

Guía para el desarrollo competencial y aprendizaje de la gestión escolar de situaciones de estrés, ansiedad y alteraciones en el estado de ánimo

Guía para docentes y gabinetes de orientación



CEU
Colegios



Sonsoles Gallo Martínez

Psicóloga General Sanitaria
Coordinadora programa MENTIS
Área de colegios CEU

Macarena Borrega Gallego

Psicóloga General Sanitaria
Asesora psicológica programa
MENTIS
Área de colegios CEU

María de Julián Latorre

Psicóloga
Asesora psicológica programa
MENTIS
Área de colegios CEU

Diseño y maquetación: Nicolás Sangrador Andreu

Guía para el desarrollo competencial y aprendizaje de la gestión escolar de situaciones de estrés, ansiedad y alteraciones en el estado de ánimo

Guía para docentes y gabinetes de orientación

Índice

1. Introducción	4
2. Definición	5
3. Indicadores	6
4. Posibles situaciones en aula	7
5. Fases de desarrollo	10
Etapa infantil	10
Etapa primaria	11
Etapa secundaria	11
Etapa bachillerato	12
6. Herramientas	13
Etapa de infantil	13
Etapa primaria	14
Etapa secundaria	14
Etapa bachillerato	15
7. Actuación en aula	16
8. Flujo de actuación	19
9. Fichas	20

1. Introducción

Esta guía quiere servir a los maestros y profesionales del mundo educativo en el desarrollo competencial de herramientas que den pautas sobre cómo actuar y acompañar ante alumnos con posibles situaciones de estrés y ansiedad o alteración en el estado de ánimo.

La guía parte de una mirada apreciativa del alumno donde no solo se busca cultivar el aprendizaje de conocimientos, sino también las habilidades, actitudes, el desarrollo de competencias y la inteligencia emocional, preocupándonos de su bienestar. La guía se ha elaborado en función de las distintas etapas evolutivas, por lo que cada educador podrá acceder de manera práctica a la etapa que le corresponde. Cada ciclo seguirá una estructura y ejercicios similares adaptados al momento evolutivo que les corresponde a cada alumno/a.

Según la OMS, la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La realidad es que las personas nos movemos en un continuo que va fluctuando. El continuo está afectado por nuestros cambios físicos, las circunstancias particulares y nuestras vivencias. Por ello es importante conocerse bien, conocer la realidad de las situaciones que generan estrés y ansiedad para saber aunar la prevención y la actuación dentro del ámbito escolar.

Siendo esto aplicable a cualquier situación de sufrimiento, en esta guía nos vamos a centrar en aquellas situaciones de **estrés** como respuesta adaptativa que pueden desencadenar en una situación de **ansiedad como trastorno** o de **alteración en el estado de ánimo**.

2. Definición

¿Qué es la respuesta de Estrés y de Ansiedad?

El estrés es una reacción de tensión física y emocional ante un desafío que genera en el cuerpo un estado de defensa, huida o lucha. Es una respuesta fisiológica que se da ante la presencia de un factor amenazante y en una situación concreta. Como enfrentarnos a un examen, hablar con un profesor sobre una situación que ha generado tensión en el aula... Sin embargo, la ansiedad es la respuesta de estrés mantenida en el tiempo, persistente e incontrolable. Cuando esta activación es demasiado elevada y continuada, se altera el punto óptimo de estrés, lo que lleva al agotamiento del cuerpo y a una disminución de nuestras capacidades, falta de respiración en los exámenes, no ser capaz de entrar en clase por tener una dificultad en las relaciones sociales.

El estrés tiene un origen identificable, de fuera haciendo dentro mientras que el de la ansiedad es de dentro hacia fuera. La persona puede sentir sensaciones de amenaza o miedo, pero esta respuesta es desproporcionada ante la situación que lo ha causado o inidentificable, por ejemplo, problemas digestivos cada vez que tiene que hacer un examen. La persona se siente amenazada ante la percepción de estímulos generales potencialmente dañinos, lo que le lleva a un estado de inquietud, agitación, preocupación e hipervigilancia desproporcionada (Delgado, 2021).

Desde el punto de vista evolutivo se le considera una conducta adaptativa, dado que, en sí misma ayuda a la persona a sobrevivir, manteniéndola alerta y alejada de las situaciones, lugares, personas que suponen un peligro potencial (Vázquez, 2021).

La ansiedad puede convertirse en un trastorno mental, cuando esta conducta surge recurrentemente como una respuesta anticipatoria involuntaria e intensa ante una amenaza potencial. El Trastorno de Ansiedad (TA) se caracterizan por mantener la sintomatología durante más de seis meses. Estas emociones emergen en situaciones que no representan un peligro real para la persona. Muestran una causa compleja. Los TA merman la calidad de vida del individuo. La ansiedad es considerada un trastorno psiquiátrico y su diagnóstico está sujeto a un juicio clínico que depende del umbral de respuesta del individuo a estímulos ansiógenos externos o internos.

¿Qué es el trastorno del estado de ánimo (EA)?

El trastorno del estado de ánimo o trastornos afectivos son aquellos que incluyen una alteración en la salud mental de la persona, interfiere en su capacidad de funcionar de manera adaptativa. Los trastornos del estado de ánimo se caracterizan por la existencia de alteraciones emocionales, consistentes en periodos prolongados de tristeza excesiva, depresión, de exaltación, o euforias excesivas, manía. La depresión y la manía representan los dos polos de los trastornos del estado de ánimo.

