

Bloque A

Guía docente de la situación de aprendizaje

La ansiedad y estrés

5.º y 6.º
Educación Primaria

Habilidades sociales y emocionales





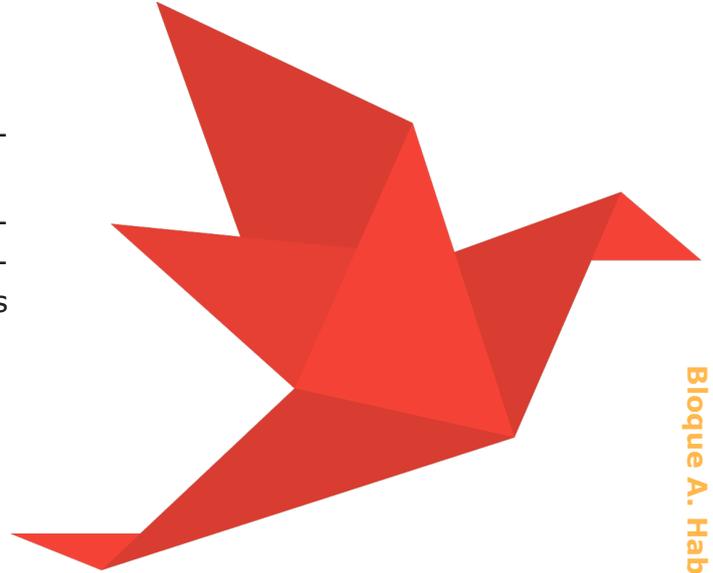
Índice

1. Presentación	3
2. Punto de partida	3
3. Descripción	4
4. Justificación	4
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje. .	5
5.1. Tabla resumen	7
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje	7
6.1. Tabla resumen	10
7. Interdisciplinariedad	10
8. Indicaciones de las actividades	11
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?	11
Apartado 2. ¿Qué me está pasando? Identificar los síntomas de la ansiedad.	11
Actividad 1	12
Actividad 2. Sopa de letras	13
Actividad 3	13
Actividad 4	14
Actividad 5	15
Apartado 3. Relajarse y respirar	15
Actividad 1	16
Actividad 2	16
Actividad 3	17
Actividad 4	18
Apartado 4. ¿Controlo el estrés o me controla?	18
Actividad 1	18
Actividad 2	19
Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?	20
Actividades 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8. Evalúate.	20
Actividad. Para terminar	21
9. Resumen final	23



1 Presentación

- ▶ **Título:** La ansiedad y estrés
- ▶ **Etapas:** Primaria
- ▶ **Curso:** 5.º y 6.º Educación primaria
- ▶ **Temporalización:** Dos sesiones completas de 60 minutos.
- ▶ **Producto final o evidencias:** Realización de una sesión de trabajo de origami y grabación de *podcast* creados por los alumnos.
- ▶ **Espacio:** Aula
- ▶ **Agrupamientos:**
 - Trabajo individual (TIND)
 - Trabajo en parejas (TPAR)
 - Pequeños grupos (PGRU)
 - Gran grupo (GGRU)



2 Punto de partida

Para el desarrollo de esta situación partimos de un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el descubrimiento y en la reflexión del alumnado sobre su conocimiento próximo. Partiendo de la realidad del alumnado trabajaremos para que sean conscientes de lo que son la ansiedad y el estrés, cómo detectarlo y cómo ponerle remedio.





3 Descripción

Se establecerán reflexiones y análisis de forma individual y grupal. La metodología se basará en la colaboración y en la coordinación del alumnado, estimulando su comunicación e interacción continua.



Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Saber detectar una situación de ansiedad y los síntomas que nos produce.
2. Proporcionar técnicas para afrontar la ansiedad.
3. Conocer los efectos del estrés en nuestro cuerpo.
4. Entender que hay contextos en los que la ansiedad y el estrés se pueden dar con más facilidad.

4 Justificación

En esta situación se trabajarán contenidos importantes para afrontar la rutina de nuestro alumnado, dándole estrategias válidas para superar las dificultades del día a día.

