

# Ansiedad en el Aula: Enfrentando desafíos emocionales de los estudiantes

CURSO

Mtra. Paulina Campos Romero  
Psicóloga Clínica





## Objetivo del curso

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

UNIDAD 4

# Estrategias de intervención ante casos de ansiedad en el aula

Mtra. Paulina Campos Romero  
Psicóloga Clínica



## Objetivo de la unidad

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

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

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



## Temas que se abordarán en la semana

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

**4.2 Vamos a calmar nuestra ansiedad**

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

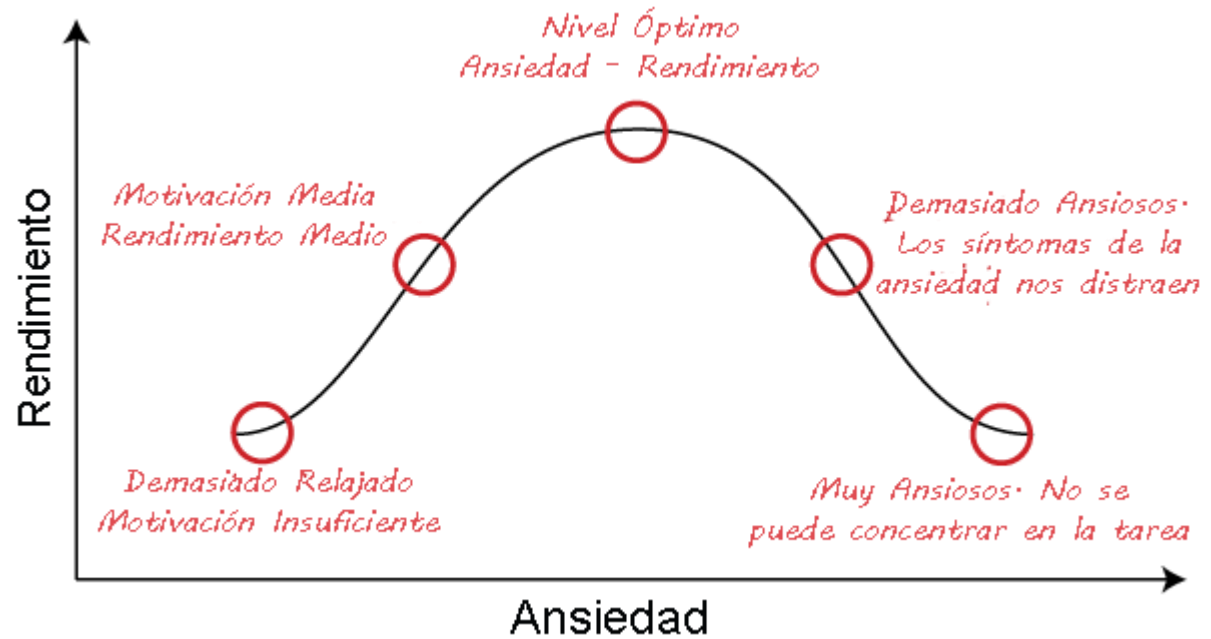
Primero

Identificar los  
signos de la  
ansiedad



# Segundo

Identificar como se afecta el rendimiento del estudiante





# Tercero

Determinar si existen fuentes de ansiedad en el aula



# Cuarto

## Establecer las adaptaciones curriculares a realizar

ADAPTACIONES  
SIGNIFICATIVAS VS  
NO SIGNIFICATIVAS

CA  
DAH

ADAPTACIONES  
NO  
SIGNIFICATIVAS

AMBIENTALES



ORGANIZATIVAS



AUTODIRECCIONES

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

METODOLÓGICAS



LIGEROS AJUSTES  
EN CONTENIDOS  
O EVALUACIÓN

ADAPTACIONES  
SIGNIFICATIVAS

CONTENIDOS



CRITERIOS DE  
EVALUACIÓN



OBJETIVOS



DIAC  
(Documento  
Individual de  
Adaptación Curricular)

