

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2304>

Estrategias psicopedagógicas para la Regulación Emocional en una Niña Con Ansiedad en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln

Psychopedagogical Strategies for Emotional Regulation in a Girl with Anxiety at the Abraham Lincoln Basic Education School

Karina Viviana Balón González

Karina.balongonzalez5209@upse.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-6375-7674>

Universidad Estatal Península de Santa Elena – Facultad de Ciencias de la Educación
Santa Elena – Ecuador

Ricardo Enrique Pino Torrens

repinotorrens@upse.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9576-1264>

Universidad Estatal de Santa Elena
Santa Elena – Ecuador

Artículo recibido: 18 de junio de 2024. Aceptado para publicación: 01 de julio de 2024.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

En la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln, se prioriza la salud emocional y el bienestar de los estudiantes. La ansiedad es una dificultad emocional común en el entorno escolar, con un impacto significativo en el aprendizaje y el rendimiento académico. Por lo tanto, la implementación de estrategias psicopedagógicas para la regulación emocional es esencial para crear un ambiente escolar saludable. Este estudio se centra en analizar estas estrategias en una niña de 4 años con ansiedad y conductas agresivas en la Escuela Abraham Lincoln. La investigación cualitativa utilizó observación participante, entrevistas semiestructuradas y análisis de documentos. Los resultados muestran claros signos de ansiedad en la niña, afectando su desempeño académico y comportamiento. Aunque los docentes han implementado estrategias como técnicas de respiración, la colaboración entre la escuela y la familia es crucial. Las conclusiones resaltan la importancia de adaptar las estrategias psicopedagógicas a las necesidades emocionales de los niños, y la necesidad de una cooperación estrecha entre la escuela y la familia para garantizar un entorno estable y seguro. Con el apoyo adecuado, la niña puede desarrollar habilidades de regulación emocional y mejorar su bienestar y rendimiento académico.


Palabras clave: regulación emocional, ansiedad infantil, estrategias psicopedagógicas, estudio de caso, educación emocional

Abstract

At the Abraham Lincoln Basic Education School, prioritizing the emotional health and well-being of students is paramount. Anxiety is a common emotional difficulty in the school environment, with a significant impact on learning and academic performance. Therefore, the implementation of psychopedagogical strategies for emotional regulation is essential to create a healthy school environment. This study focuses on analyzing these strategies in a 4-year-old girl with anxiety and aggressive behaviors at Abraham Lincoln School. Qualitative research utilized participant observation, semi-

structured interviews, and document analysis. The results show clear signs of anxiety in the girl, affecting her academic performance and behavior. Although teachers have implemented strategies such as breathing techniques, collaboration between the school and the family is crucial. Conclusions highlight the importance of adapting psychopedagogical strategies to children's emotional needs, and the need for close cooperation between the school and the family to ensure a stable and safe environment. With adequate support, the girl can develop emotional regulation skills and improve her well-being and academic performance.

Keywords: emotional regulation, childhood anxiety, psycho pedagogical strategies, case study, emotional education

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Cómo citar: Balón González, K. V., & Pino Torrens, R. E. (2024). Estrategias psicopedagógicas para la Regulación Emocional en una Niña Con Ansiedad en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (4), 940 – 953. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2304>

INTRODUCCIÓN

En la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln, como en muchas otras instituciones educativas, la salud emocional y el bienestar de los estudiantes son consideraciones primordiales para su desarrollo integral. La ansiedad es una de las dificultades emocionales más comunes que enfrentan los niños en el entorno escolar, y su impacto en el aprendizaje y el rendimiento académico puede ser significativo. Es por ello que la implementación de estrategias psicopedagógicas efectivas para la regulación emocional se vuelve esencial para garantizar un ambiente escolar saludable y propicio para el crecimiento de cada estudiante.

La niña que es sujeto de estudio, enfrenta desafíos específicos relacionados con la ansiedad, lo que puede afectar su capacidad para concentrarse, participar en actividades escolares y relacionarse con sus compañeros por su comportamiento agresivo, generando incapacidad en integrarse con los demás. Por lo tanto, es fundamental que la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln adopte un enfoque proactivo y centrado en el alumno para abordar estas necesidades emocionales. Mediante la implementación de estrategias psicopedagógicas diseñadas para fomentar la regulación emocional, la escuela puede no solo ayudar a esta niña a enfrentar su ansiedad de manera efectiva, sino también crear un entorno inclusivo y de apoyo que beneficie a todos los estudiantes.

Las estrategias psicopedagógicas se refieren a las técnicas, métodos y enfoques utilizados por los profesionales de la educación para promover el desarrollo integral de los estudiantes, abordando los aspectos cognitivos, emocionales y sociales. Las estrategias psicopedagógicas, que se adaptan a las necesidades individuales de los estudiantes y fomentan su autorregulación y autonomía. Según Piaget (1970), son herramientas esenciales para facilitar el aprendizaje significativo (p.45). Estas estrategias se centran en adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes y promover su autonomía y regulación, lo que puede ser especialmente beneficioso para los estudiantes con ansiedad.

