

Ansiedad en el Aula: Enfrentando desafíos emocionales de los estudiantes

CURSO

Mtra. Paulina Campos Romero
Psicóloga Clínica





Objetivo del curso

- Identificar la ansiedad en niños y adolescentes dentro del aula para la implementación de estrategias efectivas que mejoren el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

UNIDAD 4

Estrategias de intervención ante casos de ansiedad en el aula

Mtra. Paulina Campos Romero
Psicóloga Clínica



Objetivo de la unidad

Planificación de intervenciones individuales y grupales para abordar la ansiedad en el aula.

Colaboración con otros profesionales y padres para brindar un apoyo integral a los estudiantes.

Técnicas de apoyo emocional y contención en el aula de estudiantes con ansiedad



Temas que se abordarán en la semana

4.1 Plan de acción para el trabajo de la ansiedad en el entorno educativo

4.2 Vamos a calmar nuestra ansiedad

Plan de acción para el trabajo de la ansiedad en el entorno educativo

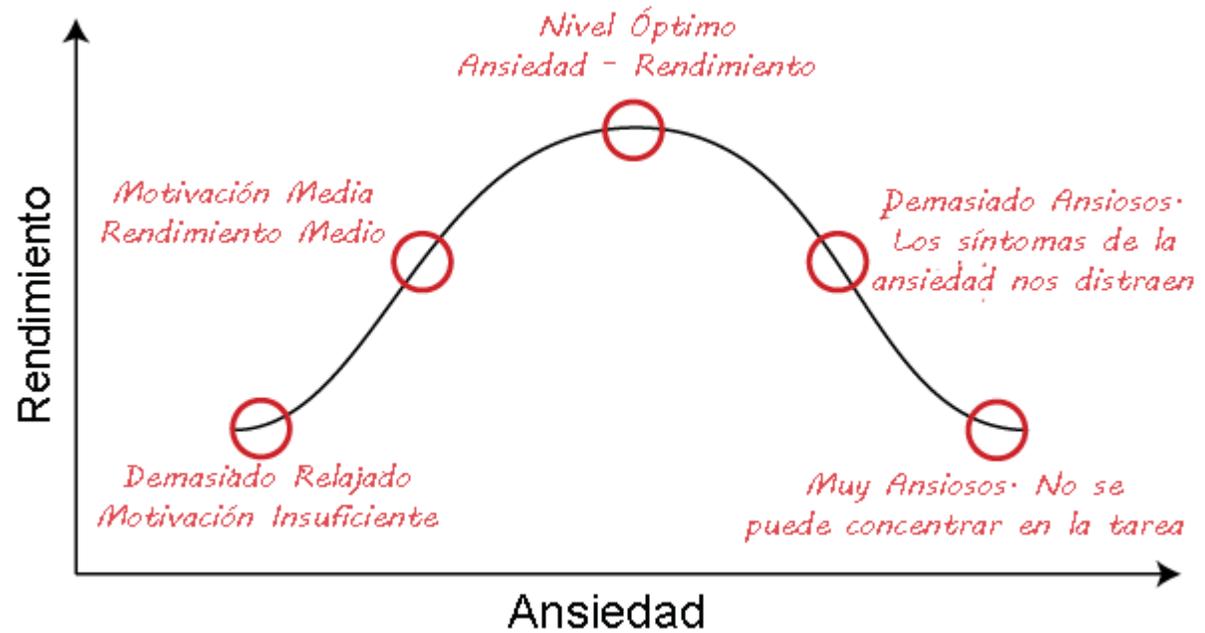
Primero

Identificar los
signos de la
ansiedad



Segundo

Identificar como se afecta el rendimiento del estudiante



Tercero

Determinar si existen fuentes de ansiedad en el aula



Cuarto

Establecer las adaptaciones curriculares a realizar

ADAPTACIONES
SIGNIFICATIVAS VS
NO SIGNIFICATIVAS

CA
DAH

ADAPTACIONES
NO
SIGNIFICATIVAS

AMBIENTALES



ORGANIZATIVAS



AUTODIRECCIONES

1. Lee el problema
2. Rodea los datos
3. Dibuja
4. Opera
5. Escribe el resultado
6. Repasa

METODOLÓGICAS



LIGEROS AJUSTES
EN CONTENIDOS
O EVALUACIÓN

ADAPTACIONES
SIGNIFICATIVAS

CONTENIDOS



CRITERIOS DE
EVALUACIÓN



OBJETIVOS



DIAC
(Documento
Individual de
Adaptación Curricular)

Quinto

Hacer equipo con
los padres de
familia
(involucrados o
no)