# Quinto

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

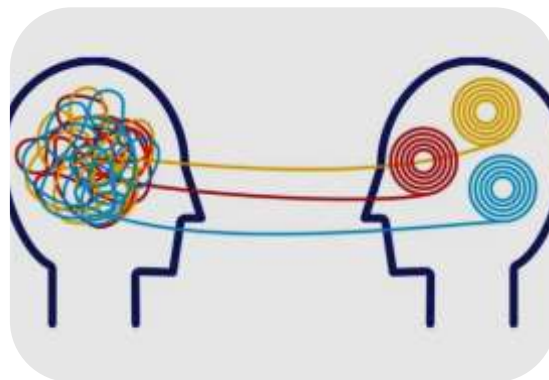


Sexto

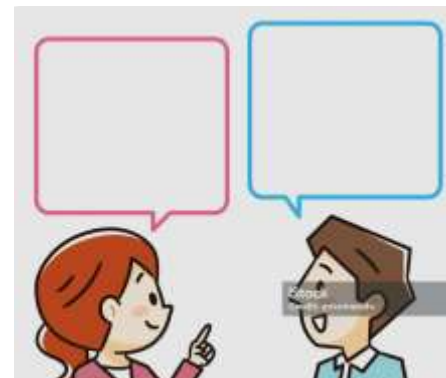
## Asesorarse con especialistas



Paidopsiquiatra



Psicoterapeuta



Regularización



# Vamos a calmar nuestra ansiedad



MATERIALES

Una pluma



# 1 Uno: Plumitas

## INSTRUCCIONES

Cerrar los ojos



Respirar profundo  
(5 veces)