Las emociones de alegría y tristeza son adaptativas en la vida de una persona, si bien es cierto que, la primera genera una sensación agradable y la segunda es más desafiante o desagradable. Estar triste es una respuesta ante una situación de duelo, decepción, cambio... es conveniente poder sentirla e identificarla. En el trastorno del estado de ánimo no es tan fácil buscar una situación concreta que lo desencadene, sino que existen factores multicausales (biológicos y ambientales) que hacen que una persona pueda llegar a padecer dicho trastorno.

Cuando hablamos de depresión infantil y juvenil debemos tener en cuenta que los indicadores sintomatológicos son diferentes a los de un adulto y se pueden confundir con otro tipo de trastorno. Sí hay una serie de indicadores que veremos a continuación que muestran una alteración en la manera de actuar de estos perfiles de alumnos.

3. Indicadores

A continuación, se presentan indicadores que podemos detectar en el aula, estos pueden ser físicos, psicológicos, sociales y académicos, siendo estos dos últimos comunes para estrés como estado de ánimo. Son característicos de una situación de estrés que puede llegar a derivar en un trastorno de ansiedad e indicadores de una posible alteración del estado de ánimo.

Indicadores físicos	Estrés <ul style="list-style-type: none">TaquicardiasOpresión en el pechoFalta de aireTembloresTicsVómitoSudoraciónMolestias digestivas/Náuseas/VómitoTrastornos del sueño	Alteración del EA <ul style="list-style-type: none">Dolor de cabezaPérdida de apetitoProblemas digestivosFalta de energíaFatiga muscularEnlentecimiento motor
	Indicadores psicológicos	Estrés <ul style="list-style-type: none">Estado de alerta e hipervigilanciaBloqueosTorpeza o dificultad para actuarImpulsividadInseguridadAgobioTemor a perder el control
Indicadores académicos	Estrés y Alteración del EA <ul style="list-style-type: none">Dificultades de atención, concentración y memoriaAumento de despistes y descuidosPreocupación excesivaEvitación a enfrentarse a una tarea concretaExpectativas negativasRumiación (dar muchas vueltas a las cosas)Apatía	
Indicadores sociales	Estrés y Alteración del EA <ul style="list-style-type: none">IrritabilidadEnsimismamientoDificultades para iniciar o seguir una conversaciónAislamiento socialBloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responderAislamiento	

4. Posibles situaciones en el aula

Situaciones por etapas escolares relacionados con el estrés y la ansiedad:

Situaciones comunes a todas las etapas que pueden generar una respuesta de estrés.

- Cambio familiar: divorcio, separación, nacimiento de un hermano/a.
- Situaciones traumáticas, duelo de un ser querido.
- Cambio de colegio o de domicilio.
- Familias disfuncionales con condiciones desfavorables de salud.