En la sociedad actual, en la que todo se mueve a mucha velocidad y en la que en algunos momentos podemos sentirnos superados, es muy importante reconocer qué es lo que nos está pasando para poder tomar medidas que hagan que no se convierta en una situación de carácter patológico.





5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Deliberar y argumentar sobre problemas referidos a sí mismo y su entorno, buscando y analizando información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la autonomía moral.	1.1. Construir un adecuado concepto de sí mismo en relación con los demás y la naturaleza, organizando y generando información analógica y digital acerca de los rasgos relativos a la identidad, diferencia y dignidad de las personas.	Alto
	1.2. Identificar y expresar emociones, afectos y deseos, mostrando confianza en las propias capacidades al servicio de la consecución motivada de fines personales y de grupo.	Alto
	1.3. Generar una posición autónoma mediante el ejercicio de la toma de decisiones, el uso de conceptos positivos y el diálogo respetuoso con otros, en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el uso seguro de las redes y medios de comunicación, las conductas adictivas, la prevención del abuso y el acoso escolar, y el respeto a la intimidad personal.	Alto
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores, reconociendo su importancia para la vida y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia justa, respetuosa y pacífica.	2.1. Promover y demostrar un modo de convivencia justa, respetuosa y pacífica a partir de la investigación y comprensión de las relaciones del ser humano, mediante el uso de los conceptos de ley, civismo, respeto, democracia, justicia, paz y libertad.	Bajo
	2.2. Interactuar con otros adoptando, de forma motivada y autónoma, conductas orientadas por valores comunes, a partir del conocimiento de los derechos humanos y los principios constitucionales fundamentales, en relación con contextos y problemas concretos, así como por una consideración de diálogo acerca de cómo debemos relacionarnos con los demás.	Bajo

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores, reconociendo su importancia para la vida y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia justa, respetuosa y pacífica.</p>	<p>2.3. Reflexionar y asumir un compromiso activo y crítico con valores relativos a la solidaridad y el respeto a los demás, analizando cuestiones relacionadas con la desigualdad y la pobreza, el hecho multicultural, la diversidad humana y los fenómenos migratorios.</p>	
	<p>2.4. Contribuir a generar una convivencia respetuosa, no discriminatoria, libre y comprometida con el logro de la igualdad, y con la erradicación de todo tipo de violencia, a partir del conocimiento y análisis crítico de la sociedad, mostrando referentes de igualdad.</p>	
	<p>2.5. Comprender y valorar los principios de justicia, solidaridad, seguridad y paz, a la vez que el respeto a las libertades básicas, a partir del análisis y la ponderación de las políticas y acciones de ayuda y colaboración internacional, de defensa para la paz y de seguridad ciudadana, ejercidas por el Estado y sus instituciones, los organismos internacionales, las ONG y ONGD y la propia ciudadanía.</p>	
<p>Competencia específica 3. Comprender las relaciones entre el individuo, la sociedad y la naturaleza, a través del conocimiento y la reflexión sobre los problemas sociales y medioambientales, para comprometerse con el respeto, cuidado y protección de las personas y el planeta.</p>	<p>3.1. Evaluar diferentes alternativas con que frenar el cambio climático y lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible, identificando causas y problemas sociales y medioambientales, y justificando argumentalmente el deber de proteger y cuidar la naturaleza.</p>	
	<p>3.2. Comprometerse activamente con valores, prácticas y actitudes afectivas consecuentes con el respeto, cuidado y protección de las personas, en especial los mayores, también con los animales y el planeta, a través de la participación en actividades que promuevan un consumo adecuado y un uso adecuado del suelo, el aire, el agua, la energía, la movilidad segura, saludable, y la prevención y gestión de residuos, reconociendo el papel de las personas, colectivos y entidades comprometidas con la protección del entorno.</p>	





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 4. Desarrollar destrezas personales y sociales con las personas y con el entorno, para apreciarlos, cuidarlos y respetarlos.	4.1. Gestionar equilibradamente las destrezas personales y sociales para desarrollar una actitud de estima y cuidado de sí mismo, de los demás y del entorno, identificando, analizando y expresando las propias emociones y reconociendo y valorando las de otras personas, en distintos contextos y en relación con actividades de reflexión individual o grupal dialogada sobre cuestiones sociales.	