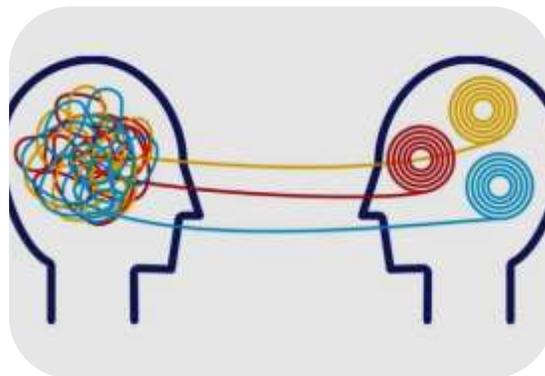


Sexto

Asesorarse con especialistas



Paidopsiquiatra



Psicoterapeuta



Regularización

Vamos a calmar nuestra ansiedad



MATERIALES

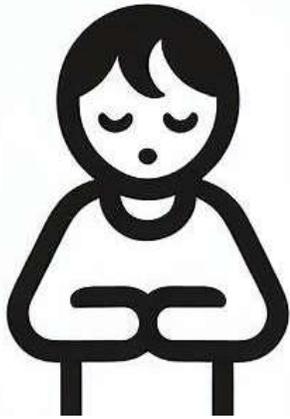
Una pluma



1 Uno: Plumitas

INSTRUCCIONES

Cerrar los ojos



Respirar profundo
(5 veces)



Pasar la pluma
por la piel



¿Cómo te has sentido? ¿has notado algún cambio?

MATERIALES

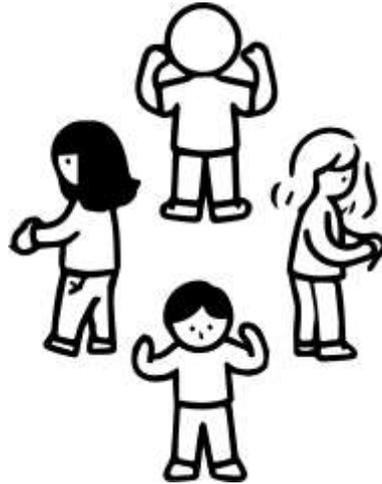
- Tarjetas
- Lápices



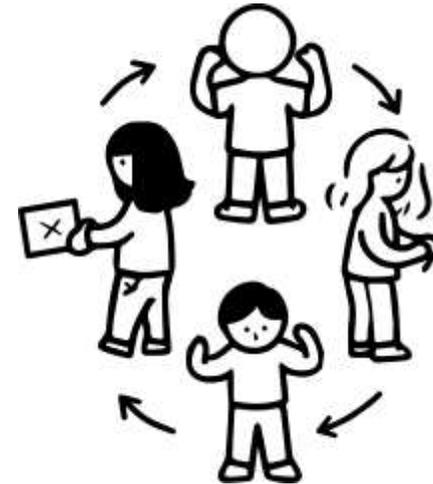
Escribir su nombre
en la tarjeta



Armar un círculo
dándose de espaldas

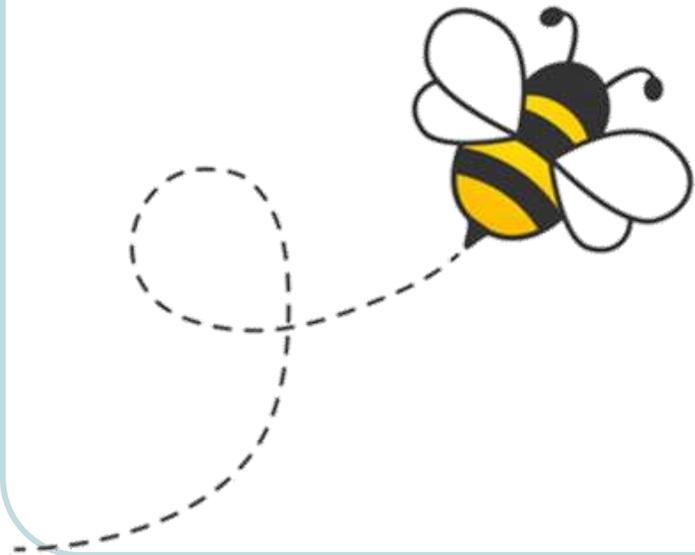


Cambiar la tarjeta a la
izquierda o a la derecha
según la lectura



¿Cómo te sentiste? ¿Lograron el objetivo? ¿Qué influyó?