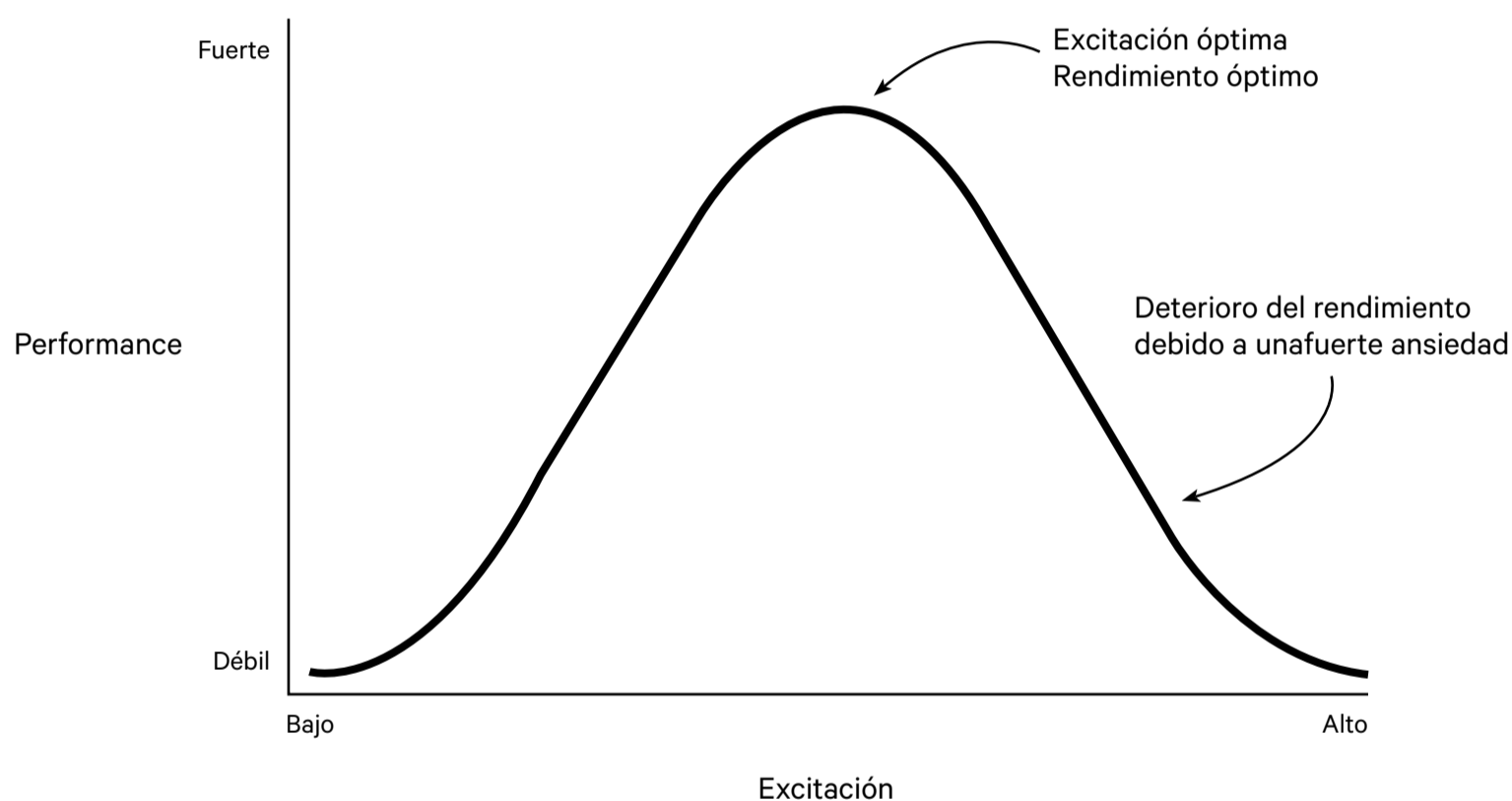
	Etapa de Infantil	Etapa de Primaria	Etapa de Secundaria	Etapa de Bachillerato
Personal		Pensamientos negativos de ellos mismos (autoestima y autoconcepto en desarrollo)	La imagen social, la autoestima y el autoconcepto	Imagen social
			La pubertad: cambios corporales y hormonales	
		Cambios corporales	El desarrollo de los gustos personales vs lo socialmente aceptado	Temor al fracaso
		Soledad	Temor al fracaso	
Familiar	Separación de los seres queridos o figura de apego		La relación con los padres o la figura de autoridad: la norma-afecto-búsqueda de identidad	
			Búsqueda de autonomía y de estilos educativos y comunicativos	
			Temor al fracaso	Temor al fracaso, a no llegar a las expectativas externas e internas
Escolar	Las demandas escolares	Preocupación por las tareas escolares, las notas	Trabajo académico y escolar: Exámenes	Temor al fracaso en la elección profesional
	Control de esfínteres	Salir a la pizarra a realizar ejercicios		
	Alimentación (autonomía, nuevos alimentos)	Exigencia académica	Manejo de las responsabilidades escuela- ocio	Preocupación por la proyección y el futuro académico
	Psicomotricidad fina	Dificultad en la planificación y organización		
	Psicomotricidad gruesa	Competitividad	La falta de hábitos de estudios	Preocupación por las expectativas
	Momento de la siesta, dormir solo	Lectura en voz alta	Primeras elecciones perfil profesional-académico	
		Exámenes	Temor al fracaso	
Socialización	Hospitalización por enfermedad crónica	Hospitalización por enfermedad crónica	Las amistades: grupo de iguales	El cuidado de las amistades
		Acoso escolar (últimos cursos)	Temor al fracaso	
		Presiones de compañeros	El rol dentro de un grupo	Temor al fracaso
		Excursiones, colonias, campamentos	La diferenciación en la identidad	
	Las primeras relaciones con sus iguales	Momento de comedor	El acoso escolar	Identidad personal
		Momento de elección de compañero de autobús	Presiones de compañeros	
	Las relaciones con adultos distintos a la figura de apego o familiares. Interacción con los profesores	Elección de compañeros en deporte	Excursiones, colonias, campamentos	
		Momento de juego en los patios	Ídolos: imitación	
			Gustos personales en relación con el grupo de pares	

Manejo de situaciones relacionados con un alumno con trastorno del estado de ánimo:

Cuando nos enfrentamos ante un caso de un alumno con dificultad en el estado de ánimo las indicaciones para acompañarle son similares que cuando se nos presenta un caso de trastorno de ansiedad y corresponde trabajarlo como tal.

El objetivo es proporcionar a nuestro alumno un espacio seguro en el que pueda salvaguardarse en momentos de intenso malestar y poder traerle al aquí y el ahora, lo que quiere decir que podemos favorecer espacios de descanso programados, un plan individualizado de trabajo, permiso específico para salir de manera ordenada al departamento de orientación o enfermería si necesita y, coordinación con la familia y centro externo, siguiendo sus recomendaciones de actuación y acompañamiento.

¿Cómo quedan comprometidas las funciones ejecutivas de los alumnos?



(Camargo, 2004)

La respuesta fisiológica es la reacción del organismo ante una situación de estrés. Estas reacciones suponen la activación del sistema nervioso y del sistema nervioso vegetativo. Ambos sistemas producen la liberación de hormonas (adrenalina y el cortisol entre otras) que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos buscando su máxima capacidad. Esta respuesta fisiológica afecta directamente a las funciones ejecutivas (planificación, organización, guía, regularización y evaluación del comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas. (Bauermeister, 2008).

A continuación, vamos a ver las características de una activación de rendimiento óptimo (de nuestras funciones ejecutivas), frente a una reacción mantenida en el tiempo que acaba agotando al organismo (Cuixart, 1994):

Óptima	Mantenido en el tiempo
Una ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, temblores, tics
Gran concentración mental	Ansiedad, pérdida del sentido del humor
Salivación reducida	Boca seca, nudo en la garganta
Músculos-pulmones (máxima capacidad)	Tensión y dolor muscular, hiperventilación, dificultad respiratoria
Estómago con secreción acida aumentada	Ardores, indigestión
Un flujo disminuido del intestino	Diarrea, cólicos
Disminución de la micción (actividad de la vejiga)	Poliuria
Menor humedad de la piel	Sequedad, dermatitis, picor

5. Fases de desarrollo

El estrés y la ansiedad tienen dos componentes básicos: la carga cognitiva y los síntomas físicos. Es necesario entender bien las fases por las que pasa una persona cuando está padeciendo por una situación de estrés para facilitar el proceso de recuperación, que no es lineal, sino en espiral ascendente. En cada una de estas etapas se necesita recordar lo previamente aprendido para poder aplicarlo en situaciones similares.

