

PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO PARA TRABAJAR LA ANSIEDAD EN  
ADOLESCENTES EN EL PERIODO DE LA COVID-19



Silvia María Vara Navacerrada  
Máster en Psicopedagogía  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Universidad Pontificia de Comillas  
Tutora: Isabel Muñoz San Roque

## INDICE

<b>Resumen y Abstract</b> .....	3
<b>2. Introducción</b> .....	5
<b>3. Justificación del Plan de actuación específico</b> .....	6
<b>3.1 Justificación teórica</b> .....	6
<i>Adolescencia</i> .....	6
<i>Ansiedad</i> .....	8
<i>Adolescentes y ansiedad en época de COVID-19</i> .....	12
<b>3.2 Marco normativo</b> .....	15
<b>4. Contextualización del centro educativo</b> .....	16
<b>5. Plan de actuación específico</b> .....	20
<b>5.1 Objetivos y competencias</b> .....	20
<b>5.2 Metodología</b> .....	21
<b>5.3 Equipo profesional implicado</b> .....	22
<b>5.4 Detección de necesidades</b> .....	22
<b>5.5 Secuenciación</b> .....	23
<b>5.6 Desarrollo de las actividades</b> .....	25
<b>5.7 Recursos</b> .....	28
<b>5.8 Evaluación</b> .....	28
<b>6. Reflexión personal</b> .....	30
<b>7. Aserciones finales</b> .....	32
<b>8. Bibliografía</b> .....	33
<b>9. Anexos</b> .....	39

## Resumen y Abstract

### *Resumen*

La adolescencia es una etapa complicada, pero la situación que nos ha dejado la COVID-19 en España ha hecho que sea aún más difícil para nuestros jóvenes afrontar ciertas situaciones. El miedo a una enfermedad, el aislamiento social o la falta de información han hecho crecer la preocupación y la ansiedad en nuestros adolescentes.

Para ayudar a detectarlo y actuar en consecuencia, se ha comenzado con un proceso de investigación en el que se trata de analizar el periodo de la adolescencia, los cambios a los que están sometidos y sus características, y sobre la ansiedad, cuáles son sus síntomas y cómo podemos detectarlos. Además, se han buscado técnicas para trabajar esta problemática en este grupo de edad en el contexto escolar, como técnicas de respiración o *mindfulness*. También se ha realizado una búsqueda de herramientas que se puedan usar en el aula para advertir posibles casos de sintomatología ansiosa, como es la Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7).

Teniendo todo esto en cuenta se ha desarrollado un Plan de actuación específico, que ayude a los adolescentes no solo a trabajar, sino también a conocer y detectar la ansiedad a la vez que comparten experiencias con el resto de sus compañeros.

Palabras clave: Adolescencia, ansiedad, COVID-19, técnicas de respiración y *mindfulness*.

### *Abstract*

Adolescence is a complicated stage, but the situation that COVID-19 has left us in Spain has made it even more difficult for our young people to face certain situations. Fear of illness, social isolation or lack of information have increased worry and anxiety in our adolescents.

To help detect it and act accordingly, a research process has begun in which it is about analyzing the period of adolescence, the changes to which they are subjected and their characteristics, and about anxiety, what are its symptoms and how can we detect them. In addition, techniques have been sought to work on this problem in this age group

in the school context, such as breathing techniques or mindfulness. A search has also been made for tools that can be used in the classroom to detect possible cases of anxious symptomatology, such as the Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7).

Taking all this into account, a specific Action Plan has been developed to help adolescents not only to work, but also to know and detect anxiety while sharing experiences with the rest of their classmates.

Keywords: Adolescence, anxiety, COVID-19, breathing techniques and mindfulness.

## **2. Introducción.**

A lo largo de mi formación como docente, he tocado muchas áreas y etapas educativas, pero la etapa de secundaria nunca había sido una de ellas. Mi perspectiva cambió al entrar en el máster de Psicopedagogía, me ha ayudado a descubrir todo lo que engloba la etapa adolescente, los cambios, los retos a los que se ve sometida. Por lo tanto, tenía muy claro que mi TFM iba a ir dirigido a esta etapa de la educación tan difícil, pero a la vez tan bonita y enriquecedora.

Después de tener claro la etapa educativa, quería que el plan de actuación se centrara en un tema de actualidad y que me motivara a nivel personal. Desde que soy una adolescente recuerdo tener problemas relacionados con la ansiedad, ya fuese por motivos escolares o por situaciones externas. Nunca supe cómo solventar estos síntomas hasta que los traté en la carrera y posteriormente en este máster. Por lo que me empezó a interesar la idea de trabajar esta problemática.

Estos últimos años he estado trabajando con adolescentes como entrenadora de voleibol y en muchas ocasiones se acercaban a mí, para pedirme ayuda o consejo en temas que les generaban cierta ansiedad y he podido comprobar que después de la época de la COVID-19 esto se ha incrementado, por lo que me pareció interesante hacer una revisión de investigaciones y artículos para ver si esto ocurría a otros niveles.

Una vez hecha una revisión y viendo que se habían incrementado considerablemente los niveles de ansiedad en la población en general y en especial en los adolescentes, he decidido crear el siguiente plan de actuación que pretende dar a conocer a los adolescentes esta emoción, su sintomatología y sus características para que sean capaces de identificar y actuar en consecuencia.

Con este plan de actuación, no solo se pretende detectar la ansiedad, sino que también se quiere dotar a los adolescentes de herramientas útiles y eficaces para trabajarla y controlarla cuándo y dónde les sea necesario.

### **3. Justificación del Plan de actuación específico.**

#### **3.1 Justificación teórica.**

##### *Adolescencia*

La palabra adolescencia proviene del término latino “adolescere”, que en castellano puede significar, etapa de maduración y crecimiento y tener cierta imperfección o defecto. (Güemes-Hidalgo et al., 2017, p.234)

La adolescencia es una etapa que entraña muchos cambios y dificultades, se desarrolla entre la niñez y la edad adulta. Es una etapa que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) transcurre entre los 10 y los 19 años y se inicia con grandes cambios a nivel psicológico, biológico y social.

La adolescencia se puede dividir entre adolescencia temprana (10 a los 13 años) y adolescencia tardía (de 14 a 19 años). En cada etapa podemos encontrar diferentes características. (Allen & Waterman, 2019)

Estas autoras nos describen la adolescencia temprana con muchos cambios corporales, sobre todo en las niñas más que en los niños, siendo en esta etapa cuando las niñas comenzarán con la menstruación. Mientras que la adolescencia tardía empieza con cambios más significativos, donde los hombres comienzan a tener la voz más grave y la aparición del acné es clave en esta etapa. También comienza el interés por las relaciones íntimas o románticas con otras personas, explorando la autoestimulación y notándose mucho más el desafío hacia los padres. El cerebro sigue desarrollándose, pero el lóbulo frontal no termina de madurar, debido a que es la última área del cerebro en desarrollarse por completo.