5.1. Tabla resumen

C1			C2					C3		C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	3.1.	3.2.	4.1.



Completo



Parcial



No se trata

6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
A. Conocimiento y autonomía personal	1. El pensamiento crítico. El conocimiento de sí mismo. La reflexión y la expresión de los pensamientos.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Igualdad y diferencia entre las personas.	
	3. La libertad y el determinismo.	
	4. Emociones y sentimientos. La autoestima.	
	5. La educación afectivo-sexual.	





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
A. Conocimiento y autonomía personal	6. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad. Capacidades y talento. La motivación. El esfuerzo y afán de superación. La responsabilidad. El trabajo en equipo. El deseo de colaboración.	
	7. La ética como guía de nuestras acciones. El debate en torno a lo valioso y a los valores. Capacidad de expresar opiniones escuchando y respetando a los demás. Las normas, las virtudes y los sentimientos morales.	
	8. La dimensión trascendente del ser humano. El hecho religioso o su ausencia. El sentido de la vida y reflexión sobre la muerte. El bien y el mal. La belleza y la felicidad. La búsqueda de la verdad; la mentira. La salud, la enfermedad y la ética científica. Acercamiento a las raíces morales de Occidente y de otras culturas.	
	9. El propio proyecto personal: la diversidad de valores, fines y modelos de vida. Independencia de criterio en la toma de decisiones. Actitud positiva y capacidad de diálogo en la búsqueda de soluciones a situaciones conflictivas.	
	10. La influencia y el uso crítico y responsable de los medios y las redes de comunicación. La prevención del abuso y el ciberacoso. El respeto a la intimidad. Los límites a la libertad de expresión. Las conductas adictivas.	
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de la argumentación. La toma democrática de decisiones.	
	2. Fundamentos de la vida en sociedad. La empatía con los demás. Los afectos. La familia. La amistad y el amor. El cuidado a las personas mayores.	
	3. Las reglas de convivencia. Moralidad, legalidad y conducta cívica. El papel de las fuerzas y agentes de seguridad.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	4. Principios y valores constitucionales y democráticos. El problema de la justicia. La toma democrática de decisiones. La Constitución española de 1978. Derechos y deberes reconocidos a los españoles. El terrorismo. El estado de bienestar. El respeto a los bienes públicos. Los impuestos.	
	5. El Estado de derecho como garantía para la democracia y la libertad.	
	6. Los derechos humanos y de la infancia y su relevancia ética.	
	7. La desigualdad económica. La pobreza y la explotación. Espíritu de trabajo y colaboración.	
	8. La igualdad entre mujeres y hombres. La prevención de los abusos y la violencia. Impulso de la conducta no discriminatoria, igualitaria y libre.	
	9. El respeto por las minorías y las identidades de diferentes culturas. Interculturalidad y migraciones. Relación con los demás. Tolerancia. Aceptación del otro. Desarrollo de habilidades sociales. El respeto a la libertad individual. La libertad de pensamiento, de conciencia, de religión, de opinión y de expresión. La superación de los prejuicios sociales.	
	10. La paz y no violencia. La contribución del Estado y sus instituciones a la paz, la seguridad y la cooperación internacional. La seguridad del ciudadano. Valoración de la defensa como un compromiso cívico y solidario al servicio de la paz. La protección civil y la colaboración ciudadana frente a los desastres. El papel de las ONG y ONGD. La resolución pacífica de los conflictos.	
C. Cuidado del medio ambiente	1. La empatía, el cuidado y el aprecio hacia los seres vivos y el medio natural. El maltrato animal y su prevención. El respeto a los bienes de la naturaleza. El respeto y protección a los animales en general y particularmente los que viven en entornos domésticos.	





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
C. Cuidado del medio ambiente	2. La acción humana en la naturaleza. Ecosistemas y sociedades: interdependencia, relación entre seres vivos y ecosistemas e interrelación.	
	3. Los límites del planeta y el cambio climático.	
	4. El deber y la obligación legal de proteger y cuidar del planeta.	
	5. Hábitos y actividades para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El consumo adecuado. El uso del suelo, del aire, del agua y de la energía. La movilidad segura, saludable y responsable con el medio ambiente. La prevención y la gestión de los residuos.	