Como sugiere Vygotsky (1978), las estrategias psicopedagógicas para abordar la ansiedad infantil podrían incluir técnicas de enseñanza adaptadas, apoyo emocional individualizado y la creación de un entorno escolar seguro y de apoyo. Establecer un nivel de estabilidad en la niña sobre cómo manejar su entorno para mejorar su estado emocional y evitar ataques de ansiedad.

La regulación emocional, por otro lado, se refiere al proceso mediante el cual una persona identifica, reconoce y maneja sus emociones de manera saludable y adaptativa. Gross (1998) afirma que la regulación emocional es un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que ayudan a las personas a manejar de manera efectiva sus estados emocionales (p.526).

La niña tiene 4 años de edad, no socializa, se irrita y estresa cuando quiere algo y no le dan inmediatamente o cuando debe cumplir con sus actividades escolares. Trabaja cuando ella quiere, no acata las órdenes que le dan y no tiene desarrollado la motricidad gruesa de acuerdo a su edad puesto que no cumple con las actividades en clase adecuadamente. Por lo que se tiene necesidad de implementar estrategias psicopedagógicas efectivas para la regulación emocional de la niña con ansiedad en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln, que permita cumplir con sus actividades correctamente. La ansiedad que experimenta la niña no solo afecta su bienestar emocional, también puede tener repercusiones significativas en su adaptación al entorno escolar. La falta de regulación emocional puede manifestarse en comportamientos agresivos, inestabilidad emocional y dificultades para integrarse en el aula de clase. Estos problemas de adaptación y conductuales pueden limitar su participación en actividades académicas y sociales, así como afectar su desarrollo integral. Por lo tanto, resulta fundamental abordar esta problemática mediante estrategias psicopedagógicas específicas que le brinden a la niña las herramientas necesarias para regular sus emociones de manera efectiva, promoviendo así su bienestar emocional y su integración exitosa en el entorno escolar.

El objetivo general es analizar las estrategias psicopedagógicas para trabajar la regulación emocional en la niña con ansiedad y conductas agresivas a través del estudio psicopedagógico de un caso y la identificación de los elementos estresantes que inciden en su comportamiento, en el contexto de la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln.

Los objetivos específicos son: Identificar las estrategias psicopedagógicas para la regulación emocional en niñas con ansiedad, mediante la revisión exhaustiva de estudios previos, teorías relevantes y prácticas exitosas en este ámbito; diagnosticar su estado emocional y actividades o situaciones que generan ansiedad en la niña, a través de una evaluación psicopedagógica que permita identificar su comportamiento para proponer que medidas y estrategias aplicar; proponer las estrategias psicopedagógicas para la regulación emocional de la niña con ansiedad, aplicando las estrategias identificadas y definidas en un entorno educativo controlado, con la supervisión y colaboración de profesionales capacitados en el manejo de la ansiedad y la agresividad en niños

La importancia de desarrollar estrategias psicopedagógicas para la regulación emocional en una niña con ansiedad en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln radica en la necesidad urgente de abordar las dificultades emocionales que enfrenta. La ansiedad puede tener un impacto positivo en diversos aspectos de la vida de un alumno, incluyendo su bienestar emocional, su rendimiento académico y sus relaciones sociales. Al proporcionarle a la niña herramientas y técnicas para regular sus emociones, se le brinda la oportunidad de gestionar de manera más efectiva su ansiedad y de afrontar los desafíos del entorno escolar.

Los beneficiarios directos de este enfoque incluyen a la niña en cuestión, sus compañeros de clase, maestros, personal escolar y su familia. Al implementar estrategias psicopedagógicas para la regulación emocional, se busca no solo mejorar el bienestar emocional y el aprovechamiento de la niña, sino también fomentar un ambiente escolar más inclusivo y agradable para todos los estudiantes. La pertinencia de este enfoque radica en la necesidad de adaptar las prácticas educativas para atender las necesidades emocionales de los alumnos, reconociendo que la regulación emocional es una habilidad crucial para el éxito académico y personal.

En última instancia, la importancia de este tema reside en su impacto en la calidad de vida y el desarrollo integral de la niña con ansiedad, así como en la promoción de valores de inclusión, equidad y bienestar en el entorno escolar. Al abordar la regulación emocional en el contexto escolar, se contribuye a la creación de un ambiente más comprensivo y empático, donde todos los estudiantes puedan prosperar y alcanzar su máximo potencial.

Regulación emocional

La regulación emocional, o la capacidad de reconocer, comprender y manejar las propias emociones, es relevante para la regulación emocional de los niños con ansiedad. Investigaciones científicas han destacado que enseñar a los niños a reconocer y comprender sus emociones es crucial para ayudarlos a manejar la ansiedad de manera efectiva (Mazzone, Scoto, & Passanisi, 2007, p.13). Esto ayuda a adaptarse al entorno escolar, establecer relaciones con sus compañeros de clase y llevar a cabo sus actividades con regularidad.