Por otro lado, Güemes-Hidalgo et al., (2017, p.234), realizan otra clasificación de las etapas de la adolescencia incluyendo una etapa intermedia que se encuentra entre los 14 y los 17 años. En esta etapa el grupo adquiere mayor importancia y por lo tanto aumentan más los conflictos con la familia.

En este periodo suceden muchos cambios a nivel hormonal según Iglesias Diz (2013, 90) estas son las principales hormonas que encontramos en la adolescencia; Andrógenos suprarrenales, estimula el vello púbico y el crecimiento lineal; hormona luteinizante (LH), en el varón estimula la producción de testosterona y en la hembra de andrógenos; hormona estimulante del folículo (FSH), en el varón estimula la gametogénesis y en la hembra aumenta la producción de estrógeno; testosterona, estimula el crecimiento del vello corporal y púbico y en el varón crece el pene y el escroto, crece la laringe por lo que la voz se vuelve más grave; Estradiol (E2), en la hembra se estimula el desarrollo mamario, del útero, la vagina y los labios.

A nivel académico, en esta edad se encuentran en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), que se divide en cuatro cursos, yendo desde los doce a los dieciséis años. La finalidad de esta etapa es que los alumnos adquieran elementos básicos de la cultura, desarrollen buenos hábitos de estudio y de trabajo y formarse en los derechos y obligaciones que tienen como ciudadanos. (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022)

Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, en el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, estas son algunas de las capacidades que tienen que desarrollar los alumnos en esta etapa; Asumir sus deberes, conocer y ejercer sus derechos; desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo; valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos; rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos; desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo

En cuanto a los aspectos psicosociales, los adolescentes pasan por una etapa de grandes cambios en las que sobre todo buscan la independencia de sus progenitores y establecer relaciones afectivas.

En esta etapa, los adolescentes, empiezan a tener una preocupación por la imagen corporal y cierta inseguridad en su aspecto pudiendo degenerar en Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Las relaciones con los amigos aumentan y comienza a

haber relaciones sentimentales, conformando en algún caso su identidad sexual. (Güemes-Hidalgo et al., 2017, p.240)

En la adolescencia, en torno a un 3-4%, sufre de una preocupación excesiva por muchos de los temas psicosociales tratados anteriormente. La preocupación por su rendimiento escolar o por la aceptación del resto hace que los adolescentes manifiesten síntomas ansiosos en su vida cotidiana. (Basile et al., 2015, p.122)

### ***Ansiedad***

Según el diccionario de la Real Academia Española, la palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, explicando como un estado o sentimiento de agitación y de inquietud. La ansiedad es una emoción y por lo tanto todas las personas, aunque en diferentes grados pueden sentirla en algún momento de su vida, ya que es una respuesta adaptativa del ser humano. (Sierra et al., 2003, p.14)

En el DSM-V se describe el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) como una preocupación excesiva que se desarrolla más días de los que no ha aparecido esa sensación a lo largo de un mes. (DSM-V, p.137)

En el DSM-V engloba como TAG si aparecen 3 o más de los siguientes síntomas presentes en los últimos seis meses:

1. Inquietud.
2. Fácilmente fatigado.
3. Dificultad para concentrarse.
4. Irritabilidad.
5. Tensión muscular.
6. Problemas de sueño.

En cuanto a las causas que pueden llevar a mostrar un cuadro diagnóstico de ansiedad, existen muchas teorías. Burns (2006) nos habla de cuatro modelos para esclarecer los motivos por los que tenemos ese sentimiento de agitación o preocupación:

- **El modelo cognitivo:** Los pensamientos negativos producen ansiedad. Es la persona misma quien se imagina todo lo que va a ocurrir generando a través del pensamiento la preocupación.
- **El modelo de la exposición:** la ansiedad es causada por la evitación de lo que nos da miedo.
- **El modelo de la emoción oculta:** La ansiedad es causada por la idea de siempre intentar agradar al resto a toda costa evitando siempre los conflictos o las emociones negativas.
- **El modelo biológico:** La ansiedad genera un desequilibrio químico en el cerebro y que solo existe una solución farmacológica.

Para detectar esta sintomatología ansiosa existen muchas formas de evaluar a nuestros adolescentes. Una herramienta con buena fiabilidad y eficacia para hacer un cribado en nuestros adolescentes de la ansiedad y el TAG es el GAD-7. En un estudio con 2740 participantes Spitzer (2006) demostró que esta escala que valora 7 ítems sobre la ansiedad tenía validez de criterio y de procedimiento y podría valer tanto a nivel clínico como de investigación para identificar este trastorno. (Spitzer et al., 2006, p.1092)

El GAD-7 se compone de 7 afirmaciones o problemas que describen cómo se ha sentido la persona en las últimas dos semanas. La persona debe marcar una de las cuatro opciones siendo 0 = nunca; 1 = varios días; 2= más de la mitad de los días o 3=casi todos los días. (Spitzer et al., 2006, p.1094)

Spitzer et al., nos presentan una escala del trastorno de ansiedad generalizado en el que se presentan 7 problemas que hay que puntuar de 0 a 3, siendo la mínima puntuación posible 0 y la máxima 21. Estos autores nos sugieren la siguiente clasificación en función de la puntuación y advierten que si la puntuación es mayor de 10 es necesario recurrir a un profesional:

Puntuación	Nivel de ansiedad
0-4	Nivel mínimo de ansiedad
5-9	Nivel leve de ansiedad

10-14	Nivel moderado de ansiedad
15-21	Nivel severo de ansiedad

Fuente: Spitzer et al., 2006, p.1095.

Elaboración propia.

Existen numerosas técnicas hoy en día para trabajar la ansiedad en el aula. Burgos Varo et al., (2006, p.205) realizaron una investigación en la que comprobaron la utilidad y necesidad del tratamiento de la ansiedad mediante las técnicas de relajación y respiración controlada y las técnicas cognitivo-conductuales. Este estudio se realizó con 117 pacientes en el que se hacían entrenamientos en las técnicas de relajación de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz. Participaron de 10 a 12 personas por sesión y se les realizó una evaluación antes y después de los talleres para comprobar su efectividad. Como resultados obtuvieron un descenso considerable en la escala de ansiedad de 3, 2 puntos por lo que se afirma la efectividad de estas técnicas.

A continuación, voy a describir dos técnicas ya mencionadas de relajación mediante respiración para trabajar con pacientes que sufren ansiedad.

La relajación progresiva de Jacobson es una técnica que comenzará por situarse en un lugar lo más cómodo posible, a poder ser una cama o una silla con reposabrazos y sin cruzar los pies. Se recomienda no llevar zapatos o ropa ajustada. Comenzar haciendo una respiración profunda y lentamente y luego otra consecutiva. Después se tensan y relajan diferentes grupos musculares del cuerpo, focalizándose en la sensación de tensar y sobre todo cuando relajamos el cuerpo. Mantener en todo momento una respiración profunda y lenta. Cada tensión debe durar alrededor de unos 10 segundos y cada relajación unos 15 segundos.