Abeja



Cohete



Respiremos como la abeja

INSTRUCCIONES

Me siento cómodo

Cierro los ojos

Me tapo los oídos

Inhalo profundo

Exhalo repitiendo Mmmm



3

Respiremos como un cohete

INSTRUCCIONES

Cuento hasta 5 e
inhalo



Exhalo por la boca y
subo las manos



Bajo las manos y me
preparo de nuevo



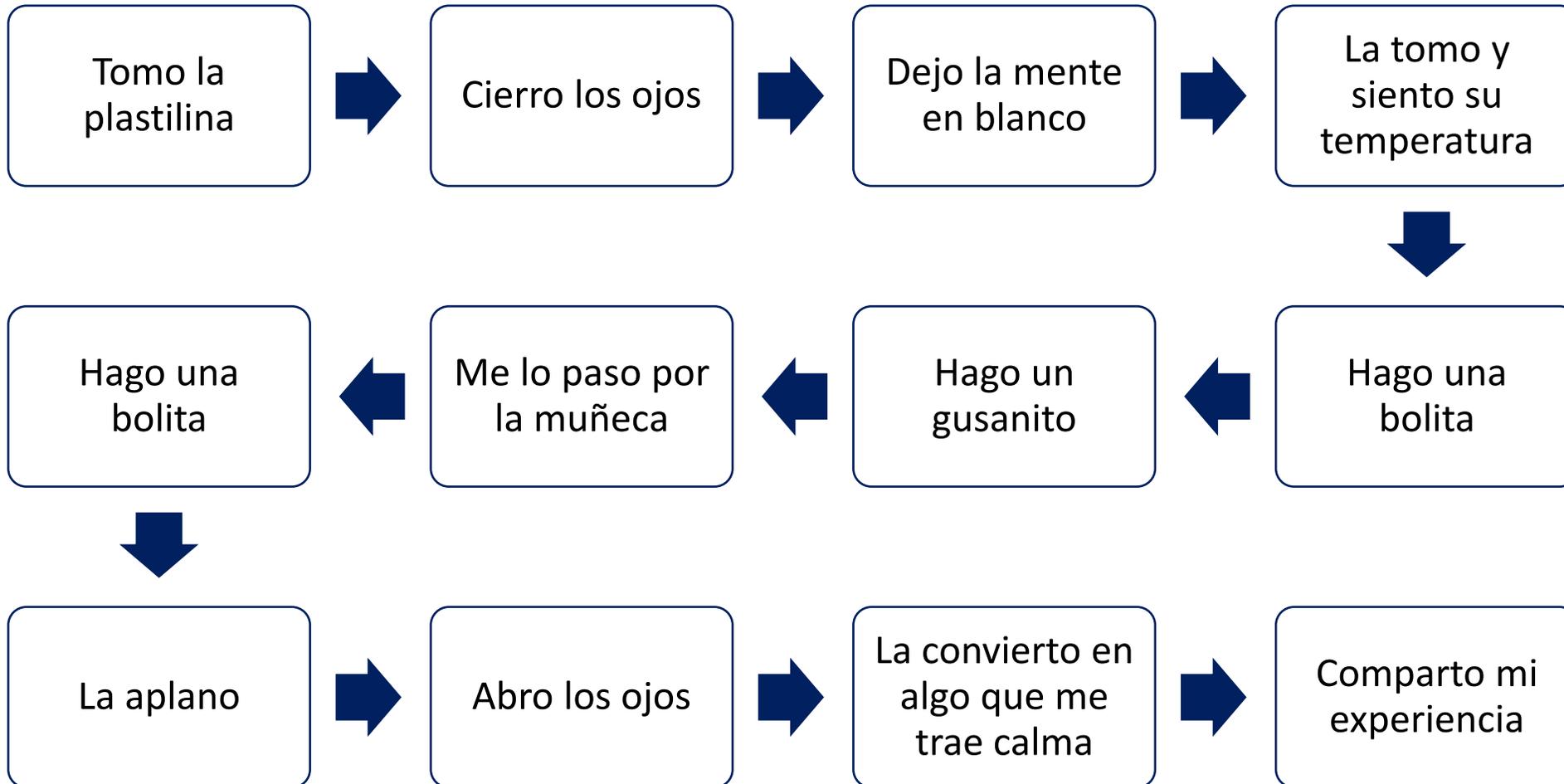
MATERIALES

Plastilina
(masa)



Conectando

INSTRUCCIONES





Tips:

Acompañar la lectura.

Hacer pausas.

Practicar los ejercicios.

Platicar de cómo se sienten.

Otras técnicas: El rincón de la calma



PIENSA EN ALGO
QUE TE HAGA FELIZ



ESCRIBE TUS
SENTIMIENTOS



CIERRA LOS OJOS
Y RESPIRA



CUENTA HASTA 10



APRIETA Y AMASA
PLASTILINA



HAZ UN
DIBUJO



REGLA DE ORO

Para calmar a otro primero tengo
que estar en calma yo





¡Muchas gracias!

paulina.campos@correo.uady.mx