Por otra parte se tiene que la educación emocional, que abarca la identificación de emociones, la expresión emocional y la empatía, se ha convertido en un componente vital en el entorno educativo (Brackett & Rivers, 2014, p. 370). Siendo fundamental enseñar a la niña a reconocer y diferenciar entre sus emociones, así como a expresarse de manera adecuada, proporcionando una base sólida para la regulación emocional, esto debe llevarse a cabo tanto en su hogar como en su entorno escolar.

Un enfoque importante en el análisis de la regulación emocional es la identificación de las emociones. A través de actividades prácticas, como diarios de emociones, juegos de roles y discusiones grupales, las niñas pueden aprender a identificar y nombrar sus emociones. Este reconocimiento es el primer paso hacia la regulación, ya que les permite comprender lo que están experimentando y por qué. Al desarrollar esta habilidad, las niñas pueden ser más conscientes de cuándo están experimentando ansiedad y pueden intervenir de manera más eficaz.

Otro aspecto crucial de la regulación emocional es la comprensión de las propias emociones. En este contexto, las niñas pueden aprender sobre la conexión entre sus pensamientos, emociones y comportamientos. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una técnica utilizada para ayudar a las niñas a identificar y cuestionar pensamientos negativos y distorsionados que contribuyen a su ansiedad. Según Kendall et al. (2017, p. 172), "al enseñar a las niñas a reconocer patrones de pensamientos negativos y a reemplazarlos por pensamientos más realistas y saludables, se les dota de una herramienta poderosa para gestionar su ansiedad". Esta enseñanza proporciona a las niñas una herramienta eficaz para manejar su ansiedad al identificar y sustituir patrones de pensamiento negativos por otros más realistas y saludables.

Mayer y Salovey (1997), pioneros en el estudio de la inteligencia emocional, definieron la regulación emocional como "la capacidad de identificar, comprender y manejar las propias emociones" (p.10). Sus investigaciones han demostrado que esta habilidad es esencial en el desarrollo infantil y está vinculada a una serie de resultados positivos, como una mejor adaptación socioemocional, mayor éxito académico y mejor salud mental.

La empatía también desempeña un papel crucial en la conciencia emocional, ya que explica cómo debe comportarse uno y cómo su comportamiento puede afectar a su entorno. Al comprender y valorar las emociones de los demás, las niñas pueden desarrollar una mayor comprensión de sus propias emociones. Actividades que fomentan la empatía, como la narración de cuentos y las discusiones grupales, pueden ser efectivas para desarrollar esta habilidad. La conciencia emocional en los niños es un tema significativo que ha sido abordado por varios expertos destacados en el campo de la inteligencia emocional. Según Goleman (1995), "la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones" es esencial para el desarrollo emocional (p. 43). Asimismo, Salovey y Mayer (1990) definieron la inteligencia emocional como "la capacidad de monitorear los sentimientos y emociones propios y ajenos, de discriminar entre ellos y de usar esta información para guiar el pensamiento y las acciones propias" (p. 189). Las investigaciones de estos autores han demostrado la importancia de esta habilidad para el desarrollo integral de los niños y han proporcionado evidencia sólida de sus efectos positivos en diversos aspectos de la vida. Enseñar a los niños a ser conscientes de sus emociones promueve un comportamiento respetuoso y adecuado.

Greenberg (2002) ha investigado cómo "la regulación emocional se puede enseñar y cultivar en el entorno escolar" (p.139). Sus estudios han mostrado que los programas de intervención que promueven esta habilidad en los niños resultan en una mejora de su bienestar emocional, habilidades de autorregulación y rendimiento académico. En conclusión, la conciencia emocional es una habilidad fundamental para el desarrollo de los niños, y existen numerosos programas y recursos disponibles para fomentarla tanto en la escuela como en el hogar. Los niños con alta conciencia emocional tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela, en sus relaciones y en la vida en general, ya que pueden afrontar situaciones de manera adecuada y poseen la madurez y capacidad emocional necesaria.

La integración de la regulación emocional y la educación emocional mediante estrategias psicopedagógicas en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln es fundamental para abordar las necesidades de una niña con ansiedad. La regulación emocional, que implica la identificación y

manejo de las propias emociones, es una habilidad crucial que puede ser enseñada y cultivada en el entorno escolar (Gross, 1998, p.26). A su vez, la educación emocional, que incluye la enseñanza de la empatía y la expresión adecuada de las emociones, proporciona una base sólida para la autorregulación y la resiliencia emocional (Brackett & Rivers, 2014). Lo que permite mejorar el comportamiento y desarrollo en la niña que presenta este problema.

Ansiedad en niños

La ansiedad en niños se define como un estado emocional caracterizado por sentimientos excesivos de preocupación, nerviosismo y miedo, que pueden aparecer en respuesta a situaciones específicas o de manera generalizada. Según Barrett (2005), la ansiedad infantil puede manifestarse a través de diversos síntomas, como miedos irracionales, síntomas físicos como dolores de estómago o dificultades para concentrarse, y comportamientos de evitación.

