

**INFLUENCIA DE LA RETIRADA DE
MEDIDAS PREVENTIVAS POR COVID-19
EN LA ANSIEDAD DE LOS
ADOLESCENTES: PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN**



Universidad de Valladolid

**MÁSTER EN PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA Y BACHILLERATO, FORMACIÓN
PROFESIONAL Y ENSEÑANZA DE IDIOMAS.**

Especialidad: Orientación Educativa

Autora: Cristina Delgado Cascajosa

Tutora: Mónica Casado González

**TRABAJO DE FIN DE MÁSTER
CURSO 2021-2022**

RESUMEN

El propósito de este Trabajo de Fin de Máster es realizar una propuesta de intervención con los alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio Nuestra Señora del Carmen de Valladolid, en base a la ansiedad existente en este grupo de estudiantes como consecuencia de la situación de pandemia por Covid-19, sus consecuencias y la retirada de las medidas preventivas de este.

Para conocer la información necesaria para realizar esta intervención, en primer lugar hemos realizado un cuestionario a un total de 89 participantes para ver la relación que existe entre ansiedad y ciertos aspectos relacionados con el Covid-19. Los resultados obtenidos en este cuestionario indican que, aunque el porcentaje es bajo, hay un número de estudiantes que sufren algún tipo de sintomatología de ansiedad con relación a ciertos aspectos del Covid-19, como es la incertidumbre que supone esta situación, la inquietud que genera o el miedo a perder la vida por este virus.

Esto es algo que no se puede ignorar ya que afecta de manera directa a la vida y al bienestar de los estudiantes que la sufren, por esta razón es beneficioso la intervención, con el fin de dotar de habilidades que ayuden a afrontar dicho trastorno y su sintomatología con respecto al Covid-19.

Palabras claves: Ansiedad, Adolescentes, Covid-19, medidas preventivas.

ABSTRACT

The purpose of this Master's Thesis is to carry out an intervention with the students of Secondary Education at the school 'Nuestra Señora del Carmen' in Valladolid, based on the anxiety that exists in a group of students as a consequence of the situation caused by the COVID-19 pandemic, the consequences and the withdrawal of the preventive measures.

To find out the information necessary to carry out this intervention, we have first done a questionnaire with a total of 89 participants to see the relationship between anxiety and certain aspects related to Covid-19. The results obtained on this questionnaire indicate that, although the percentage is low, there are a number of students who suffers from some type of symptomatology of anxiety in relation to certain aspects of Covid-19, such as the uncertainty that this situation entails, the concern that generates or the fear of dying due to this virus.

This is something that cannot be ignored because it directly affects the life and well-being of the students who suffer it, for this reason the intervention is beneficial, in order to provide skills that help to cope with the disorder and its symptomatology regarding Covid-19.

Key words: Anxiety, Teenagers, Covid-19, preventive measures.

ÍNDICE

1- INTRODUCCIÓN	1
2- JUSTIFICACIÓN	1
2.1 Interés y relevancia	1
2.2 Relación del TFM con las competencias del Máster	2
2.3. Originalidad	3
3- OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER	4
4- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	4
4.1.- Ansiedad	4
4.1.1 Concepto de ansiedad	4
4.1.2. Sintomatología de la ansiedad	6
4.1.3. Tipos de trastornos de ansiedad	7
4.1.4. Ansiedad en adolescentes y sus características	8
4.2. Covid-19 y sus efectos en salud mental	10
4.2.1.- Impacto del Covid-19 en la ansiedad de los adolescentes	12
4.3.- La Orientación: Departamento de Orientación	13
4.3.1 Apoyo a la acción tutorial	14
5- METODOLOGÍA	20
5.1. Pasos realizados	20
5.2. Diseño	21
5.3. Instrumento	22
5.3.1. Desarrollo del instrumento	22
5.3.2. Validación del instrumento	23
5.3.3. Muestra	23
5.3.4. Recogida de datos	24
6- ANÁLISIS Y RESULTADOS	24
7- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	33
7.1. Objetivos	34
7.2 Contenidos	34
7.3. Destinatarios	35
7.4. Metodología	35
7.5. Temporalización	35
7.6. Recursos	35
7.7. Desarrollo	36
7.8. Evaluación	37
8- CONCLUSIONES	37