6.1. Tabla resumen

A										B										C					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■ Completo

■ Parcial

■ No se trata

7 Interdisciplinariedad

Esta situación de aprendizaje se relaciona las áreas de:

- ▶ **Lengua y Literatura Castellana**, a través de la ejecución de tareas relacionadas con la producción de textos orales para expresar ideas o sentimientos y opiniones. Asimismo, el alumnado deberá crear textos escritos con corrección, gramatical y ortográfica.
- ▶ **Educación Física**, a través de actividades de movimiento como es el baile, conciencia, concienciación y conocimiento del funcionamiento del cuerpo y los distintos tipos de respiración.
- ▶ **Educación Artística**, al trabajarse la expresión plástica a través de distintos soportes y actividades como el dibujo libre, el origami o los mandalas.
- ▶ **TIC**, a través del manejo de los recursos necesarios para hacer una grabación, editarla y conservarla, así como del uso de recursos digitales para la consulta y búsqueda de información.



8 Indicaciones de las actividades

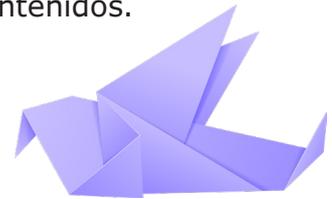
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?



En este primer apartado aparece un mapa conceptual sobre los saberes y contenidos que se van a trabajar. Hay un texto de inicio para introducir la unidad y se explica la situación de aprendizaje que se propone. El resultado será la elaboración de una figura de origami y la grabación de un *podcast* en relación con la temática de la unidad.

Se incluye un itinerario de aprendizaje en el que se puede ver, tanto en formato texto como en una imagen a modo de infografía, el recorrido de la unidad en cuanto a sus apartados y contenidos.

Finalmente, el alumnado podrá encontrar en este apartado una serie de consejos para realizar las distintas actividades, dependiendo de la organización que requiera cada una de ellas.



Apartado 2. ¿Qué me está pasando? Identificar los síntomas de la ansiedad

El apartado comienza con una introducción teórica sobre los términos “ansiedad” y “estrés”.

ANSIEDAD

ESTRÉS





Actividad 1

En esta actividad planteamos al alumnado que reflexione sobre su experiencia vital para detectar alguna situación en la que se haya sentido estresado o angustiado.

Les pediremos primeramente que hagan un listado de esas situaciones en su cuaderno. El segundo paso será una puesta en común en pequeño grupo, donde realizarán un único listado. Finalmente, un portavoz hará la lectura en voz alta y se creará un listado general en la pizarra.

El objetivo de esta actividad es que cada alumno vea que no es el único que se angustia o siente estresado en determinado momento, sino que todo el mundo pasa por esas situaciones en algún momento de su vida y que generalmente sus compañeros tienen las mismas preocupaciones. Con ello, buscamos normalizar y dar visibilidad a esos momentos.

La temporalización es de 30 minutos entre la introducción al tema, la lectura de contenido teórico y la puesta a punto de la actividad.



Temporalización: 30 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos

Seguidamente conocerán los síntomas mas comunes a una situación de estrés, como son los síntomas **físicos**, los síntomas **conductuales** y los síntomas **cognitivos**.





Actividad 2. Sopa de letras



Profundizar en el concepto de ansiedad y estrés hace que el alumnado tenga que entrar en contacto con una terminología que inicialmente le puede sonar muy lejana o desconocida. Por ello utilizaremos el diccionario para conocer exactamente el significado de algunos de los síntomas que puede provocar el estrés o la ansiedad; posteriormente, los localizarán en la sopa de letras.

Damos la opción de que el alumnado utilice el diccionario físico o recurra a los diccionarios digitales el de la Real Academia Española de la Lengua.

Para el alumnado con NEAE se pueden reducir la búsqueda de términos a solo dos.