Características de incidencia y epidemiología (Stein, 2022):

Heterogeneidad: Más mujeres que hombres experimentan ansiedad, en un factor de dos a uno, a lo largo de su vida.

Predominancia: es el tipo más común de trastorno mental. Siendo el principal en Estados Unidos y Europa.

Etapas vital de frecuente inicio: son más comunes que cualquier otra enfermedad mental entre las personas de 14-65 años, siendo las mujeres, las mayormente afectadas.

Tipo de respuestas características del estrés- ansiedad:

Respuesta de huida: rechazo a ir a ciertos lugares, ante algunas situaciones, personas, actividades, pensar en exceso, comer por ansiedad (hambre emocional), etc.

Respuesta de ataque: actitud de sobreesfuerzo para evitar el fracaso, o la situación que nos lleva a sufrir, aunque suponga tener que dejar de hacer otras cosas importantes.

Respuesta de congelación: reacción ante situaciones en las que no vemos salida, sin opción de escapar y que carecemos de estrategias para defendernos, lo que lleva a paralizarnos.

Etapas de desarrollo y acompañamiento ante una situación de estrés que puede derivar en ansiedad (García, 2022):

ETAPA INFANTIL

Etapas inicial: identificación.

Tratamos de que el alumno/a ponga nombre a la realidad que sufre: descubre que lo que le pasa. En infantil este trabajo se hará a través de lectura de cuentos como: “El bosque de la serenidad: Cuentos para educar en la calma”, “Tengo un nudo en la barriga: Un cuento sobre la ansiedad infantil”, “El monstruo de los colores”. A través del juego simbólico le enseñamos a identificar los signos y poner palabras a lo que le está pasando (tabla de indicadores).

Etapas de trabajo: aprendo herramientas.

Trabajamos a nivel grupal herramientas que ayuden a todos a saber gestionar una situación estrés con el bingo de las emociones, técnicas de respiración, etc. En el apartado de herramientas se describen varios ejercicios que el maestro puede utilizar en el aula a nivel grupo-clase.

Etapas de mantenimiento: asiento de la competencia adquirida.

El alumno/a ha ido practicando ejercicios de respiración y de gestión de sus emociones. Las ha ido incorporando en su rutina.

ETAPA PRIMARIA

Etapa inicial: identificación.

Para las primeras etapas de primaria utilizaremos la lectura de cuentos y el juego simbólico, para ayudarnos en la identificación. En las últimas etapas utilizaremos el dibujo libre, y un diálogo sencillo para que ellos puedan reflejar lo que sienten. El objetivo es ayudar a observar en qué situaciones o ante qué pensamientos aparece este tipo de respuestas. El estado de activación continuado es la forma que tiene nuestro cuerpo de avisarnos de que “algo no va bien”.

Etapa de trabajo: aprendo herramientas.

Trabajamos a nivel grupal herramientas como ejercicios de relajación, la gestión del tiempo, técnicas de respiración, manejo de agenda, acciones tutoriales de socialización, ejercicios de concentración como los cinco sentidos (aprendo a concentrarme en el presente). En el apartado de herramientas se describen varios ejercicios que el maestro puede utilizar en el aula a nivel grupo-clase.

Etapa de mantenimiento: asiento de la competencia adquirida.

El alumno/a ha instaurado las diferentes estrategias y se hace seguimiento de ello.

ETAPA SECUNDARIA

Etapa inicial: identificación.

Trabajamos sobre las distintas situaciones que pueden llevar al cuerpo a una situación de alerta (situaciones de estrés por etapas). Vemos cada una para que el alumno/a pueda reconocer aquellas que les están afectando. Queremos ayudarle a observar en qué situaciones o ante qué pensamientos aparecen. La activación física y los pensamientos negativos recurrentes son una forma que tiene nuestro cuerpo de avisarnos de que “algo no va bien”, podemos preguntarnos “¿de qué me está avisando mi pensamiento y mi cuerpo?”.

En esta etapa podemos utilizar el diálogo para ver cómo cierta activación es adaptativa y nos prepara para una respuesta adecuada, identificando a su vez cuando la respuesta se vuelve desproporcionada (pasando de estrés a ansiedad). Observamos los síntomas característicos. Conociendo cómo funciona biológicamente la respuesta de estrés: la amígdala identifica una situación de amenaza y envía una señal (segregando distintas hormonas, principalmente el cortisol) para que el cuerpo y el cerebro se preparen para el peligro. El cerebro se acelera en busca de señales de alarma. El cuerpo alerta a los sistemas de órganos para que se preparen para luchar o huir.

Etapa de trabajo: aprendo herramientas.

Trabajamos a nivel grupal herramientas que pueden ayudar a gestionar una situación de estrés, utilizo ejercicios del programa SEA (Desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de atención plena para jóvenes), el uso de un diario, la gestión del tiempo con la agenda, etc. Seguimos aprendiendo y practicando técnicas de respiración, de concentración en el presente.

Etapa de mantenimiento: asiento de la competencia adquirida.

El alumno ha ido practicando ejercicios de respiración y gestión de sus emociones. Las ha ido incorporando en su rutina. Sabe diferenciar entre ansiedad y el resto de las emociones. Vive recordando la ansiedad como una aliada mensajera (si aparece algún síntoma es en pequeña intensidad, donde el alumno/a escucha lo que le quiere decir, y actúa en consecuencia con lo que ha entendido).

ETAPA BACHILLERATO

Etapa inicial: identificación.