El orden de las articulaciones es el siguiente; manos, bíceps y tríceps, hombros, cuello (lateral), cuello (hacia adelante), boca (extender y retraer), boca (apertura), lengua (paladar y base), ojos, respiración, espalda, glúteos, muslos, estómago, pies y dedos. (Rodríguez, 2018)

Una técnica de respiración muy útil es el entrenamiento autógeno de Schultz, consiste en concentrarse en sensaciones físicas, a través de sensaciones que surgen de la utilización del lenguaje. Busca la relajación y la reducción del estrés a través de ejercicios que hacen que el cuerpo se sienta relajado, cálido y pesado. Los pasos son los siguientes:

1. Respiración profunda con doble exhalación, por ejemplo, 3 segundos de inhalación y seis segundos de exhalación.

2. Inhala Profundamente y a la vez que exhalas repite 6-8 veces las siguientes afirmaciones cambiando de grupo muscular: “mi brazo derecho se hace cada vez más pesado”, “mi .... pesa cada vez más”, “mi ...está cálido”, “mi corazón late tranquilo y relajadamente”, “mi respiración es cada vez más tranquila”, “mi .... está cada vez más cálido” y “mi frente está fría”. Primero con los brazos, vas una a una diciendo las afirmaciones concentrándose en lo que estás diciendo y luego vas cambiando el grupo muscular (manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos, piernas).  
Rodríguez (2018)

Continuando con técnicas para trabajar la ansiedad, encontramos el *mindfulness*, Prince (2019, p.8) lo define como un estado mental que alcanzas cuando cambias la atención y la centras en el momento presente, observando cómo te sientes, tus pensamientos, tus sensaciones corporales. Esta técnica tiene numerosos efectos positivos, como aliviar el estrés, mejorar la concentración y mayor habilidad en la toma de decisiones. Con solo 10 minutos al día de práctica del *mindfulness* en tu vida diaria o en el aula, se observan grandes cambios y un impacto muy positivo en las personas que lo practican.

Una técnica para aprender a cambiar de perspectiva en un momento de gran ansiedad sería la técnica del STOP, es una estrategia muy sencilla pero efectiva sobre todo en niños y adolescentes. La técnica consiste en enseñarles el siguiente acróstico (Prince, 2019, p.23):

**S-** Stop con lo que estoy haciendo que me produce esa ansiedad.

**T-** Tomo aire profundamente. Inspiró durante cinco segundos, retengo el aire un par de segundos y los expulsó en ocho segundos.

**O-** Observo lo que ocurre a mi alrededor he intentado describirlo.

**P-** Prosigo con lo que estaba haciendo.

### *Adolescentes y ansiedad en época de COVID-19.*

Antes de comenzar a describir mi plan de actuación es necesario contextualizar la situación en la que nos encontramos tras la COVID-19, debido a que ha generado mucha angustia en nuestros adolescentes y es una de las razones por las que considero importante hacer este plan de acción tutorial.

Según un escrito del Ministerio de Salud del Gobierno de España, el 31 de diciembre de 2019, China, informó sobre un grupo de 27 casos con neumonía de procedencia desconocida. El 8 de diciembre de 2019 tuvo lugar el inicio de síntomas del primer caso y el 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron un nuevo tipo de virus de la familia del Coronaviridae, actualmente llamado SARS-CoV-2, como agente causante del brote. El día 11 de marzo del 2020, la OMS declara la pandemia mundial. El primer caso registrado en España fue el 31 de enero de 2020, en La Gomera, Islas Canarias. (Ferrer, 2020, p.323)

Tras el crecimiento del número de casos y encontrándose ante una situación incontrolable, el Gobierno Español por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, declara el estado de alarma. En este decreto se restringe durante un periodo de quince días prácticamente la mayoría de los movimientos personales y profesionales, prohibiendo las reuniones públicas y confinando a gran parte de la población en sus casas. Después de transcurrir esos días, el gobierno, mediante el Real Decreto 487/2020, de 10 de abril, prorroga el estado de alarma declarado por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma una vez más. Una vez más, transcurrido ese periodo, por el Real Decreto 476/2020, de 27 de marzo, se produce el cese de toda actividad que no se considere esencial, produciendo un total confinamiento de la población hasta el 9 de abril.

La pandemia de la COVID-19, ha provocado una crisis en la economía y en la sanidad, pero sin ninguna duda los mayores perjudicados de esta crisis es el colectivo estudiantil. Según el Grupo de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible la

COVID-19 ha afectado a alrededor de 1.600 millones de alumnos en más de 190 países, asegura que se han visto afectados en su enseñanza al menos el 94% de los estudiantes e incluso el 99% en los países del tercer mundo con ingresos bajo o medio-bajo.

En España, en el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, se suspende toda actividad educativa presencial en todas las etapas, instando a usar clases online siempre que sea posible. Según el Informe juventud en España 2020 uno de los grandes problemas fue la digitalización en la enseñanza, ya que, nos hemos encontrado ante un gran déficit tecnológico y de conocimiento, muchos jóvenes y profesores no estaban preparados para usar la tecnología de esta forma y han tenido que aprender en el camino.

La pandemia de la COVID-19 ha sido un duro golpe a nivel mundial, pero en concreto me gustaría centrarme en lo que ha supuesto psicológicamente para nuestros adolescentes.

Para este grupo, la pandemia y en especial el confinamiento han sido situaciones muy duras. En España, el cierre de los colegios que se decretó el 14 de marzo, y el confinamiento, han provocado, no solo la interrupción de clases, sino también de su vida social, sus estudios, las rutinas que genera el entorno de la escuela o incluso para algunos el único lugar seguro. Todo esto ha hecho que nuestros adolescentes sean los que más sufran. (Masqueraque, 2020)

La situación de confinamiento y aislamiento social que el brote de COVID-19 nos ha hecho vivir, hace que las personas tengan que pasar por situaciones muy estresantes y sin precedentes, además de no tener una duración exacta. Esto hace que hayan aumentado los niveles de estrés, ansiedad e incluso también la interrupción del sueño. (Ramírez-Ortiz et al., 2020)

Según la Organización Mundial de la Salud (2021) la ansiedad es una de las principales causas de discapacidad o enfermedad entre los adolescentes, junto con la depresión y los trastornos del comportamiento. Esta organización calcula que el 3,6% de los adolescentes de entre 10 a 14 años y el 4,6% de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad en su adolescencia.

Algunos factores de riesgo que han provocado estas alteraciones en la salud mental durante y después de la pandemia son según Paricio del Castillo y Pando Velasco (2020), tener un diagnóstico previo en Salud Mental, el aislamiento y la violencia familiar, la crisis económica tras que ha llevado consigo la COVID-19 y el abuso de nuevas tecnologías.

Un estudio realizado por Rodríguez Chiliquinga et al., (2021, p.69) para evaluar los factores de riesgo que han llevado a la sociedad a tener sintomatología de ansiedad por culpa de la COVID-19, nos muestra que el miedo a contraer la enfermedad, el confinamiento, problemas económicos, preocupaciones por familiares, amigos y compañeros y en los más jóvenes el aislamiento social, han sido posibles causas del crecimiento de ansiedad y depresión.