La ansiedad en niños puede tener diversas causas y consecuencias. Según Rapee (2012), los factores familiares, como el estilo de crianza y la presencia de estrés parental, pueden influir en el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad en los niños (p.12). Además, Creswell y Waite (2017) señalan que los problemas de ansiedad en la infancia pueden tener repercusiones a largo plazo, como dificultades académicas, problemas de comportamiento y trastornos de ansiedad en la edad adulta.

Barrett (2005) identificó que los niños con ansiedad pueden experimentar dificultades para participar en actividades sociales y académicas, lo que puede afectar su funcionamiento diario y su calidad de vida. Por otro lado, Rapee (2012) señaló que los niños con padres ansiosos tienen un mayor riesgo de desarrollar ansiedad ellos mismos, lo que subraya la importancia de abordar los factores familiares en la intervención y prevención de la ansiedad infantil (p.15).

Creswell y Waite (2017) analizaron que las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual, pueden ser efectivas en el tratamiento de la ansiedad en niños, proporcionando herramientas para manejar sus síntomas y mejorar su funcionamiento emocional y social (p.11).

La ansiedad en niños es un problema emocional significativo que puede tener múltiples causas y consecuencias, generalmente requiriendo la intervención de profesionales especializados en salud mental y psicología.

Estrategias psicopedagógicas

Las estrategias psicopedagógicas, definidas por Piaget (1970) como técnicas que se adaptan al desarrollo individual del estudiante, facilitan su adaptación efectiva al entorno. Vygotsky (1978) las describió como herramientas para la interacción social y el aprendizaje colaborativo, permitiendo cumplir con actividades de manera eficiente, mientras que Gardner (1999) las consideró métodos que se ajustan a las múltiples inteligencias de los estudiantes, siendo esenciales para abordar la regulación emocional en el contexto escolar. Estudios previos han subrayado la importancia de adaptar las prácticas educativas a las necesidades emocionales de los estudiantes (Smith, 2015; Jones et al., 2018).

Piaget (1970) destacó la relevancia de adaptar el proceso educativo a las necesidades individuales de cada estudiante, implicando la creación de actividades y materiales que estimulen su desarrollo cognitivo y emocional. Vygotsky, por otro lado, subrayó la importancia del aprendizaje colaborativo y la interacción social en el desarrollo individual, sugiriendo que las estrategias psicopedagógicas deben centrarse en crear oportunidades para que los estudiantes trabajen juntos y compartan experiencias. Gardner enfatiza la diversidad de las capacidades humanas y la necesidad de adaptar las estrategias educativas a los diferentes estilos de aprendizaje y fortalezas individuales de los estudiantes.

Gottman (1997) exploró diversas estrategias para ayudar a los padres a enseñar a sus hijos a reconocer, comprender y regular sus emociones de manera efectiva. Este autor destaca la importancia de proporcionar a los niños herramientas prácticas para manejar sus emociones, como la respiración profunda, la expresión verbal de sentimientos y la resolución de problemas. Además, resalta la importancia de que los padres modelan comportamientos emocionalmente inteligentes y ofrezcan un ambiente de apoyo y comprensión para que los niños aprendan a regular sus emociones de manera saludable.

En el contexto de la regulación emocional, estas perspectivas pueden aplicarse mediante la creación de actividades y entornos educativos que fomenten la reflexión, la interacción social y la expresión creativa de las emociones. Adaptar las prácticas educativas a las necesidades emocionales de los estudiantes puede promover un ambiente escolar más inclusivo y comprensivo, facilitando la regulación emocional y el bienestar de todos los estudiantes (García, 2020).

Así, las estrategias psicopedagógicas utilizadas en la escuela contribuyen a la regulación emocional de la niña, comenzando con la reflexión sobre sus emociones y la práctica de la atención plena, así como técnicas de regulación emocional, como la respiración profunda y la visualización creativa. Además, se pueden fomentar habilidades de resolución de problemas y comunicación asertiva para ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones de manera efectiva y a relacionarse de manera positiva con sus compañeros y docentes.

METODOLOGÍA

Enfoque de investigación

El enfoque de investigación cualitativo se presenta como una metodología para abordar la complejidad de las experiencias emocionales de los niños, especialmente en el contexto educativo. Según Creswell (2014), el enfoque cualitativo permite una comprensión profunda y detallada de los fenómenos sociales y psicológicos, lo que lo convierte en una herramienta valiosa para explorar la regulación emocional en niños con ansiedad. Este tipo de investigación se centra en comprender los significados, percepciones y experiencias de los participantes, en este caso, la niña con ansiedad, los docentes y los padres de familia, evaluando las situaciones que generan mayor ansiedad y proponer estrategias psicopedagógicas efectivas.