Observa los síntomas característicos, y reconoce el funcionamiento de la respuesta biológica. El objetivo es ayudar a reconocer ante qué situaciones o ante qué pensamientos aparece. En esta etapa se incluyen los pasos dados en las etapas iniciales de los cursos anteriores.

Etapa de trabajo: aprendo herramientas.

Trabajamos a nivel grupal herramientas que ayudan a saber gestionar una situación de estrés. Se les da una sesión informativa, seguimos trabajando técnicas de relajación. Se trabaja con la agenda y la gestión del tiempo. Trabajamos con los pensamientos para poner en práctica las herramientas alternativas.

Etapa de mantenimiento: asiento de la competencia adquirida.

El alumno ha ido practicando ejercicios de respiración y gestión de sus emociones. Las ha ido incorporando en su rutina. Sabe diferenciar entre ansiedad y todo lo demás que experimenta. Entiende lo que es una activación fisiológica adaptativa de la que no (si aparece algún síntoma es en una intensidad baja, donde la persona escucha lo que le quiere decir, y actúa en consecuencia con lo que ha entendido).

6. Herramientas

Herramientas y actuaciones que se pueden aprender y practicar dentro y fuera del aula, que nos ayudan a gestionar situaciones de estrés, ansiedad y actuación con alumnos con alteración del estado de ánimo.

Aspectos comunes a todas las etapas:

Por parte del colegio:

- Favorecer un clima seguro en el aula.
- Favorecer un clima de confianza hacia los alumnos para transmitirles, que, buscando momentos adecuados, pueden hablar de lo que necesiten.
- Potenciar actividades tutoriales que implique su creatividad (en la medida en la que se pueda), por ejemplo, al aire libre.

Por parte de la familia:

- Mantener un horario regular, cuidando las rutinas. Por ejemplo, acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.
- Mantenerse activos. El ejercicio ayuda a reducir el estrés.
- Buscar espacios de gozo juntos, actividades para hacer juntos.
- Cuidar la comunicación, buscar tener un momento para poner en común el día. Dando espacio a ver que necesita cada uno.
- Limitar el tiempo de uso de las redes sociales y medios de comunicación.
- Establecer límites sobre el tiempo que puede dedicar la familia al uso de pantallas.
- Ejercitar la calma. Enseñar a sus hijos a hacer lo mismo a regularse cuando tengan emociones fuertes.

ETAPA DE INFANTIL

Trabajamos con el bingo de las emociones. El juego permite descubrir y dialogar acerca de los sentimientos. Siendo una ayuda para comprender las emociones propias y las de los demás. El bingo enseña a los niños tanto a descubrir sus propias emociones, como a desarrollar poco a poco la empatía, comprendiendo y compartiendo las emociones de los otros.

Ejercicios de respiración y relajación que se practican en el aula: con una **inspiración** profunda durante 3 segundos (cuenta mentalmente, uno, dos, tres...) cogiendo aire por la nariz y llevándolo al abdomen (**lleva el estómago hacia fuera**). **Aguenta** el aire 2 segundos y **expúlsalo tranquilamente** durante 3 segundos. Cuando aprendemos a respirar de forma correcta y adecuada, conseguimos un mayor aporte de oxígeno a la sangre (que va a oxigenar y nutrir todas las células del cuerpo y a limpiar los desechos) reduciendo el esfuerzo que nuestro corazón debe realizar y aumentando

nuestra salud. Este mayor aporte de oxígeno producirá, al mismo tiempo, una disminución de la sensación de ansiedad y el establecimiento de una sensación de bienestar y de tranquilidad altamente beneficiosa para el organismo y para la mente. (Ortiz, 2023).

ETAPA DE PRIMARIA

Actividad de relajación (imaginativa y proyectiva). Cuando estén nerviosos o antes de un momento importante (como un examen o una prueba), realizar el ejercicio de “Mi lugar favorito”.

El ejercicio. Tienen que cerrar los ojos y visualizar un lugar que les dé paz, imaginarse los detalles (ej. la brisa del mar, si hace frío o calor, con quién están...) y luego dibujarlo en clase, luego presentar en clase el dibujo. Al terminar, reflexionar: “¿qué me puede aportar esta sensación/experiencia/lugar en los momentos que estoy nervioso o frente a una prueba?”).

Ejercicios de respiración y relajación que se practican en el aula: con una **inspiración** profunda durante 3 segundos (cuenta mentalmente, uno, dos, tres...), apoyo bien los pies en el suelo, dejo caer mi peso en la silla, cogiendo aire por la nariz y llevándolo al abdomen (**lleva el estómago hacia fuera**). **Aguanta** el aire 2 segundos y **expúlsalo tranquilamente** durante 3 segundos.

Actividad de los cinco sentidos: durante 10 minutos todos se van centrando en los sentidos (**5** cosas que puedes ver, **4** que puedes tocar, **3** que escuches, **2** que huelas, **1** que saborees). El objetivo es romper con el pensamiento que se tenga y centrarse en el ahora, ayudando a nuestra mente a volver al presente. Nos permite centrar nuestra mente en un tema concreto y dejar a un lado las preocupaciones. Los sentidos son los receptores de los estímulos que se reciben continuamente. Prestarles atención, relajarlos y cuidarlos es necesario para una vida saludable. (Salgado, 2022).

Aprendo la gestión del tiempo. Les enseñamos a llevar una agenda y un horario para aprender a organizar las tareas. Esto es importante porque una gestión del tiempo adecuada permite ser más eficientes y productivos con menos esfuerzo, mejorando nuestra capacidad de concentración. Si aprendemos a gestionar el tiempo, vamos a realizar las tareas con más rapidez. Gestionar el tiempo de una manera adecuada, está directamente relacionado con la capacidad para tomar mejores decisiones. Cuando uno se siente presionado y agobiado por el tiempo y tiene que tomar una decisión en el momento, es muy probable que llegue a conclusiones precipitadas, que no permitan tener en cuenta todas las opciones.