Pasar la pluma  
por la piel



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

## MATERIALES

- Tarjetas
- Lápices

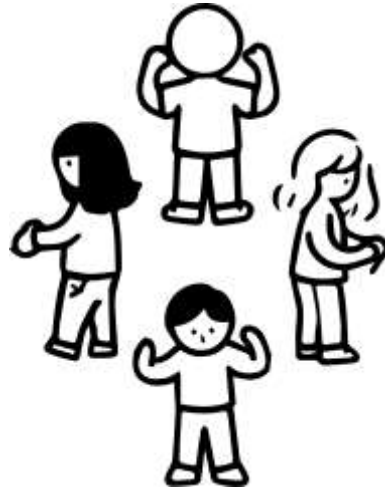




Escribir su nombre  
en la tarjeta



Armar un círculo  
dándose de espaldas

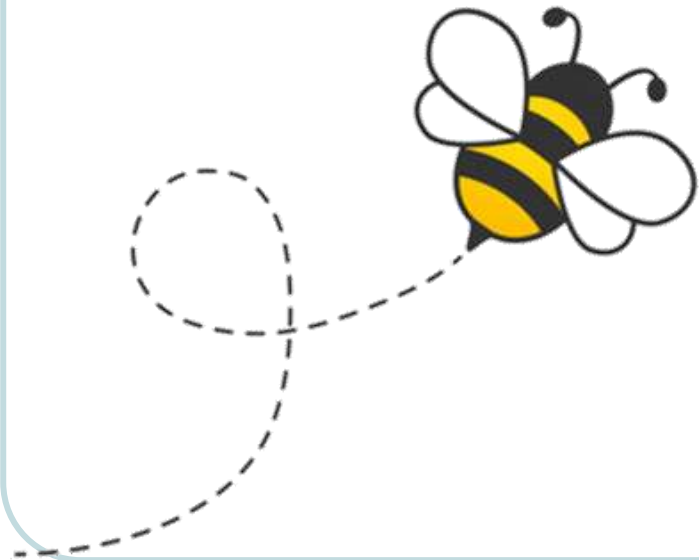


Cambiar la tarjeta a la  
izquierda o a la derecha  
según la lectura



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

Abeja



Cohete



# Respiremos como la abeja

## INSTRUCCIONES

Me siento cómodo

Cierro los ojos

Me tapo los oídos

Inhalo profundo

Exhalo repitiendo MMMM



3

# Respiremos como un cohete

## INSTRUCCIONES

Cuento hasta 5 e  
inhalo



Exhalo por la boca y  
subo las manos



Bajo las manos y me  
preparo de nuevo



MATERIALES

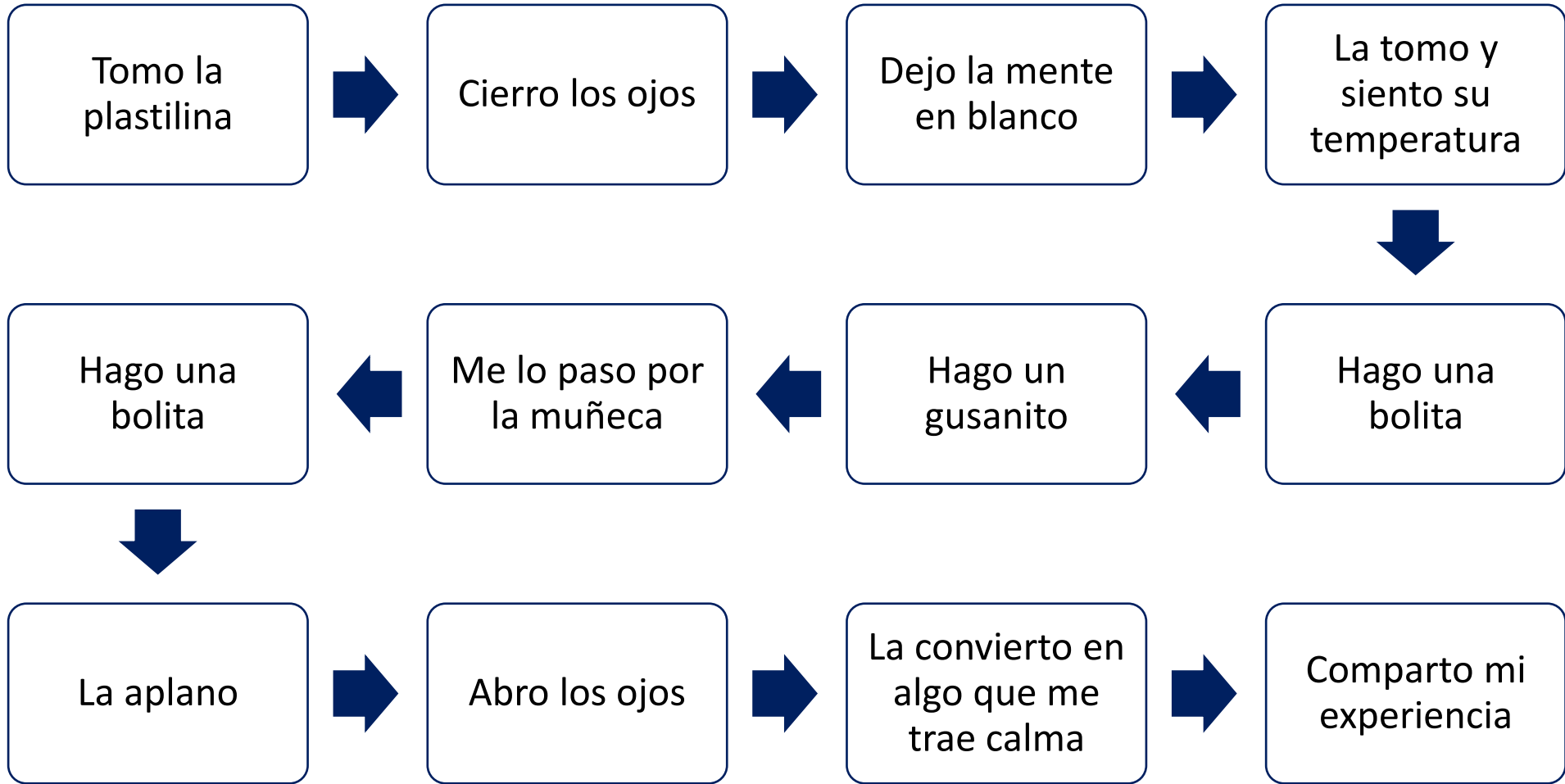
Plastilina  
(masa)





# Conectando

## INSTRUCCIONES





## Tips:

Acompañar la lectura.

Hacer pausas.

Practicar los ejercicios.

Platicar de cómo se sienten.

# Otras técnicas: El rincón de la calma



PIENSA EN ALGO  
QUE TE HAGA FELIZ



ESCRIBE TUS  
SENTIMIENTOS



CIERRA LOS OJOS  
Y RESPIRA



CUENTA HASTA 10



APRIETA Y AMASA  
PLASTILINA



HAZ UN  
DIBUJO





# REGLA DE ORO

Para calmar a otro primero tengo  
que estar en calma yo





**¡Muchas gracias!**

**[paulina.campos@correo.uady.mx](mailto:paulina.campos@correo.uady.mx)**