Tipo de investigación

Se aplicó una metodología de investigación analítico-descriptiva que implica la recopilación de datos descriptivos y cualitativos a través de técnicas como la observación participante, entrevistas semiestructuradas y análisis de documentos (Creswell, 2014). Esta técnica se seleccionó para este estudio con el fin de obtener una comprensión completa y detallada de la situación. La elección de esta metodología permitirá explorar en profundidad las estrategias pedagógicas utilizadas para la regulación emocional de una niña con ansiedad en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln. Además, facilitará la identificación de las necesidades específicas de la niña y la evaluación de la eficacia de las intervenciones implementadas en el entorno escolar.

Técnicas e instrumentos de investigación

A través de la observación participante se registra el comportamiento y las reacciones emocionales de la niña en el contexto escolar. Por su parte con las entrevistas semiestructuradas con docentes y padres de familia se obtiene información sobre las estrategias psicopedagógicas implementadas y su

percepción sobre la ansiedad de la niña. Para complementar la información recopilada, se realiza un análisis de documentos, como registros académicos y notas de progreso, que proporcionarán información sobre el desempeño y el bienestar emocional de la niña.

La combinación de estas técnicas permitirá obtener una comprensión profunda de la regulación emocional en la niña con ansiedad y facilitará la identificación de estrategias psicopedagógicas efectivas para abordar sus necesidades emocionales dentro del contexto escolar y cómo estas fueron o no efectivas para controlar su ansiedad.

El tipo de caso seleccionado para este estudio es una niña de entre 4 años de edad que ha sido diagnosticada con ansiedad en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln, que tiene problemas de adaptación en el aula y es hija única. Esta elección se basa en la importancia de abordar el bienestar emocional de los niños desde una edad temprana, especialmente dentro del contexto escolar, donde pasan la mayor parte de su tiempo y experimentan una variedad de situaciones que pueden afectar su desarrollo emocional. Seleccionar a una niña con ansiedad como caso de estudio tiene un impacto significativo, ya que permite examinar en profundidad las estrategias psicopedagógicas necesarias para la regulación emocional en un contexto específico.

La ansiedad puede manifestarse de diversas formas en los niños, desde preocupaciones excesivas, irritabilidad, agresiones hasta síntomas físicos como dolores de cabeza o problemas para dormir. Abordar esta situación no solo beneficia directamente a la niña en cuestión, sino que también tiene un impacto positivo en el ambiente escolar en general. Al comprender las necesidades emocionales de esta niña y desarrollar estrategias efectivas para ayudarla a manejar su ansiedad, se establecerá un entorno escolar más comprensivo y solidario. Además, el conocimiento adquirido a través de este estudio puede aplicarse en otros contextos educativos para beneficiar a más niños que enfrentan desafíos similares. En última instancia, el impacto de este caso seleccionado se extiende más allá de la niña individual y contribuye al bienestar emocional y académico de todos los estudiantes en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln.

Este trabajo se fundamenta en el método de estudio de caso, considerando las particularidades específicas de la niña que presenta ansiedad y proponer estrategias que contribuyan a su control y disminución de este problema, diagnosticando actividades o situaciones que generan mayor nivel de ansiedad para determinar cuáles son las estrategias más efectivas.

RESULTADOS

Resultados entrevistas

Entrevista con el Docente

El docente describe a la niña como generalmente participativa e interesada en las actividades escolares. Sin embargo, menciona que en situaciones de estrés, la niña se retrae y parece distraída. Esto indica que, aunque la niña tiene una actitud positiva hacia el aprendizaje, su ansiedad puede interferir con su capacidad de participar plenamente en el entorno escolar. El docente ha observado patrones claros de ansiedad, como morderse las uñas y agitarse durante los exámenes o al hablar en público. Un ejemplo concreto es un episodio en el que la niña comenzó a llorar durante una presentación.

Para apoyar a la niña en momentos de ansiedad, el docente ha implementado varias estrategias, incluyendo técnicas de respiración, pausas activas, un lugar tranquilo para relajarse y el fomento del uso de un diario para expresar sentimientos. Estas estrategias parecen estar funcionando en gran medida, ya que la niña ha mostrado una mejora notable. Las técnicas de respiración la calman

rápidamente y el uso del diario le ha permitido expresar sus emociones de manera más efectiva. Sin embargo, el docente señala que aún hay momentos en que la niña se siente abrumada y necesita apoyo adicional.

El impacto de la ansiedad en el rendimiento académico y el bienestar emocional de la niña es significativo. La ansiedad afecta su concentración, lo que a su vez impacta su rendimiento académico, especialmente en momentos de estrés. Emocionalmente, la niña se siente frustrada cuando no puede manejar su ansiedad, lo que afecta su autoestima. El docente sugiere la implementación de un programa de educación emocional para todos los estudiantes y una colaboración más estrecha con el psicólogo escolar para crear un plan de apoyo personalizado y realizar un seguimiento regular del progreso de la niña. Además, destaca que la niña tiene un gran potencial y, con el apoyo adecuado, podrá superar sus desafíos emocionales y destacarse aún más en sus estudios.