En cambio, mediante la administración efectiva del tiempo, eliminamos esa presión que sentimos de que no tener suficiente tiempo. (Euroinnova, 2022).

ETAPA DE SECUNDARIA

Técnica de “Aprender a llevar una agenda y un horario donde planifico mis actividades semanales”.

Proponerles el uso de un diario: poder escribir un diario donde escriban las vivencias más destacables del día o sus sentimientos. Esta herramienta puede ser un gran paso para mejorar la autoconfianza y como método de autorregulación.

Ejercicios de respiración y relajación que se practican en el aula: con una inspiración profunda durante 3 segundos (cuenta mentalmente, uno, dos, tres...), y expúlsalo tranquilamente durante 3 segundos.

Ejercicios del programa SEA. El programa SEA pretende mejorar en los jóvenes su capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, así como su habilidad para manejarlos, es decir, pretende mejorar su inteligencia socioemocional.

nal. (Pastor, 2017). Un ejemplo concreto de actividad dentro del SEA: “La ruta”, ver cómo estoy, qué llevo en la mochila y qué camino quiero recorrer este año, que logros quiero realizar y con quién quiero estar. Luego plasmarlo en un papel. Lo pueden dibujar cada uno como quiera. Un factor que ayuda con la ansiedad en sentirse dueño de la situación y no que la situación puede contigo.

ETAPA DE BACHILLERATO

Los alumnos/as ya tienen un nivel de madurez que permite hablar directamente de ciertos síntomas de ansiedad. Se les propondrá una sesión informativa, donde aprender cómo es la curva del estrés y el funcionamiento biológico.

Trabajamos técnicas de relajación (se puede repetir la dinámica de mi lugar favorito con un planteamiento menos infantil). Practicamos ejercicios de relajación. Ejemplo: los cinco sentidos, sobre todo antes de tener que empezar una nueva actividad, o durante el estudio en el cambio de asignatura.

Aprendo la gestión del tiempo: aprendo a llevar una agenda y un horario donde organizo las tareas, en base a las horas que tengo.

Un diario.

Utilizar las últimas fichas del Programa SEA (sesiones 17-18) para aprender a reconocer estrategias mentales que utilizo y practicamos la búsqueda de alternativas.

7. Actuación en el aula

Pasos para seguir ante un posible caso de un alumno :

1. Nos encontramos ante una situación de sufrimiento relacionado con el estrés, sintomatología ansiosa o depresiva dentro del aula, detectado por el colegio o transmitido por la familia.
2. El tutor empieza un registro de información, basado en datos observados (fichas 01, 02). Según lo observado se determina si es necesario que el departamento de orientación trabaje con el alumno o no.
3. Si se observa que los niveles son elevados, desde D.O y tutoría se plantea una reunión con la familia, para considerar la mejor forma de acompañar al alumno. Se establecen acuerdos de adaptaciones metodológicas, plan individualizado, derivación al DO... por parte del colegio-familia para buscar la mejor forma de asistir al alumno.
4. Se hace una reunión de seguimiento de lo pactado.

Desde el CEU se ofrece trabajar desde el aula a través de varios servicios:

- **Plan de acción tutorial:** sesiones formativas impartidas por el tutor en su grupo clase.
- **Departamento de Orientación:** coordinación y supervisión del alumno junto al claustro de profesores y equipo directivo, trabajando en red con el equipo Mentis.
- **Plan individualizado de estudios:** elaboración de un plan individualizado de estudios cuando sea preciso.
- **Acompañamiento individual:** Sesiones semanales con el alumno, tanto de regulación emocional como de apoyo en la organización académica.
- **Entrevistas de seguimiento** pactadas con la familia semanales o quincenales.
- **Coordinación** con el centro de atención psicológica/psiquiatra externo.
- **Documento de corresponsabilidad**, en el caso que se necesite permiso de salida o proteger al menor en el centro escolar.

Con estas herramientas se busca una educación en hábitos saludables, para favorecer el bienestar individual y el colectivo. Objetivos:

- Promocionar una educación centrada en los aspectos positivos de la salud.
- Responsabilizarnos individual y colectivamente para crear y construir hábitos y estilos de vida saludables.
- Educar para la responsabilidad.
- Hacer partícipes a la comunidad y a sus destinatarios/as de los diferentes programas de Educación para la Salud.

Comunicación en el Colegio

El tutor trabajará enseñando herramientas en aula de gestión emocional con en el grupo clase, se podrá acompañar por el departamento de orientación, que servirá de apoyo y ayuda para aquellos casos en los que sea conveniente un trabajo más particular con el alumno.

El DO intervendrá en aquellos casos que los alumnos/familia/tutor soliciten ayuda específica para aprender a gestionar su estrés y/o necesiten mejorar en planificación y organización teniendo en cuenta que tiene que haber una necesidad real.

En caso de que se considere necesario una derivación, se establecerá una reunión con la familia y se hará un escrito sobre lo que detectamos en el centro escolar.

Comunicación con el Alumno

El objetivo al atender al alumno es poder crear un clima de confianza donde pueda expresar y empezar a tomar conciencia de su situación. No se trata únicamente de conseguir que el alumno manifieste su malestar. Con esta intención en la conversación estudiante-profesor, se deberán abordar los siguientes temas:

- Su rechazo para ir a ciertos lugares, ante algunas situaciones, personas, actividades.
- Irritabilidad.
- Tensión muscular.
- Sudoración. Escalofríos o sensación de calor.
- Temblor.
- Sensación de dificultad para respirar, de asfixia, o de ahogo.
- Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo.
- Comer por ansiedad (hambre emocional).
- Respuesta de sobrecompensación: actitud de sobreesfuerzo para evitar el fracaso.