Estos acontecimientos y factores estresantes han llevado a los adolescentes a tener altos niveles de ansiedad y depresión, estrés postraumático, síntomas relacionados con el duelo, y en alguna ocasión incluso autolesiones o intentos de suicidio. (Masqueraque, 2020)

Un estudio realizado en 194 ciudades de China con unas 1.210 personas el 31 de enero de 2020 nos muestra los niveles de impacto psicológico que ha habido en la sociedad china tras la pandemia y confinamiento, en concreto, la ansiedad, la depresión y el estrés al inicio de la pandemia. Para este estudio se usó la *Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés* (DASS-21), la cual nos muestra que el 16,5% de los encuestados muestra síntomas depresivos de moderados a severos; el 8,1% de los participantes muestra síntomas de estrés de moderados o severos; y el 28,8% síntomas de ansiedad de moderados a severos. (Wang et al., 2020, p.1)

Encontramos otro estudio similar realizado por un grupo de investigadores en el norte de España. La investigación se centra en descubrir los niveles de ansiedad, estrés y depresión con una muestra de 976 ciudadanos. Se detectó que, aunque los niveles eran más bajos que en la investigación anteriormente mencionada, el grupo de entre 18 y 25 años presentó niveles más altos de estas patologías, en comparación con el grupo de mayor edad. (Ozamiz Etxebarria et al., 2020, p.6)

Otro estudio realizado entre Italia y España por Orgilés et al., (2020, p.5) a 1143 padres de 18 y 66 años con hijos de 3 a 18 años nos muestra que un 85, 7% notaron cambios en el estado emocional o en el comportamiento de sus hijos durante la cuarentena. Los síntomas que más detectaron estos padres italianos y españoles fueron aburrimiento, alta dificultad para concentrarse, nerviosismo, soledad, malestar y preocupación. También observaron que los síntomas eran más altos en los niños españoles que en los italianos.

### **3.2 Marco normativo**

En el artículo 16, de la Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, en el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, se describe lo siguiente:

- La acción tutorial y la orientación educativa han de ir de la mano con el objetivo de mejorar el desarrollo integral y equilibrado por parte de todo el alumnado para facilitar su inserción en la sociedad.
- Debe haber un apoyo al proceso educativo por parte del profesorado con apoyo del Departamento de orientación
- El tutor dedicará una hora a la semana a la atención de su alumnado.
- El tutor junto con el departamento de orientación, se ocupará de realizar un seguimiento individualizado del alumnado

En el artículo 18, del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, se establece que en la Educación Secundaria Obligatoria la acción tutorial ha de ir acompañada del departamento de orientación en el proceso educativo colectivo e individual del alumnado.

#### **4. Contextualización del centro educativo.**

Toda la información referente al instituto la podemos encontrar en el Proyecto educativo de Centro (PEC).

El IES está situado en la zona norte de Madrid, en San Sebastián de los Reyes. Tiene una extensión de 5.924 hectáreas, se encuentra a una altura de 670 metros y alberga aproximadamente a 10.000 habitantes.

Nuestro centro está localizado a 15 minutos de la gran dehesa boyal, usada por los lugareños para dar paseos andando o en bicicleta por sus extensos caminos, y antiguamente usada para el pastoreo, en ella encontrarás todo tipo de flora representativa de las dehesas y mucha variedad de fauna, como pueden ser los jabalís o los conejos.

Colindante a la dehesa también encontramos el Polideportivo que obtiene el mismo nombre. Este Polideportivo es una gran extensión de pistas dedicadas a todos los deportes incluyendo una piscina de verano y otra cubierta. Es usada por los colegios de la zona como centro referente para enseñar los diferentes deportes a los alumnos e inculcarles hábitos deportivos saludables.

El municipio también alberga varias bibliotecas, teatros, centros culturales y de ocio y dos grandes centros comerciales con numerosas actividades.

San Sebastián de los Reyes limita por el norte con Colmenar Viejo, al este con Algete, y al sur con el municipio colindante de Alcobendas. Se encuentra a solo 18 kilómetros del centro de Madrid. El municipio cuenta con una amplia red de autobuses, tanto diurnos como nocturnos, una línea de metro, que tiene paradas a lo largo de todo el pueblo y una parada de tren que conecta de forma directa con el centro de Madrid.

Esto hace que el centro esté en una buena zona, bien comunicada y con nivel socioeconómico bastante alto.

La zona en la que se encuentra el centro educativo es muy reciente en este municipio, viven familias jóvenes con un nivel adquisitivo medio alto, ya que es una zona

con una renta per cápita bastante alta y un nivel de paro muy bajo por las numerosas empresas que alberga el municipio en su interior y alrededores. El instituto está situado a las afueras del municipio, pero tiene buena comunicación en transporte público y está a escasos veinte minutos a pie del centro. Es de titularidad pública y bilingüe.

El IES es de una gran extensión, cuenta con tres edificios, uno para los cuatro primeros cursos de la ESO, otro para los alumnos de bachillerato y uno último para los alumnos de FP, también cuenta con un gimnasio cerrado y unas pistas exteriores de baloncesto, fútbol y voleibol. El colegio cuenta con un patio de césped que rodea las inmediaciones de los edificios y con numerosas zonas de sombras y de mesas para los alumnos. También incluye una cafetería y un servicio de comedor y de ruta escolar.

El centro abarca desde primero de la ESO hasta bachillerato y Formación Profesional. Es de línea 2 en todos sus cuatro primeros cursos, de línea 4 en los dos cursos de bachillerato, siendo cada una de una modalidad diferente y de línea 1 en los cursos de formación profesional. Existe una gran oferta educativa, ya que permite elegir entre diferentes modalidades de bachillerato como son: sociales y humanidades, letras, científico y artes escénicas. También existen numerosas opciones en cuanto a formación profesional.

El colegio alberga 500 alumnos repartidos en clases de 25. Las clases se desarrollan con una metodología activa y participativa, siendo el profesor una guía que les ayuda a adquirir el conocimiento.

El instituto es de reciente creación por lo persigue unos valores coetáneos a la época en la que nos encontramos. Entiende al alumnado como diverso y busca la realización integral del mismo, también se fomentan valores de comunicación, colaboración, tolerancia cero contra el acoso y ante todo el respeto entre alumnos y profesores. Es un centro laico que promueve el respeto hacia todas las creencias y religiones, al igual que con las diferentes ideologías y políticas.

Ante todo, el centro busca la no discriminación del alumnado y profesorado en cuestión, de raza, sexo, ideología, creencia y orientación sexual. El lema del centro es:

## “Diferentes pero iguales”

Lo que queremos expresar con el lema es que todos somos diferentes y tenemos que respetar esas diferencias, pero todos somos iguales en cuanto a diferencias se refiere, somos diferentes entre sí, pero precisamente eso nos hace ser iguales, por lo que, todos hemos de ser tratados y respetados de la misma manera.