Actividad 3

Una vez leídos los contenidos teóricos sobre los síntomas que pueden provocar el estrés o la ansiedad, toca reflexionar si en algún momento han padecido algo parecido.

Los alumnos escribirán en la silueta los síntomas de carácter cognitivo, conductual o físico que han sentido en alguna de las situaciones planteadas en el ejercicio anterior.

Otra parte de esta actividad se centra en la detención de emociones básicas para distinguir entre ellas la de la ansiedad, nerviosismo o estrés.

El alumno tendrá que mover los ladrillos con las palabras que representan cada emoción y emparejarlos con el pictograma de la cara que le corresponde.



Bloque A. Habilidades sociales y emocionales



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 4

Se presentan al alumnado distintas imágenes, alguna de ellas con personajes de Disney, que seguramente reconocerá con facilidad, activando así su motivación hacia la tarea.



Una vez vistas las imágenes, los alumnos tienen que reconocer qué personajes muestran síntomas de ansiedad o estrés y marcar las imágenes.

A continuación, visualizarán en las siguientes preguntas diferentes opciones.

- ▶ ¿Por qué crees está estresados los personajes que llegan tarde?
 - Porque tienen hambre
 - Porque creen que hay un peligro
 - Porque no saben nadar
- ▶ ¿Por qué crees que está estresado el conejo de Alicia en el País de las Maravillas?
 - Porque ha perdido algo.
 - Alguien lo persigue.
 - Llega tarde a algún sitio.

Para terminar la actividad, damos al alumnado la opción de que se invente otras situaciones por las que estos personajes podrían sentirse estresados. Dependiendo de las características individuales de cada alumno, le podemos pedir que traslade sus propuestas al cuaderno o que las transmita oralmente.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 5

Con la visualización de este vídeo de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid y de la infografía, proporcionamos al alumnado la posibilidad de dar un repaso a los contenidos trabajados hasta el momento y, asimismo, un espacio para plantear o aclarar dudas.

Los materiales utilizados son los siguientes:

- ▶ <https://escueladesalud.comunidad.madrid/mod/resource/view.php?id=482>
- ▶ <https://gestiona3.madrid.org/bvirtual/BVCM017692.pdf>

Cuando acaben de visionar el vídeo o de observar la infografía, les podemos motivar a expresarse planteando preguntas como las siguientes:

- ▶ ¿Tenéis alguna duda?
- ▶ ¿Entendéis la diferencia entre estrés y ansiedad?
- ▶ ¿Hay alguna cosa que no haya quedado suficientemente clara?



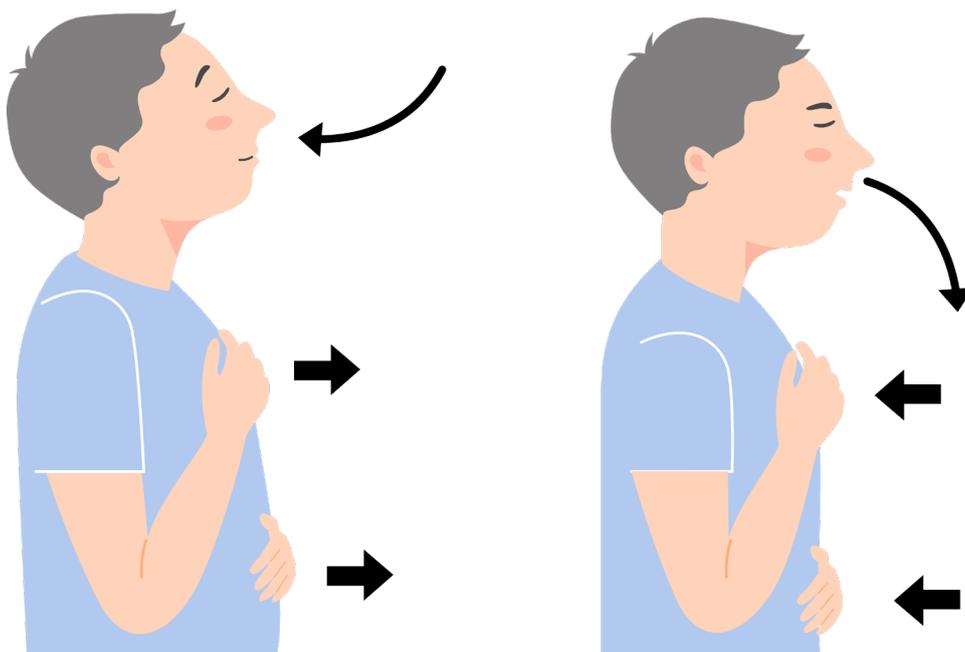
Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual

Apartado 3. Relajarse y respirar

El apartado comienza con un breve panel sobre cómo realizar una respiración abdominal para relajarnos.





Actividad 1

Una vez leída la información sobre la respiración abdominal, realizaremos una práctica con el alumnado siguiendo las instrucciones detalladas en la infografía anterior:

1. Sentados, con la espalda recta, hombros echados hacia atrás y sacando pecho.
2. Cerramos la boca y tomamos el aire lentamente por la nariz notando cómo crece nuestra barriga.
3. Después, vamos soltando muy despacio el aire, también por la nariz. Este proceso lo repetimos varias veces.

El maestro guiará al alumnado y le dará instrucciones sobre el proceso durante la realización de la actividad.

Haremos diez respiraciones abdominales, realizamos una pausa de tres minutos y haremos otra secuencia de diez respiraciones.

Para la realización de esta actividad aportamos material de apoyo de tipo visual para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

Una vez realizado el ejercicio, pediremos al alumnado que se pare a pensar sobre las sensaciones que tiene, es decir, sobre lo que ha percibido durante la realización del ejercicio y cómo es su estado actual. Para ello, realizará la actividad interactiva de seleccionar, entre los adjetivos propuestos, cuáles se corresponden a su estado después de realizar los ejercicios de respiración abdominal.



Actividad 2

Una vez que el grupo conoce la mecánica de la respiración abdominal, toca ponerla en práctica en una sesión real de relajación.

Pediremos al alumnado que se siente cómodamente en la silla o, si disponemos del espacio suficiente para hacer la actividad tumbados, les pediremos que se tumben boca arriba en el suelo. Con la ayuda del vídeo propuesto intentaremos que, a través de la narración, la música y la respiración abdominal, el alumno alcance un estado de relajación.

<https://youtu.be/ohJOaQn3-vg>





En algún momento del vídeo pueden aparecer imágenes un poco infantiles, por lo que ahí el maestro deberá decidir el empleo del vídeo con todo el grupo o solo con el alumnado NEAE.

Esta es otra propuesta de vídeo de relajación guiada que está dirigida a un público más maduro:

https://youtu.be/_iTDBDkP-j0



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual

Panel DUA

En este panel podrán escuchar o leer un texto que describe un lugar tranquilo y que les servirá para realizar la siguiente actividad.



Actividad 3

En el vídeo anterior, para acompañar la respiración se utilizaba también la descripción de un lugar “ideal”, con multitud de matices que hacía que nos sintiésemos bien: es un sitio cálido, frío, hay viento, se oye el mar...



Ahora será el alumnado el que tendrá que crear su propio lugar de calma.

Les pediremos que describan en su cuaderno, con todos los detalles posibles, un lugar que les invite a relajarse y a estar a gusto, tal como hace el vídeo de la opción B. Insistiremos en que el relato tiene que contar con la siguiente estructura: introducción, desarrollo y cierre.

En esta actividad incluimos la propuesta de realizar un dibujo que represente ese lugar. La actividad plástica podría ser una actividad complementaria a la realización del relato de su lugar ideal o, en el caso de **alumnado NEAE**, una forma más accesible de realizar la actividad inicial.

Esta actividad constituye el primer paso para la realización de la tarea final de la unidad, donde cada alumno grabará el texto de su “lugar de calma” para formar un banco de relatos relajantes.



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 4

La clase se agrupará por parejas para leer las descripciones de sus lugares de la calma. Uno de los componentes leerá su relato a su compañero y, cuando termine, se cambiarán los roles. Realizarán una lectura lenta, respetando las pausas, en voz baja, sentados y con los ojos cerrados. Incluso podríamos bajar un poco las persianas para crear un clima que invite a la relajación.