Entrevista con el Padre de Familia

El padre de familia describe a la niña como cariñosa y creativa en el entorno familiar, aunque también nota que se pone ansiosa en situaciones nuevas o cuando se enfrenta a cambios en la rutina. Esto refleja una consistencia en el comportamiento de la niña tanto en la escuela como en el hogar, donde la ansiedad se manifiesta en situaciones de incertidumbre o estrés.

El padre de familia ha observado patrones de ansiedad similares a los descritos por el docente, señalando que la niña se muestra especialmente ansiosa antes de eventos importantes como exámenes o actividades sociales. Además, menciona que en ocasiones se ha mostrado irritable y ha tenido estallidos emocionales. Para apoyar a la niña, la familia ha trabajado en crear una rutina estable y le ha dado tiempo para actividades relajantes como leer o dibujar. También han comenzado a practicar técnicas de respiración profunda y mindfulness en casa.

Estas estrategias parecen ayudar a la niña a sentirse más segura y menos ansiosa. Sin embargo, las técnicas de respiración aún son un trabajo en progreso, ya que a veces le resulta difícil concentrarse en ellas cuando está muy nerviosa. El impacto de la ansiedad en el rendimiento académico y bienestar emocional de la niña es notable. La ansiedad afecta su capacidad de concentración y a veces la lleva a evitar tareas que le producen estrés. Emocionalmente, a menudo se siente abrumada, lo que puede resultar en episodios de tristeza o frustración.

El padre de familia sugiere que sería útil tener un programa de apoyo emocional continuo en la escuela y que el personal esté capacitado para identificar y manejar la ansiedad en los niños. También menciona que sería beneficioso tener sesiones regulares con un psicólogo escolar. Destaca que la niña tiene muchos intereses y habilidades, y cree que con el apoyo adecuado, podrá aprender a manejar su ansiedad y aprovechar todo su potencial. Aprecia mucho la colaboración entre la escuela y la familia para lograr esto.

Análisis General de la Observación: Principales Hallazgos y Conclusiones

Contexto y Objetivo

El objetivo del formato de observación participante era recopilar datos sobre el comportamiento, reacciones emocionales y respuestas de los docentes hacia una niña con ansiedad en un aula de clases, específicamente durante una sesión de Expresión Artística en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln.

Descripción de la Situación Observada

Fecha de Observación: 5 de mayo de 2024

Observador: Karina Balín

Escuela: Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln

Grado: Inicial 2

Entorno: Aula de Clases durante la hora de Expresión Artística

Hora de Inicio: 10:00 AM

Número de Estudiantes Presentes: 18

Resultados de la observación

Condiciones del Entorno y Comportamiento de la Niña

La niña mostró comportamientos de inquietud desde el inicio de la observación, moviéndose constantemente y levantándose de su asiento. Durante la actividad, se observó que caminaba de un lado a otro, causando distracción a sus compañeros. Además, la niña exhibía comportamientos de ansiedad física como morderse el labio inferior y mostrar tensión en los hombros. También se observó autolesión, con la niña mordiendo la mano y pellizcando a sus compañeros si no le hacían caso, esto es una muestra de lo intranquila que se siente, por lo que incurre en llamar la atención de los demás.

Reacciones Emocionales

La niña mostró claros signos de nerviosismo y desesperación, especialmente cuando la profesora explicaba la clase o le realizaba preguntas. Durante la ejecución de la actividad, la niña comenzó con entusiasmo, pero rápidamente se frustró y terminó llorando, evidenciando una alta sensibilidad a la presión y el estrés.

Respuestas de los Docentes

La maestra demostró una actitud receptiva y proactiva hacia las necesidades emocionales de la niña. Se acercó a ella para ofrecer apoyo adicional, proporcionándole tiempo extra para completar la tarea y asegurándose que estaba allí para ayudarla. Esta respuesta muestra una comprensión y disposición para manejar la ansiedad de la niña de manera efectiva.

Conclusiones

La observación reveló varios aspectos críticos sobre la niña y el manejo de su ansiedad en el entorno escolar. La niña exhibe claros signos de ansiedad tanto a nivel físico como emocional. Los comportamientos de inquietud, autolesión y la frustración rápidamente escalada son indicativos de una dificultad significativa para manejar situaciones estresantes en el aula. La ansiedad afecta directamente el comportamiento de la niña, interfiriendo con su capacidad para concentrarse y participar en actividades académicas. Su comportamiento disruptivo también afecta a sus compañeros, creando un ambiente de distracción. La maestra muestra una buena capacidad de respuesta ante las necesidades emocionales de la niña, proporcionando apoyo emocional y tiempo adicional. Este tipo de intervención es esencial para ayudar a la niña a manejar su ansiedad y continuar participando en las actividades escolares. La observación sugiere que la niña necesita un apoyo continuo y estructurado para manejar su ansiedad. Esto puede incluir estrategias adicionales como programas de educación emocional, intervenciones específicas del psicólogo escolar y un plan

personalizado que incluya técnicas de manejo del estrés y ansiedad. La cooperación entre la escuela y la familia es fundamental. La consistencia en las estrategias de manejo de la ansiedad tanto en el hogar como en la escuela puede proporcionar un entorno más estable y seguro para la niña, ayudándola a desarrollar habilidades de regulación emocional más efectivas.