Tips a preguntar

Qué no debo hacer:

- Hacer muchas preguntas al alumno con preguntas.
- Evita culparles o avergonzarles por su situación.
- Evita dar soluciones sencillas para resolver su situación de sufrimiento.

Qué sí debo hacer en la comunicación con el alumno:

- Hablar desde la comprensión con el alumno, reconocer la dificultad y el estrés que supone para el alumno.
- Dar espacio al alumno a que exprese sus sentimientos.
- Escoger un momento adecuado, donde pueda hablar con libertad, privacidad y sin interrupciones. Buscando un estado de calma emocional.
- Explicar por qué estás preocupado, sin buscar dar una lección o criticar, referir situaciones específicas que te han llamado la atención y preguntar con genuina curiosidad.
- Puede que el alumno tenga resistencias o haya negación por parte de la persona. Ante esto, es importante mostrar mucho respeto, pues la persona lo puede vivir como una amenaza.
- Ser paciente y dar apoyo. Recordándole que tienes la puerta abierta para cuando lo necesite.

Comunicación con la familia

Desde la tutoría se citará a los padres a una reunión para poner en común lo que se ha ido observando. Expondrán aquello que se ha trabajado, y lo que preocupa desde el colegio de la situación de su hijo.

La actitud será de escucha, atención y cuidado, con el objetivo de transmitir una preocupación que se ha ido observando desde el colegio.

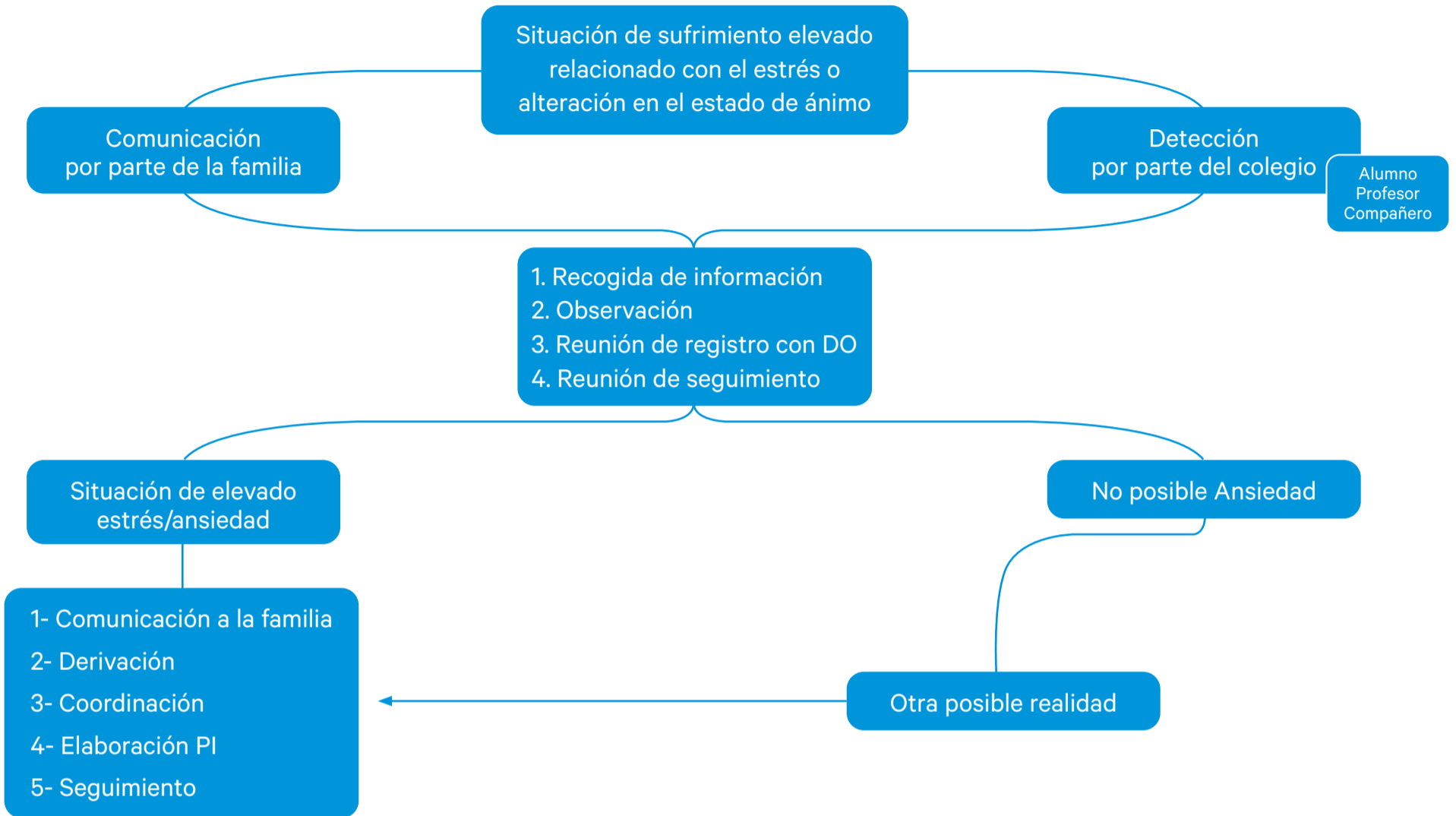
- Los cambios de actitud y de ánimo de su hijo.
- La reunión mantenida con su hijo.
- Se acompañará a la familia a conocer los indicadores que se ven desde el colegio de la situación de sufrimiento.

