla en su vida cotidiana, por ejemplo: un niño presenta cierto síntoma, entonces la idea es que el niño pueda recordar que aprendió y lo aplique, si está sintiendo mucha tensión en su cuerpo, o si siente que va a explotar,

o no sabe cómo expresar esas emociones, o el temor fuerte que puede sentir: la idea es que el niño pueda llegar a unas conclusiones y pueda decir a yo aprendí x técnica que puede ayudarme cuando me sienta en x situación.

Sabemos que cada niño aprende a un ritmo diferente y tiene su manera de aprender, exploramos en diferentes estilos de aprendizaje, por ejemplo: use imágenes, explique verbalmente, usamos la parte del cuerpo en los juegos, las manos para las actividades con arcilla, para pintar, dibujar y escribir, también tuvieron espacios para trabajar juntos e individualmente. Ellos mismos tuvieron la oportunidad de crear su propia obra de arte con la arcilla. Al usar estos diferentes estilos se les brindo la oportunidad de aprender y fortalecer sus habilidades como individuo.

El tiempo también es un factor muy importante es este aspecto considero que se puede mejorar al dar más tiempo a cada paso de las actividades, quise abarcar todo en el tiempo planeado, pero cada paso de la actividad me daba la oportunidad de extenderme un poco más, quizás también habría sido importante dar más tiempo para haber interactuado más con los niños, en otra ocasión lo que hare será dividir las actividades por más sesiones por lo menos dos sesiones por cada actividad para lograr los objetivos planeados en su totalidad.

Otro aspecto que mejoraría sería el lugar donde realice las actividades, parte de las actividades logre hacerlas al aire libre, no hubo en el momento distracciones, pero puede ser que en otros casos pueda existir alguna distracción porque en frente de la casa es un lugar público, entonces sería mejor prevenir cualquier tipo de distracción, por otra lado; otra parte de la actividad se hizo dentro de la casa, es importante dar un espacio adecuado más grande e independiente para que no vaya afectar o interrumpir, en el momento logre manejar el espacio pero se puede conseguir algo mejor.

Como docente logre incluir a los tres niños, la cantidad de niños para mí es un factor importante porque logre darle la importancia a cada niño, prestar atención a lo que hacían, logramos interactuar, si hubieran sido más niños sería un poco diferente por el tiempo no todos hubieran tenido la oportunidad para participar en cada paso de la actividad.

En general hubo varias cosas positivas dentro de las actividades implementadas, creo que voy por buen camino en la construcción de la secuencia didáctica, pero si es necesario hacer los ajustes mencionados para cumplir con los objetivos totalmente.

La planeación es indispensable como docente para tener claro que es lo que queremos alcanzar, como lo vamos a hacer, que necesitamos, improvisar en estos casos no es la mejor opción, un docente debe tener claro que es lo que va a transmitir y que necesita para aportar en la formación del individuo, cuando planeas y analizas lo que has planeado te da la oportunidad de mejorar y trabajar con excelencia. La planeación nos permite organizar la información de una manera adecuada para que los estudiantes puedan recibir la información de manera progresiva, también nos permite tener en cuenta las necesidades que tienen los estudiantes y sus habilidades para darles a todos la oportunidad de aprender. Por otro lado, también nos permite organizar el tiempo para darle un buen uso.

## Conclusiones

El presente trabajo tuvo como fin presentar algunas técnicas para prevenir la ansiedad en niños por medio del juego constructivo y dramático, para ello se diseñaron tres actividades. Se indagó un poco en el término la ansiedad, se mostró a los niños algunas de las consecuencias cuando la ansiedad se sale del límite de la persona.

La planeación didáctica realizada tuvo varias ventajas se suplió algunas necesidades educativas como: estimulación cognitiva, se les brindó un entorno donde se sintieran seguros de ser ellos mismos, se abrieron espacios para que opinaran con libertad donde pudieran tomar pequeñas decisiones, se estimuló la creatividad e imaginación, como docente practique la empatía y la comunicación abierta. Hubo muy buena respuesta por parte de los niños estaban atentos en cada paso de la actividad, se hizo de una manera dinámica, los materiales y lo que se planeó fue acorde a la edad de los niños.

El juego fue clave en la planeación didáctica es muy buena herramienta porque ayudo a romper el hielo, es decir, los niños se soltaron, tenían confianza, estaban concentrados en cada cosa que debían hacer, además que el juego es muy bueno para quitar la tensión si algún niño está así. El juego fue una buena estrategia para inculcar el respeto por los demás, fortalecer la confianza a través de él se transmitió algunas técnicas para prevenir la ansiedad.

Hay algunos aspectos por mejorar y reforzar, cuando hice el repaso encontré que no había claridad del concepto la ansiedad, los niños recordaron muy bien los juegos, las actividades realizadas, las técnicas de relajación, pero no entendían muy bien como podían relacionar este conocimiento con un problema de ansiedad, o como podrían aplicarlo. Para mejorar este aspecto propongo que se puede reforzar el concepto, hacer ejemplos de cómo puede relacionar la técnica con el problema en caso tal que se presente alguno de los síntomas, mostrar de nuevo las

consecuencias de diferentes maneras, se puede incluso repetir varias partes de las actividades para reforzar lo visto, se entiende que cada niño tiene un ritmo de aprendizaje, de repente no va aprender todo lo que se mostró, el aprendizaje viene hacer un camino y se puede convertir en un estilo de vida.

Otro aspecto para mejorar es el tiempo, en la planeación había puesto un aproximado de lo que podría demorarme en cada paso de la actividad, algunas partes necesite más tiempo para profundizar en los conceptos y en otros use menos tiempo.