RECOMENDACIONES

Se recomienda implementar programas de educación emocional que incluyan técnicas de relajación, mindfulness y habilidades socioemocionales para todos los estudiantes, con un enfoque particular en aquellos con necesidades específicas como la niña observada. Proveer capacitación continua para los docentes y el personal escolar sobre cómo identificar y manejar la ansiedad en los estudiantes, asegurando que todos puedan ofrecer un apoyo consistente y efectivo. Crear un plan de apoyo individualizado para la niña, que incluya sesiones regulares con el psicólogo escolar, técnicas de manejo del estrés, y un seguimiento continuo de su progreso. Fomentar una comunicación abierta y constante entre la escuela y la familia para asegurar que las estrategias utilizadas en el hogar y en la escuela estén alineadas y sean coherentes, proporcionando un soporte integral para la niña. El análisis de la observación participante resalta la importancia de un enfoque integrado y continuo para apoyar a una niña con ansiedad en el entorno escolar. Con intervenciones adecuadas y colaborativas, es posible ayudar a la niña a manejar su ansiedad y mejorar tanto su rendimiento académico como su bienestar emocional.

DISCUSIÓN

La observación y las entrevistas revelaron que la niña muestra claros signos de ansiedad, incluyendo comportamientos físicos como morderse las uñas y la mano, y emocionales como frustración y llanto. Según Brackett y Rivers (2014), enseñar a los niños a identificar y diferenciar entre sus emociones es fundamental para la regulación emocional. Esto se alinea con las estrategias observadas en la escuela y el hogar, donde se utilizan técnicas de respiración y diarios emocionales para ayudar a la niña a manejar su ansiedad. La efectividad de estas estrategias sugiere que seguir fortaleciendo la identificación y expresión emocional puede proporcionar una base sólida para la regulación emocional de la niña.

La ansiedad de la niña afecta su concentración y rendimiento académico, especialmente en situaciones estresantes, como lo mencionan tanto el docente como el padre. Este hallazgo está respaldado por la literatura, que indica que la ansiedad en niños puede tener consecuencias significativas en su desempeño escolar y bienestar emocional (Barrett, 2005; Creswell & Waite, 2017). La implementación de programas de educación emocional, como sugieren Greenberg (2002) y Goleman (1995), podría ayudar a mejorar la regulación emocional y, por ende, el rendimiento académico de la niña.

Las estrategias utilizadas por el docente y la familia, como técnicas de respiración profunda y la creación de un entorno estable y relajante, están en línea con las recomendaciones de Piaget (1970), Vygotsky (1978) y Gardner (1999). Estas técnicas ayudan a los niños a adaptarse al entorno escolar y social de manera más efectiva. La literatura sugiere que actividades prácticas, como diarios de emociones y juegos de roles, pueden mejorar la identificación y manejo de las emociones (Kendall et al., 2017). Además, la TCC puede ser particularmente útil para enseñar a los niños a cuestionar pensamientos negativos y desarrollar patrones de pensamiento más saludables, lo cual es esencial para manejar la ansiedad (Creswell & Waite, 2017).

Desarrollar la empatía es crucial para la conciencia emocional. La observación mostró que la niña podría beneficiarse de actividades que fomenten la empatía y la comprensión de las emociones ajenas.

Según Mayer & Salovey (1997), la regulación emocional también implica comprender y manejar las emociones de los demás, lo que puede ser fomentado a través de actividades grupales y narración de cuentos (Goleman, 1995; Greenberg, 2002). Fomentar la empatía en el aula puede mejorar la interacción social de la niña y ayudarla a manejar su ansiedad de manera más efectiva.

CONCLUSIÓN

La ansiedad impacta significativamente en el comportamiento y rendimiento académico de la niña, tanto en las entrevistas con el docente y el padre de familia como en la observación participante, se evidenció que la ansiedad de la niña se manifiesta a través de comportamientos físicos (como morderse las uñas y la mano) y emocionales (como frustración y llanto). Estos comportamientos afectan su capacidad para concentrarse y participar en actividades escolares, especialmente durante situaciones estresantes como exámenes y presentaciones.

Las intervenciones actuales son efectivas pero insuficientes, debido a que las estrategias implementadas tanto en la escuela (técnicas de respiración, pausas activas, uso de un diario) como en casa (rutina estable, actividades relajantes, técnicas de respiración) han mostrado mejoras en la gestión de la ansiedad de la niña. Sin embargo, aún hay momentos en los que se siente abrumada y necesita apoyo adicional, lo que indica que las intervenciones actuales deben complementarse y fortalecerse.