Se trata de que el alumnado ponga a prueba su relato y vea si consigue o no el objetivo de relajar a su compañero. La actividad también permite un intercambio de ideas o la introducción de mejoras a la hora de hacer sus proyectos individuales antes de la grabación.

Fomentaremos también valores como la crítica constructiva, el trabajo cooperativo o el respeto a las ideas de los demás.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: parejas

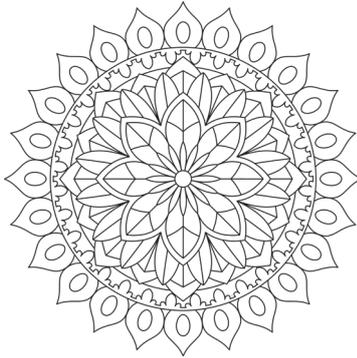
Apartado 4. ¿Controlo el estrés o me controla?

Se comienza indicando a los alumnos que en este apartado conocerán otras técnicas y actividades para controlar el estrés.



Actividad 1

Para la realización de esta actividad, el maestro deberá proporcionar al grupo un modelo de mandala o una serie de ellos. Se propone el [siguiente](#) modelo.



También habrá que hacer previsión de rotuladores o ceras de colores con los que los alumnos puedan completar el mandala elegido.

Les instaremos a que se tomen su tiempo, a que coloreen sin prisa, a que elijan previamente los colores y, sobre todo, a que disfruten de la actividad.

Una vez terminado el diseño, responderemos en gran grupo a las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Cómo te has sentido durante el desarrollo de la actividad?
- ▶ ¿Te parece una actividad que alivia tu ansiedad?
- ▶ ¿Repetirías?



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 2

A través del [vídeo](#) y de los dibujos mostraremos al grupo clase en qué consiste la papiroflexia u origami. Este será el primer paso para la realización de la segunda propuesta de producto final de la unidad.

Primero, todos los alumnos realizarán el modelo de la gruya propuesto en la unidad. **En el caso de alumnado con NEAE**, podemos seleccionar en las páginas propuestas otro modelo más sencillo.

Para la realización de este proyecto debemos facilitar al alumnado un papel cuadrado de 15-20 cm de lado, a poder ser de colores para que el resultado sea más vistoso.

En la última sesión de trabajo, el alumnado realizará el modelo de origami que seleccione de los enlaces propuestos u otros:

- ▶ <https://manualidadesplay.com/ninos/origami-facil-animales/>

Cuando seleccionen el modelo, deberán guardarlo en su equipo para la posterior realización en la actividad final.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual



Se sugiere al alumnado otra propuesta para cambiar el estado de ánimo, el baile, junto con un panel de recordatorio para mantener a raya el estrés y la ansiedad.

Prevención



Detección



Acción



Finalizando con el siguiente [vídeo](#) para recordad contenidos trabajados.

Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?

Incluye un pequeño texto introductorio sobre cómo realizarán la evaluación.



Actividades 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8. Evalúate

Se trata de una actividad interactiva en la que el alumnado debe marcar la opción correcta de entre tres posibilidades. La opción elegida definirá algunos de los conceptos trabajados en la unidad (**actividades 1, 2, 3, 4 y 5**).

- ▶ **Estrés:** Es la respuesta del cuerpo a una situación que nos preocupa.
- ▶ **Ansiedad:** Es la respuesta del cuerpo ante un peligro que genera una emoción parecida al miedo. Esta emoción prepara a nuestro cuerpo para afrontar una situación amenazante.
- ▶ **Irritabilidad:** reacción exagerada o desproporcionada ante una situación, generalmente inesperada por el entorno de la persona que la manifiesta.
- ▶ **Apatía:** Falta de ganas o energía para realizar una tarea.
- ▶ **Introversión:** Característica de una persona que la hace más reservada, tímida o poco extrovertida. Las personas introvertidas se distinguen por su inclinación hacia el mundo interior, por la dificultad para las relaciones sociales y por su carácter reservado.