Los principios educativos que rigen los objetivos perseguidos por el centro educativo y se pueden encontrar en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y son los siguientes:

- Desarrollar al alumnado de forma integral.
- Motivar al alumnado.
- Fomentar de la responsabilidad colectiva e individual del alumnado.
- Trabajar por la inclusión, la solidaridad y la tolerancia. Buscando siempre los valores que fomenten la libertad personal, evitando cualquier tipo de discriminación del alumnado.
- Participar activamente con el resto de la comunidad educativa.
- Hacer partícipes a las familias en el centro educativo, siendo consideradas como elemento indispensable para la formación del alumnado.
- Premiar siempre el esfuerzo por parte de los alumnos e intentar crear refuerzos positivos siempre que sea posible.
- Realizar evaluaciones continuas teniendo en cuenta todo el proceso del alumnado no solo el final.
- Introducir en el aula de diferentes metodologías como el aprendizaje cooperativo o el trabajo por proyectos.
- Introducir de las nuevas tecnologías en el aula, con metodologías como la gamificación o la *Flipped Classroom*.
- Trabajar la prevención de conflictos y la intervención de estos para que lo resuelvan de forma autónoma.
- Usar los principios de la metodología de la neurodidáctica para llevar a cabo las clases.

- Trabajar con todas las inteligencias múltiples. Cada alumno tiene una forma de aprendizaje diferente, por lo que es importante averiguar cuál es y trabajar acorde a sus necesidades.

## 5. Plan de actuación específico.

### 5.1 Objetivos y competencias.

En este apartado se desarrollan los objetivos generales que se pretende conseguir con la implementación de este plan, además de plasmar las competencias con las que están relacionadas dicho plan.

Los objetivos son:

- Trabajar los aspectos más importantes sobre la ansiedad para que los adolescentes sean capaces de identificarla.
- Garantizar una guía para detectar la sintomatología ansiosa y que nuestros alumnos sepan identificarla tanto en ellos mismos como en otras personas.
- Conocer técnicas para controlar la ansiedad y saber aplicarlas de forma eficaz.
- Evaluar de forma general la ansiedad en los adolescentes después de la COVID-19.

A través de este Plan de actuación específico se van a trabajar las siguientes competencias:

- **Competencia lingüística:** En las actividades los alumnos trabajarán la lengua, tanto escrita como hablada, aprenderán a explicarse correctamente. A lo largo del programa los alumnos tendrán que expresar no solo sus emociones sino sus vivencias y opiniones, a la vez que desarrollan su pensamiento y participan en conversaciones con el resto.
- **Competencia de autorregulación:** Lo que queremos conseguir con las sesiones que se van a realizar es precisamente el desarrollo de esta competencia. Los alumnos aprenderán cuales son las características y síntomas que presenta la ansiedad, para así actuar en consecuencia usando las herramientas que le proporcionamos, con la idea de que, en un futuro, dado cualquier contexto lo puedan usar.

- **Competencia social y cívica:** Esta competencia se trabaja ayudando al individuo a mejorar sus habilidades sociales y su bienestar. Durante el tiempo que dura este plan, se realizarán muchas mesas redondas en las que tendrán que entablar conversaciones con el resto de la clase, desarrollando así las habilidades sociales intrapersonales. También se trabajará el bienestar individual de la persona al trabajar sobre una emoción que les impide afrontar con éxito su vida diaria.
- **Competencia Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** Esta competencia desarrolla la habilidad de convertir ideas en acciones. A través de las actividades que van a realizar los alumnos serán capaces de manera autónoma de usar los conocimientos que les aportamos y transportarlos a su vida diaria recuperándolos cuando sea necesario.

## 5.2 Metodología.

La metodología que se llevará a cabo es una mezcla de práctica y teoría. En la primera parte de las clases, que durará aproximadamente 15 minutos, se impartirán los conocimientos teóricos y, en la segunda, se pondrá en práctica lo aprendido. De esta manera los alumnos serán capaces de visualizar mejor los contenidos aprendidos con anterioridad.

Las primeras dos sesiones se realizarán en el mes de septiembre antes de que comiencen las clases, e irán destinadas a los profesores tutores y se llevará a cabo por el departamento de orientación. En estas sesiones se explicará a los tutores todo el proceso y contenidos del Plan de actuación específico.

El plan que se llevará a cabo con los alumnos se dividirá en 7 sesiones de 30 minutos y se harán en las horas de tutoría, una vez a la semana, alternando una semana de sesión con una de descanso. Las sesiones se realizarán entre el mes de enero y el mes de abril de 2023. Las sesiones de tutoría en segundo son los jueves a segunda hora en 2ºA y la tercera hora en 2ºB y en tercero son los viernes a segunda hora con 3ºA y a tercera con 3ºB.

En todo momento se llevará a cabo una metodología activa y participativa por parte de los alumnos, se aceptarán en todo momento ideas y emociones y se creará un entorno seguro en el que puedan expresarse libremente sin miedo a lo que piense el resto o a ser juzgados.

Por otro lado, también se trabajará la introspección del alumnado ayudándoles a reflexionar sobre sus emociones, en este caso sobre la ansiedad, para así ayudarles a detectar y a trabajar cuándo y dónde sea necesario.

Ante todo, se buscará dar a conocer este trastorno y ayudarles a comprender sus propias emociones guiándoles en todo momento para que ellos mismos sean los que reconozcan y trabajen esta emoción en su vida diaria. Así pues, el orientador a cargo de las sesiones será un mero guía y transmisor del conocimiento que buscará inculcar en los alumnos los conocimientos necesarios sobre la ansiedad, así como técnicas y herramientas para detectarla y trabajarla.

### **5.3 Equipo profesional implicado.**

En la creación del Plan de actuación específico estarán implicados los tutores de las clases de segundo y tercero de la ESO y el departamento de orientación del centro, en colaboración con la dirección del centro.

En la puesta en marcha de Plan de Actuación específico se requerirá, siempre que sea posible, la ayuda del tutor en la intervención para hacerlo lo más fluido posible, pero la dirección y guía de las sesiones será el orientador del centro. La dirección del centro estará al tanto de las sesiones y del resultado de estas.

### **5.4 Detección de necesidades.**

Se ha observado que a lo largo del curso 2021/2022 el alumnado de primero y segundo de la ESO que cursará segundo y tercero de la ESO el año 2022/2023 y el profesorado del centro, han presentado las siguientes características:

- Desconocimiento de la ansiedad y búsqueda de este conocimiento en la orientadora y tutores del curso.
- Desconocimiento por parte de los profesores para trabajar y detectar la sintomatología ansiosa.
- Temor ante la ruptura de relaciones sentimentales o de amistad. Problemas en la resolución de conflictos en el grupo de amigos o de clase.
- Preocupación excesiva ante los exámenes y los trabajos a desarrollar a lo largo del curso.
- Preocupación ante la falta de conocimiento de la COVID-19. Sobre todo, en cuanto a la nueva normalidad y las nuevas normas establecidas, como son la mascarilla o la distancia de seguridad.
- Preocupación por la infección de un familiar, amigo o incluso a infectarse ellos.