En caso de que fuera pertinente, se hará pasar al alumno para que, con sus padres y los profesionales asignado por el centro escolar, se aborde:

- La situación de malestar que está padeciendo el alumno.
- Los recursos sanitarios y sociales a los que acudir que pueden ser de ayuda.

Desde el CEU queremos remarcar nuestra misión de servicio y disponibilidad para acompañar a los alumnos y a las familias.

8. Flujo de actuación



9. Fichas

- I. Registro de observaciones ante un alumno que sufre de una situación de estrés, ansiedad o alteración del EA.
- II. Indicadores para observar signos.
- III. Entrevista con la familia del alumno/a que puede estar sufriendo una situación de estrés, ansiedad o alteración en el EA (si se considera necesario).
- IV. Si se establece un plan individualizado: entrevistas de seguimiento con el alumno/a y con la familia.

REGISTRO DE OBSERVACIONES ANTE UN ALUMNO QUE SUFRE DE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS, ANSIEDAD O ALTERACIÓN DEL EA

Nombre del Centro:

Fecha de conocimiento de los hechos:

1. IDENTIFICACIÓN DEL ALUMNO/A QUE PUEDE ESTAR PADECIENDO LA SITUACIÓN

Nombre del alumno/a:

Curso y letra:

Edad:

Persona que comunica los hechos:

Relación con el alumno/a:

2. ¿QUIÉN ALERTA DE LA SITUACIÓN?

Familia:

Compañero/a:

Personal docente:

Departamento de orientación:

3. DESCRIPCIÓN DEL CASO (Detallar todo lo posible: cómo llegamos a conocer el caso, hechos aparentes, personas que pueden ser conocedoras y demás datos relevantes)

Sigue en la página siguiente >

◀ Viene de la página anterior

Firma del comunicante:

Firma de la Dirección del Centro:

INDICADORES PARA OBSERVAR SIGNOS

Fecha de realización:

Nombre: Curso:

INDICADORES

Físicos	Psicológicos	Académicos	Sociales
Taquicardia <input type="checkbox"/>	Estado de alerta, hipervigilancia <input type="checkbox"/>	Dificultades de atención, concentración y memoria <input type="checkbox"/>	Irritabilidad <input type="checkbox"/>
Opresión en el pecho <input type="checkbox"/>	Bloqueos <input type="checkbox"/>	Aumento de los despistes y descuidos <input type="checkbox"/>	Ensimismo <input type="checkbox"/>
Falta de aire <input type="checkbox"/>	Torpeza, dificultad para actuar <input type="checkbox"/>	Preocupación excesiva <input type="checkbox"/>	Bloqueo social <input type="checkbox"/>
Temblores <input type="checkbox"/>	Impulsividad <input type="checkbox"/>	Expectativas negativas <input type="checkbox"/>	Dificultad para iniciar conversación <input type="checkbox"/>
Tics <input type="checkbox"/>	Inseguridad <input type="checkbox"/>	Rumiación <input type="checkbox"/>	Verborrea <input type="checkbox"/>
Vómitos <input type="checkbox"/>	Agobio <input type="checkbox"/>	Pensamiento distorsionado e importunos <input type="checkbox"/>	Aislamiento <input type="checkbox"/>
Sudoración <input type="checkbox"/>	Temor a perder el control <input type="checkbox"/>	Apatía en torno a la tarea <input type="checkbox"/>	
Molestias digestivas <input type="checkbox"/>	Sensación de extrañeza <input type="checkbox"/>		
Trastornos del sueño <input type="checkbox"/>	Tristeza <input type="checkbox"/>		
Dolor de cabeza <input type="checkbox"/>	Desesperanza <input type="checkbox"/>		
Falta de energía <input type="checkbox"/>	Pérdida de interés <input type="checkbox"/>		
Fatiga muscular <input type="checkbox"/>	Pensamientos autolíticos <input type="checkbox"/>		
Enlentecimiento <input type="checkbox"/>	Irritabilidad <input type="checkbox"/>		

ENTREVISTA CON LA FAMILIA DEL ALUMNO/A QUE PUEDE ESTAR SUFRIENDO UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS, ANSIEDAD O ALTERACIÓN DE EA (Si se considera necesario)

Nombre del alumno/a: Curso y letra:

Fecha de la reunión:

1. ASISTENTES POR PARTE DEL CENTRO EDUCATIVO:

Nombre y apellidos	Cargo

2. ASISTENTES POR PARTE DE LA FAMILIA:

Nombre y apellidos	Relación con el alumno/a

3. ACUERDOS COLEGIO-ALUMNO/A-FAMILIA

Por ejemplo:

- PI
- Atención con el DO
- Atención Tutorial
- Otros

(Si se establece un plan individualizado)
ENTREVISTA DE SEGUIMIENTO CON EL ALUMNO/A Y CON LA FAMILIA

Nombre del alumno/a: Curso y letra:

Nombre del profesional que hace la entrevista:

1. DISPOSICIÓN DEL ALUMNO:

Su disposición es:

- Colaborativa Reticente Negadora

2. DETALLES DE LA ENTREVISTA:

Fecha	Quién acude	Información recogida	Medidas a tomar

3. RESOLUCIÓN DE ACCIONES TUTORIALES PARA REALIZAR EN EL AULA

Hábitos saludables	
Buen uso de redes sociales	
Educación en el acompañamiento de personas con Trastorno de Ansiedad	
Acciones enfocadas a asertividad, cuidado, socialización, respeto, etc.	
Otras medidas	

SE
M
Z
F
E

S



CEU
Colegios