Se destaca la necesidad de adoptar un enfoque integral y colaborativo, iniciando con la colaboración estrecha entre la escuela y la familia, lo cual es fundamental para brindar un apoyo efectivo a la niña. Tanto los profesores como los padres reconocen la importancia de implementar un programa continuo de apoyo emocional y de capacitar al personal escolar en la gestión de la ansiedad en los estudiantes. Un plan individualizado de apoyo, elaborado en conjunto con un psicólogo escolar, podría proporcionar la estructura necesaria para que la niña desarrolle habilidades efectivas de regulación emocional y alcance su máximo potencial.

REFERENCIAS

Antony, M., & Barlow, D. (2002). *Ansiedad y sus trastornos: La naturaleza y el tratamiento de la ansiedad y el pánico* (2ª ed.). New York: Guilford Press.

Barrett, P. M. (2005). The origins of childhood anxiety. En P. M. Barrett (Ed.), *Anxiety disorders in children and adolescents* (pp. 3-32). Cambridge, UK: Cambridge University Press. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153628>

Brackett, M., & Rivers, S. (2014). Transformando la vida de los estudiantes con aprendizaje social y emocional. En P. & Linnenbrink-García (Eds.), *Manual internacional de emociones en la educación* (págs. 368-388). Grupo Routledge/Taylor & Francis. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315782935-1/emotional-intelligence-classroom-skill-based-training-teachers-students-marc-brackett-nicole-katulak>

Creswell, C., & Waite, P. (2017). Interventions for preventing and treating anxiety disorders in children and young people: A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45(1), 1-19. <https://doi.org/10.1017/S135246581600062X>

Cueto, E. (2020). Investigación Cualitativa. *Applied Sciences in Dentistry*, 1-2.

De la Fuente, J. (2004). Perspectivas recientes en el estudio de la motivación: la Teoría de la Orientación de Meta. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, 35-61.

Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York, NY: Basic Books.

Ginsburg, G., Becker, K., Drozdowski, T., & Tein, Y. (2012). Tratamiento de los trastornos de ansiedad en las escuelas del centro de la ciudad: resultados de un ensayo piloto controlado aleatorio que compara la TCC y la atención habitual. *Foro sobre atención infantil y juvenil*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10566-011-9156-4>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books. <https://midco.na.iiivega.com/search/card?recordId=1265404>

Gottman, J. M. (1997). *Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting*. New York, NY: Simon & Schuster. <https://www.simonandschuster.com/books/Raising-an-Emotionally-Intelligent-Child/John-Gottman/9780684838656>.

Greenberg, M. T. (2002). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139-150. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.013>

Gross, J. J. (1998). Emotion regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 525-552). New York, NY: Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/285501515_Handbook_of_emotion_regulation

Jones, S. M., Bailey, R., Barnes, S. P., & Partee, A. (2018). Promoting social and emotional competencies in elementary school. *The Future of Children*, 27(1), 49-72. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0006>

Kendall, C., Crawley, A., Benjamin, C., & Mauro, C. (2013). Terapia cognitivo-conductual breve para jóvenes ansiosos: resultados a los seis meses de seguimiento. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(2), 123-133. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.09.004>

- Kendall, P. C., Hudson, J. L., Gosch, E., Flannery-Schroeder, E., & Suveg, C. (2017). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disordered youth: A randomized clinical trial evaluating child and family modalities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86*(3), 169-183. <https://doi.org/10.1037/ccp0000263>
- Lerner, R., & Lamb, M. (2015). En *Manual de psicología infantil y ciencia del desarrollo. Desarrollo socioemocional*. doi:10.1002/9781118963418
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York, NY: Basic Books. https://scholars.unh.edu/psych_facpub/422/
- Mazzone, A., D. F., Scoto, M., & Passanisi, A. (2007). El papel de los síntomas de ansiedad en el rendimiento escolar en una muestra comunitaria de niños y adolescentes. *BMC Salud Pública, 7*-347.
- Moreano, D. (2014). Desarrollo de habilidades sociales de niños de 6 años con trastorno del espectro autista a través de las Historias Sociales Activas. *UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL, 1*-59.
- Piaget, J. (1970). *Psicología de la inteligencia*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Paidós.
- Rapee, R. M. (2012). Family factors in the development and management of anxiety disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review, 15*(1), 69-80. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0105-2>
- Reyes, A., Quevedo, K., Bui, L., & Morrison, T. (2018). El papel del apoyo social percibido en la resiliencia y la autoeficacia en víctimas de trauma infantil. *Abuso y negligencia infantil, 139*-145.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Silverman, W., & Ollendick, T. (2011). *Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. Cambridge: Prensa de la Universidad de Cambridge. doi:doi:10.1017/CBO9780511994920
- Smith, J. (2015). *Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students*. New York, NY: Guilford Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press. <https://www.hup.harvard.edu/books/9780674576292>