### 5.5 Secuenciación.

Como ya hemos dicho el plan consta de 9 sesiones, dos dedicadas a tutores y el resto al alumnado. Las 7 sesiones dedicadas al alumnado se realizarán en las horas de tutoría, una vez a la semana, alternando una semana de sesión con una de descanso. Por lo tanto, cada semana un curso realizará la actividad y el otro descansará.

Las sesiones se realizarán entre el mes de enero y el mes de abril de 2023. En cada sesión se realizará una actividad diferente, incluyendo una última en la que se harán las evaluaciones. A continuación, expondremos el calendario de las sesiones.

<b>SECUENCIACIÓN DEL PLAN PARA TUTORES Y PROFESORES INTERESADOS</b>			
	<b>Actividad</b>	<b>Día de aplicación</b>	<b>Tiempo</b>
<b>SESIÓN 1</b>	Hablamos sobre qué es la ansiedad, cómo podemos	01/09/2022	1 hora

	detectarla en el aula y qué opciones existen para trabajarla.		
<b>SESIÓN 2</b>	Ponemos en práctica lo visto en la anterior sesión.	07/09/2022	1 hora

### SECUENCIACIÓN DEL PLAN PARA LOS CURSOS DE SEGUNDO DE LA ESO

	<b>Actividad</b>	<b>Día de aplicación</b>	<b>Tiempo</b>
<b>SESIÓN 1</b>	¿Qué es la ansiedad?	12/01/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 2</b>	Test GAD 7.	26/01/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 3</b>	Compartiendo experiencias (pequeño y gran grupo).	9/02/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 4</b>	Técnicas de respiración.	23/02/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 5</b>	Técnicas de mindfulness	9/03/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 6</b>	Autoevaluación y evaluación del programa.	23/03/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 7</b>	Test GAD 7	13/03/2023	30 minutos

<b>SECUENCIACIÓN DEL PLAN PARA LOS CURSOS DE TERCERO DE LA ESO</b>			
	<b>Actividad</b>	<b>Día de aplicación</b>	<b>Tiempo</b>
<b>SESIÓN 1</b>	¿Qué es la ansiedad?	13/01/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 2</b>	Test GAD 7.	27/01/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 3</b>	Compartiendo experiencias (pequeño y gran grupo).	10/02/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 4</b>	Técnicas de respiración.	3/03/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 5</b>	Técnicas de mindfulness	17/03/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 6</b>	Autoevaluación y evaluación del programa.	14/04/2023	30 minutos
<b>SESIÓN 7</b>	Test GAD 7	28/04/2023	30 minutos

### **5.6 Desarrollo de las actividades.**

En el marco del Plan de actuación específico se harán 9 sesiones, de las cuales 2 serán destinadas a los tutores e impartidas por el departamento de orientación y las otras 7 están destinadas al alumnado de segundo y tercero de la ESO. En estas sesiones se tratarán diferentes actividades.

- *¿Qué es la ansiedad? Presentación de conceptos.*

En la primera sesión, hablaremos sobre qué es la ansiedad, y la importancia de entenderla como una emoción más, también les hablaremos de la existencia del trastorno y cuáles son los principales síntomas que tiene.

Además de una definición del concepto, también les haremos una breve introducción a las técnicas más usadas como son las de respiración y el mindfulness.

Una vez entendida la ansiedad, hablaremos sobre los diferentes momentos y situaciones que pueden causarla, como son épocas de mucho estrés o situaciones que no podemos controlar, como la infección por coronavirus.

- *Test GAD-7.*

Antes de comenzar con la segunda sesión, dedicaremos unos 10 minutos a hablar sobre lo que vimos en la sesión pasada. Después les aplicaremos el cuestionario GAD-7 (ANEXO 1), para tener una idea principal de cómo se encuentran nuestros alumnos. Este cuestionario es de aplicación sencilla, por lo que no se tardará más de 15 minutos en aplicarlo y apenas unos minutos en corregirlos.

A los alumnos no se les mostrará el resultado en el momento, se les citara individualmente para comentar los resultados, en el caso de tener un nivel muy alto, se tendrán varias reuniones individuales para conocer su situación e intentar ayudarle en la medida en que sea posible. Nos muestra si nuestros alumnos han sufrido sintomatología ansiosa en las últimas semanas.

Este cuestionario lo usaremos para hacer un barrido primario y para conocer la situación de los alumnos con anterioridad a trabajar las actividades para disminuir la ansiedad, el objetivo es ver si al final del plan al volver a pasar este cuestionario, el nivel de ansiedad ante las situaciones que propone la prueba ha disminuido, gracias al trabajo o realizado.

- *Compartiendo experiencias. Pequeño y gran grupo.*

Nos reunimos en pequeños grupos y hablaremos sobre experiencias o situaciones que nos generan ansiedad y cuáles son los síntomas que tenemos. Para incentivar las conversaciones, se les dará un bote con diferentes palabras, por ejemplo, COVID-19, exámenes, entregas, pelea familiar, situación de peligro...

Tendrán que rellenar una plantilla (ANEXO 2) en la que especificarán cuáles son los momentos que han advertido y las sensaciones que tuvieron cuando estaban pasando por ese momento ansioso.

Al final de la sesión se recopilarán todas las hojas con las experiencias y se debatirá sobre cuáles son los resultados haciendo una pequeña reflexión grupal. En gran grupo veremos diferentes situaciones y hablaremos sobre nuestras experiencias, como, por ejemplo, la COVID-19, los exámenes, las amistades, las relaciones.

- *Técnicas de respiración y relajación.*

En esta sesión hablaremos sobre las técnicas de respiración y relajación y la importancia que tienen estas en el tratamiento de la sintomatología ansiosa.

Les enseñaremos diferentes formas de respirar, de inhalar y exhalar, para que usen en situaciones en las que no puedan controlar su propia respiración debido a la preocupación extrema o la ansiedad.

También les enseñaremos la técnica de relajación progresiva de Jacobson, que consiste en relajar los diferentes grupos musculares. Les mostraremos primero cómo se desarrolla la técnica, y después la realizaremos todos juntos.

Otra técnica que les mostraremos es el entrenamiento autógeno de Schultz, que consiste en relajar el cuerpo a través de órdenes verbales. Al igual que la técnica de Jacobson haremos una breve demostración y luego la trabajaremos en gran grupo.

Es importante informarles, que estas técnicas solo funcionan si las entrenas. De esta forma si ya tienes automatizado el proceso, puedes usarlas en cualquier momento de manera más rápida y eficaz.

- *Técnicas de mindfulness.*

Al igual que con las técnicas de relajación, les hablaremos sobre los beneficios de practicar el mindfulness y de algunas técnicas que pueden usar en momentos de excesivo agobio o preocupación.

Tras hablar sobre la importancia de practicar estas técnicas, pondremos en práctica una de ellas, la técnica del STOP, y realizaremos un cartel para el aula en el que se presente dicha técnica y otro más pequeño para ellos.

### **5.7 Recursos.**

Este plan no requiere de muchos recursos, la gran mayoría son personales o materiales, además del tiempo que se va a emplear en desarrollarlo.