Una de las dificultades que tuve fue que una de las niñas no pudo estar, pero tenía otra niña que quería participar así que pude hacer el cambio rápidamente. Por otro lado, parte de las actividades se realizaron en la casa de la abuela paterna en ocasiones fue un poco difícil para mí porque había algunas distracciones y ruido, lo que hice fue tratar de enfocarme y no darle tanta importancia, pero a la próxima si se debe tener un lugar más adecuado para que no llegue a interferir en las actividades que se programen.

Quiero volver a implementar el proyecto teniendo en cuenta las observaciones, es muy buena herramienta para dar a los niños si es necesario puedo agregar una actividad para que quede bien reforzado el conocimiento. Este tipo de actividades propondría darla por lo menos dos veces al año para que los niños la tengan presente.

## Referencias

- Baeza, J., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M., Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=phfLHsfKkuIC&oi=fnd&pg=PA177&dq=Que+es+la+ansiedad+&ots=QZD9h6LGdF&sig=8ttbcyZw07TUmUJDFhIKQbOitew#v=onepage&q=Que%20es%20la%20ansiedad&f=false>
- Catalán Cueto, J.P. (2020). *La investigación acción como estrategia de revisión de la práctica pedagógica en la formación inicial de profesores de Educación Básica*. Revista Iberoamericana de Estudios Em Educação, 15(esp4). <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.21723/riaee.v15iesp4.14534>
- Educapeques. (2021). *Técnicas y juegos para el control de la ansiedad en niños*.  
<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/controlar-ansiedad-en-ninos.html>
- Jadue, G. (2001). *Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar*. Estudios pedagógicos (Valdivia), (27), 111-118. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>
- Klein, M. (1948). *Sobre la teoría de la ansiedad y la culpa*. [https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Klein,%20Melanie%20\(1882-1960\)/Klein,%20Melanie%20-%20Sobre%20la%20teor%C3%ADa%20de%20la%20ansiedad%20y%20la%20culpa.pdf](https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Klein,%20Melanie%20(1882-1960)/Klein,%20Melanie%20-%20Sobre%20la%20teor%C3%ADa%20de%20la%20ansiedad%20y%20la%20culpa.pdf)
- López, C. y Ramírez, M. (2017). *Apego*. Revista Chilena De Medicina Familiar,6(1), 20-24.  
<https://revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php/sochimef/article/view/134>
- Medina, E. (2010). *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*, 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE,

- Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 32(2), 90-95.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>
- Ministerio de educación. (2013). *Secuencia didáctica para el desarrollo de competencias ciudadanas*. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-329722\\_archivo\\_pdf\\_secuencias\\_didacticas\\_desarrollo\\_competencias.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-329722_archivo_pdf_secuencias_didacticas_desarrollo_competencias.pdf)
- Moreira, A. (2012, 25 de marzo). *¿Al final, qué es aprendizaje significativo?* *Qurrículum*, [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/10652/Q\\_25\\_%282012%29\\_02.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/10652/Q_25_%282012%29_02.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Pérez Abril, M. (2003). *La investigación sobre la propia práctica como escenario de cambio escolar*. *Pedagogía y Saberes*, 18, 70–74. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.17227/01212494.18pys70.74>
- Psicología animada. (2023, 23 de junio). *¿Qué es la Ansiedad? explicada para niños*. <https://www.youtube.com/watch?v=1Kljg52Sj2c>
- Ramos Galarza, C. A. (2016). *La pregunta de investigación*. *Avances En Psicología*, 24(1), 23–31. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.33539/avpsicol.2016.v24n1.141>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). <http://www.rae.es/rae.html>
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. *Revista Mal-estar E Subjetividad e*, 3(1), 10 - 59.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Smile and learn. (2020, 4 de febrero). *Relajación para niños Método de Koeppen I* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>

Smile and learn. (2020, 10 de marzo). *Relajación para niños - Método de Koeppen II* [video].

YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_9y2sKXDrr0](https://www.youtube.com/watch?v=_9y2sKXDrr0)

Trickett, S. (2012). *Supera la ansiedad y la depresión*. Google académico

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=xpmFOiLu5\\_cC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Que+es+la+ansiedad+&ots=XBrjm9Umz-&sig=gQISVzaVBtYZsj\\_s-](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=xpmFOiLu5_cC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Que+es+la+ansiedad+&ots=XBrjm9Umz-&sig=gQISVzaVBtYZsj_s-2_Aknq1SZ8#v=onepage&q=Que%20es%20la%20ansiedad&f=false)

[ue+es+la+ansiedad+&ots=XBrjm9Umz-&sig=gQISVzaVBtYZsj\\_s-](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=xpmFOiLu5_cC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Que+es+la+ansiedad+&ots=XBrjm9Umz-&sig=gQISVzaVBtYZsj_s-2_Aknq1SZ8#v=onepage&q=Que%20es%20la%20ansiedad&f=false)

[2\\_Aknq1SZ8#v=onepage&q=Que%20es%20la%20ansiedad&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=xpmFOiLu5_cC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Que+es+la+ansiedad+&ots=XBrjm9Umz-&sig=gQISVzaVBtYZsj_s-2_Aknq1SZ8#v=onepage&q=Que%20es%20la%20ansiedad&f=false)

Wikihow. *Cómo hacer un diario*. <https://es.wikihow.com/hacer-un-diario>

## Apéndices

### Apéndice A

*Evidencias de la Implementación*

Diplomado\_Leidy Alvarez

### Apéndice B

*Enlace del Video de Sustentación*

<https://www.youtube.com/watch?v=ZVRyYrC6OdA>