A continuación, los alumnos deberán responder a una serie de actividades (**6, 7 y 8**) e indicar si las afirmaciones planteadas sobre algunos de los síntomas de la ansiedad o el estrés son verdaderas o falsas.



Actividad. Para terminar

Tal como adelantábamos en la actividad 2 del apartado 3, el alumnado tendrá que llevar a cabo las figuras de papiroflexia seleccionadas. Para ello, el grupo deberá contar una vez más con hojas de papel cuadradas de entre 15 y 20 cm de lado.

Lo que se pretende es que entiendan que, mediante la realización de actividades que requieren concentración o que les entretienen mucho, consiguen relajarse y alejar los problemas de su mente. Ver el resultado final les resultará muy gratificante y enriquecedor, con lo que trabajarán otros aspectos como la autoestima.

En segundo lugar, para la realización de esta actividad final los alumnos grabarán un *podcast* con el texto de su lugar de calma. Necesitaremos disponer del material adecuado: un teléfono móvil, un ordenador con micrófono o cualquier otro dispositivo que nos permita hacer una grabación. Si lo hacemos desde un ordenador podremos utilizar el programa **Audacity**, que es de muy fácil manejo. Podemos también animar al alumnado a que busque una música o ruido de fondo que acompañe la grabación de su relato.

Una vez realizadas las distintas grabaciones, las almacenaremos en algún dispositivo tipo nube, por ejemplo en **Google Drive**, o en un aula virtual. Allí estarán accesibles a todos ellos para cuando consideren oportuno.





A continuación proponemos una **rúbrica** para tener en cuenta a la hora de evaluar el producto final de esta actividad.

	Puntuación 3	Puntuación 2	Puntuación 1
Extensión	Tres minutos o más	Dos minutos	Un minuto
Creatividad	El audio es creativo y original y consigue el estado de relajación que pedíamos.	El audio no es muy creativo u original, pero consigue el estado de relajación que pedíamos.	El audio no está bien trabajado y no consigue el estado de relajación que buscábamos.
Contenido	El contenido es claro y está bien organizado.	El contenido es claro pero no está bien organizado.	El contenido ni es claro ni está bien organizado.
Lenguaje	Hay un excelente uso del lenguaje en cuanto a entonación, volumen y dicción.	Se observa un uso adecuado del lenguaje en cuanto a entonación, volumen y dicción.	No existe una buena dicción, volumen y entonación. El lenguaje es pobre.
Estructura	Contempla la estructura de introducción, desarrollo y cierre.	No cumple con todas las partes de la estructura solicitada.	No cumple ninguna de las partes de la estructura solicitada.



9 Resumen final

TÍTULO: La ansiedad y estrés

CURSO: 5.º y 6.º de Educación Primaria

Competencias

CCL, CD, CSC, CAA

Pregunta guía

¿Has practicado alguna vez alguna técnica de relajación o antiestrés? ¿Lo necesitas?

Metodología

- ▶ Aprendizaje cooperativo
- ▶ Descubrimiento guiado
- ▶ Estilo directo

Objetivos

- ▶ C- Saber detectar una situación de ansiedad y los síntomas que nos produce.
- ▶ Proporcionar técnicas para afrontar la ansiedad.
- ▶ Conocer los efectos del estrés en nuestro cuerpo.
- ▶ Entender que hay contextos en los que la ansiedad y el estrés se pueden dar con más facilidad.

Desafío final

Realización de una tarea de origami y grabación de un *podcast*.

Agrupamientos

- ▶ Trabajo individual (TIND)
- ▶ Trabajo en parejas (TPAR)
- ▶ Pequeños grupos (PGRU)
- ▶ Gran grupo (GGRU)

Evaluación

- ▶ Cooperativa
- ▶ Rúbricas de evaluación
- ▶ Cuaderno de aprendizaje

Tareas

- ▶ Reflexión, visualización e interpretación de videos con relación a la temática. Redacción de textos.
- ▶ Creación de elementos gráficos.
- ▶ Debatir y compartir experiencias personales sobre personas, ambientes y sus características.

Temporalización

Dos sesiones de 60 minutos