Los recursos físicos que usaremos serán las aulas de los alumnos de segundo y tercero de primaria y las sillas y mesas que estas tienen, las moveremos de diferente manera dependiendo de la actividad que realicemos. También haremos uso de bolígrafos, folios y de la impresora del colegio.

En cuanto a recursos personales, contaremos con la ayuda de los tutores de los cursos a los que va dedicado el plan y del departamento de orientación.

Por último, ocuparemos media hora de tutoría cada dos semanas, que coordinaremos con los tutores. Las horas propuestas en el plan son totalmente orientativas con flexibilidad para moverlas si fuese necesario.

### **5.8 Evaluación.**

La evaluación del plan de actuación será continua y evaluará todo el proceso de implantación.

En primer lugar, haremos una evaluación inicial para conocer el estado de los alumnos a los que irá dedicado. En esta evaluación tendremos reuniones a principio de curso con los tutores y los profesores de dichos cursos, para hablar sobre los alumnos en general. En esta evaluación detectaremos las necesidades que tienen los alumnos en aspectos de ansiedad y nos servirá como punto de partida para evaluar la evolución al final del plan.

Se llevará a cabo por parte de los profesores y del departamento de orientación un diario de sesiones, en el que se irán apuntando el desarrollo de las actividades y si en algún caso, ha habido algún problema y como ha sido detectado y solucionado. De esta forma detectamos los problemas que tiene el plan en el momento de implantación y podemos hacer mejoras de cara a implantarlo en otros años.

Por último, realizaremos una evaluación final que se basará en una autoevaluación dirigida a alumnos y profesores (ANEXO 3) en la que se les preguntará su nivel de satisfacción en el plan y si en algún caso mejorarían o cambiarían alguna parte. También usaremos como evaluación la prueba GAD-7, esta prueba se pasará al principio del plan y se volverá a pasar al final de su implantación por lo que podremos observar si existe alguna mejoría en cuanto a niveles de ansiedad se refiere.

Con las diferentes evaluaciones queremos observar si este plan de actuación es efectivo y nos ayuda a cumplir los objetivos que buscamos, por otro lado, también nos ayuda para mejorar en los aspectos que sea necesario para poder usarlo en un futuro en el resto de los cursos del instituto.

## **6. Reflexión personal.**

El trabajo que ahora veo terminado ha pasado por muchas fases a lo largo de estos meses. En un principio estaba intrigada por descubrir qué efectos había tenido el coronavirus en nuestros adolescentes, por lo que decidí realizar una revisión de la bibliografía actual sobre el tema.

Después de buscar y analizar el panorama psicosocial en el que se hallaban los adolescentes, me di cuenta de que la ansiedad era una de las patologías más persistentes en los adolescentes actuales y que también era uno de los temas menos tratados en los institutos.

Por lo que, tras la revisión de la bibliografía, decidí que iba a crear un plan de actuación específico que se dedicara a trabajar la ansiedad con los adolescentes. Una vez que cambié de perspectiva, me fue más fácil encontrar información e ir elaborando el trabajo, ya que, había encontrado algo que me motivaba de verdad y que sentía necesario y útil en la educación secundaria actual.

Mientras buscaba información, noté que la COVID-19 había afectado en gran medida a esta etapa, no solo en la cuarentena, que los dejó aislados un periodo amplio de tiempo, sino también en el desconcierto que había frente a la enfermedad y la posibilidad de la pérdida de un ser querido.

Tras buscar evidencias y estudios que relacionaban el aumento de ansiedad con la época de la COVID-19, más específicamente con los adolescentes, me decidí por trabajar la ansiedad con este grupo de adolescentes que había pasado por esta época tan dura.

Una vez encontrado el objeto y el porqué del trabajo, me dediqué a la búsqueda exhaustiva de técnicas y actividades que sirvieran para trabajar con los alumnos los problemas y la sintomatología relacionada con la ansiedad. Encontré muchos recursos que podían ser utilizados en la vida cotidiana del alumno, pero sobre todo me centré en dos, ejercicios de respiración y el mindfulness. Estas herramientas han demostrado ser de gran utilidad a largo plazo por las personas que las utilizan, son sencillas y fáciles de recordar y aplicar, por lo que hice una selección para usarlas con adolescentes en el aula.

El proceso de elaboración ha sido complejo y ha ido cambiando mi visión, pero ahora que lo veo terminado siento que he conseguido lo que me proponía en un principio, buscar herramientas para solventar los problemas de ansiedad generados por la COVID-19 en nuestros adolescentes y lo más importante conseguir llevarlo al aula con unas actividades sencillas, útiles y fáciles de recordar para los alumnos, en el caso que sea necesario utilizarlos.

Pero el mayor propósito de este trabajo es dar a conocer esta emoción y sus síntomas para que deje de ser un tema tabú en las aulas y en la vida de los adolescentes. Si conocen a los que se enfrentan y tiene herramientas para combatirlo les será más fácil reconocerlo cuando les ocurra y actuar en consecuencia.

En conclusión, mis sensaciones con este Trabajo de Fin de Máster son enteramente positivas. Gracias a su desarrollo, he podido conocer y descubrir a fondo una etapa educativa que no conocía, como es la adolescencia, aprovechando al máximo lo aprendido a lo largo del máster de Psicopedagogía.

## 7. Aserciones finales.

- a) La importancia de la sensibilización y la concienciación de los trastornos de ansiedad en las aulas de educación secundaria obligatoria.
- b) La necesidad de sinergias entre el departamento de orientación y los tutores de las clases.
- c) La COVID-19 ha dejado a su paso una importante brecha psicológica en los estudiantes que es necesario trabajar.
- d) La ansiedad y la depresión son problemas actuales y en auge en el siglo XXI y existe la necesidad de crear programas que ayuden a los adolescentes a conocerlos y a trabajarlos.
- e) Es importante incluir a los adolescentes en el proceso de aprendizaje dotándolos de herramientas y conocimientos.
- f) Es determinante la figura del orientador como recurso al que los alumnos recurren cuando tienen un problema relacionado con la ansiedad u otras patologías.
- g) La necesidad de recoger información a lo largo de todo el plan de actuación para conocer los puntos positivos y negativos y trabajar sobre ellos.

## 8. Bibliografía.

- Allen, B., & Waterman, H. (2019, May 21). *Etapas de la adolescencia*.  
HealthyChildren.org. *American Academy of Pediatrics*.  
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- American Psychiatric Association. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*.  
<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Basile, S., Carrasco, M.A., & Martorell, J.L. (2015). Preocupaciones excesivas en la adolescencia: descripción, evaluación y tratamiento de un caso de ansiedad generalizada. *Clínica y Salud*, 26(3), 121-129.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v26n3/original1.pdf>
- Burgos Varo, M.L., Ortiz Fernández, M.D., Muñoz Cobos, F., Vega Gutiérrez, P., & Bordallo Aragón, R. (2006, Mayo). Intervención grupal en los trastornos de ansiedad en Atención Primaria: técnicas de relajación y cognitivo-conductuales. *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 32(5), 205-210.  
<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-linkresolver-intervencion-grupal-trastornos-ansiedad-atencion-13089378>
- Burns, D. D. (2006). *Adiós, ansiedad: cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico*. Paidós.  
[https://www.academia.edu/27314840/David\\_D\\_Burns\\_Adi%C3%B3s\\_ansi%C3%A9dad\\_C%C3%B3mo\\_superar\\_la\\_timidez\\_los\\_miedos\\_las\\_fobias\\_y\\_las\\_situaciones\\_de\\_p%C3%A1nico?from=cover\\_page](https://www.academia.edu/27314840/David_D_Burns_Adi%C3%B3s_ansi%C3%A9dad_C%C3%B3mo_superar_la_timidez_los_miedos_las_fobias_y_las_situaciones_de_p%C3%A1nico?from=cover_page)

- Ferrer, R. (2020). Pandemia por COVID-19: el mayor reto de la historia del intensivismo. *Medicina Intensiva*, 44(6), 323-324.  
<https://doi.org/10.1016/j.medin.2020.04.002>
- Grupo de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible. (2020, Agosto). *Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond*. Grupo de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible.  
<https://unsdg.un.org/es/resources/informe-de-politicas-educacion-durante-la-covid-19-y-mas-alla>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M.J., & Hidalgo Vicario, M.I. (2017, junio). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, XXI(4), 233-244.  
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Iglesias Diz, J. L. (2013, Marzo). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, XVII(2), 88-93.  
<https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Instituto de la Juventud. (2020). *Informe juventud en España 2020*. Injuve.  
[http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/03/informe\\_juventud\\_espana\\_2020.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/03/informe_juventud_espana_2020.pdf)
- Masqueraque Sanchez, P. (2020). Salud mental en adolescentes y COVID¿ qué hacemos? *Adolescere*, 8(3), 25-30.  
<https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-VIII-n3-2020/Adolescere-2020-3-WEB.pdf>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Educación Secundaria Obligatoria*. Educagob.

<https://educagob.educacionyfp.gob.es/enseanzas/secundaria/informacion-general/objetivos.html>

Ministerio de Sanidad. (2022). *Enfermedad por coronavirus, COVID-19*. Ministerio de Sanidad.

<https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV/home.htm>

*Orden ECD/1361/2015, de 3 de julio, por la que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y se regula su implantación, así como la evaluación continua y determinados aspectos organizativos de las etapas.* (2021, Julio 3). BOE.es.

[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-7662](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-7662)

Organización Mundial de la Salud. (n.d.). *Salud del adolescente*. WHO | World Health Organization.

[https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

Organización Mundial de la Salud. (2021, Noviembre 17). *Salud mental del adolescente*. WHO | World Health Organization.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J.P. (2020).

Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, *11*(579038), 1-10.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.579038/full>

- Ozamiz Etxebarria, N., Dosil Santamaria, M., Picaza Gorrochategui, M., & Idoiaga Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), 1-10.  
<https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/>
- Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. (2020, Junio 30). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil.*, 37(2), 30-44.  
<https://www.aepnya.eu/index.php/revistaepnya/article/view/355>
- Prince, T. (2019). *Ejercicios de mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas*. Narcea.
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020, Marzo). *CONSEQUENCES OF THE COVID-19 PANDEMIC IN MENTAL HEALTH ASSOCIATED WITH SOCIAL ISOLATION*. SciELO Preprints.  
<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/version/310>
- Real Academia Española. (2022). *Ansiedad*. Diccionario de la lengua española.  
<https://dle.rae.es/ansiedad>
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (2021, Diciembre 26). BOE.es.  
[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-37](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-37)
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. (2022, Marzo 29). BOE.es.  
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-4975>

*Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.*

(2022, abril 11). BOE.es.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-3692>.

*Real Decreto 476/2020, de 27 de marzo, por el que se prorroga el estado de alarma declarado por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.* (2022, Marzo 27). BOE.es.

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/27/476/con>

*Real Decreto 487/2020, de 10 de abril, por el que se prorroga el estado de alarma declarado por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.* (2022, Abril 10). BOE.es.

[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-4413](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-4413)

Rodríguez, E. (2018, Abril). “*TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL PACIENTE CON ANSIEDAD*”. Interpsiquis. XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría.

<https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>

Rodríguez Chiliquinga, N.S., Padilla Mina, L.A., Jarro Villavicencio, I.G., Suárez Rolando, B.I., & Robles Urgilez, M. (2021, Enero). Factores de riesgo asociados a depresión y ansiedad por covid-19 (SARS-Cov-2). *Journal of American Health*, 4(1), 63-71.

<https://doi.org/10.37958/jah.v4i1.64>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003, Marzo). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J.B., & Löwe, B. (2006, Mayo). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097.

<https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., & Ho, R.C. (2020, Marzo). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 25.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

## 9. Anexos.

ANEXO 1

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

*CUESTIONARIO GAD-7*

Durante las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia ha sentido molestias por los siguientes problemas?

X Marque con una cruz su respuesta.

	Nunca	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Sentirse nervioso/a, intranquilo/a o con los nervios de punta	0	1	2	3
2. No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación	0	1	2	3
3. Preocuparse demasiado por diferentes cosas	0	1	2	3
4. Dificultad para relajarse	0	1	2	3
5. Estar tan inquieto/a que es difícil permanecer sentado/a tranquilamente	0	1	2	3
6. Molestarse o ponerse irritable fácilmente	0	1	2	3
7. Sentir miedo como si algo terrible pudiera pasar	0	1	2	3

ANEXO 2

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

*REFLEXIÓN PEQUEÑO GRUPO*

Hablar entre vosotros sobre momentos en los que os habéis sentido ansiedad. Escribir los momentos más relevantes junto con las sensaciones que habéis sentido.

MOMENTOS	SENSACIONES

ANEXO 3

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

---

*Autoevaluación*

A través de este breve cuestionario queremos determinar tu grado de satisfacción con el plan que se ha elaborado para trabajar la ansiedad. Contesta a las preguntas con la mayor sinceridad posible.

¡Muchas gracias!

1. ¿Sabías algo sobre la ansiedad con anterioridad a estas sesiones?

- a) Nada
- b) Un poco
- c) Si, gran parte de los contenidos.
- d) Si, aunque no en profundidad.

2. ¿Consideras que has aprendido algo nuevo?

- a) No
- b) Si

Justifica tu respuesta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Crees importante tratar la ansiedad en el aula? ¿Por qué?

- a) Si
- b) No

Justifica tu respuesta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Te han resultado interesantes y útiles las técnicas explicadas en las sesiones?

a) Sí.

b) No.

Técnica favorita: \_\_\_\_\_

5. ¿Las has usado a lo largo de estas semanas? Explica alguna situación en el caso de haberlas usado.

---

---

---

---

6. ¿Consideras que has aprendido algo sobre la ansiedad?

a) Sí.

b) No.

Justifica tu respuesta: \_\_\_\_\_

---

---

---