9- LIMITACIONES	38
10- PROSPECTIVA	39
11- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
12. ANEXOS	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Competencias generales del Máster en profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas. Especialidad en Orientación Educativa.....	3
Tabla 2: Competencias específicas del Máster en profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas. Especialidad en Orientación Educativa.....	3
Tabla 3: Sistemas orgánicos afectados con la sintomatología de ansiedad según Ruiz y Lago (Pág. 279, 2005).....	6
Tabla 4: Tipos de trastornos de ansiedad según DSM-V.....	7
Tabla 5: Síntomas de ansiedad en niños y adolescentes según Jiménez (2018, p. 165).....	9
Tabla 6: Factores de riesgo para el desarrollo de la ansiedad según Ruiz y Lago (2005) en Carrasco (Pág. 11, 2016).....	10
Tabla 7: Líneas Estratégicas que plantea el II Plan de Atención a la Diversidad... ..	16

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Proceso de elaboración de podcasts según Robles (Pág. 146, 2010).....	19
Figura 2: Respuestas del ítem 1 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Tengo mucho miedo al coronavirus (Covid-19).....	25
Figura 3: Respuestas del ítem 2 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me pone incómodo/a pensar en el coronavirus (Covid-19).....	25
Figura 4: Respuestas del ítem 3 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Mis manos se ponen húmedas cuando pienso en el coronavirus (Covid-19).....	26
Figura 5: Respuestas del ítem 4 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Tengo miedo de perder mi vida a causa del coronavirus (Covid-19).....	26
Figura 6: Respuestas del ítem 5 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Cuando veo noticias e historias sobre el coronavirus en redes sociales, me pongo nervioso/a o ansioso/a.....	27
Figura 7: Respuestas del ítem 6 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Mi corazón se acelera o palpita más acelerado cuando pienso en contagiarme del coronavirus (Covid-19).....	27
Figura 8: Respuestas del ítem 7 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me siento nervioso/a y se acelera mi respiración cuando voy a eventos de más de 40 personas por miedo a contagiarme del Covid-19.....	27
Figura 9: Respuestas del ítem 8 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me genera angustia cuando voy sin mascarilla por la calle, aunque esta no sea obligatoria.....	28
Figura 10: Respuestas del ítem 9 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: No relacionarme con mis amigos fuera del colegio me genera inquietud.....	28
Figura 11: Respuestas del ítem 10 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: He dejado de salir con mis amigos/as por miedo a contagiarme y contagiar a mi familia.....	29
Figura 12: Respuestas del ítem 11 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: No saber qué pasará con el coronavirus (Covid-19) me genera incertidumbre.....	29
Figura 13: Respuestas del ítem 12 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Que quiten las medidas de seguridad no hace sentirme bien.....	30
Figura 14: Respuestas del ítem 13 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me siento mareado, aturdido o débil, cuando leo o escucho noticias sobre el coronavirus (COVID-19).....	30
Figura 15: Respuestas del ítem 14 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Tengo problemas para quedarme o permanecer dormido porque estoy pensando en el coronavirus (COVID-19).....	31
Figura 16: Respuestas del ítem 15 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me siento paralizado o congelado cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus (COVID-19)....	31
Figura 17: Respuestas del ítem 16 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Pierdo el interés en comer cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus (COVID-19).....	32
Figura 18: Respuestas del ítem 17 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Siento náuseas o problemas estomacales cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus (COVID-19).....	32

1- INTRODUCCIÓN

La pandemia por Covid-19 con la que llevamos conviviendo desde el mes de marzo del año 2020 ha cambiado el modo en el que vivíamos en años anteriores, a raíz de la expansión de este virus y para preservar la salud de los ciudadanos, desde los gobiernos se han visto obligados a tomar medidas preventivas como el confinamiento total de la población, uso de mascarillas, distancia de seguridad entre las personas... con la finalidad de evitar los contagios de este virus entre las personas.

Pero ahora bien, ¿Cómo ha afectado esta situación a la salud mental de los ciudadanos? Una de las manifestaciones de este cambio ha sido el aumento de los trastornos de ansiedad, algo cada vez más común y de la que no queda exenta ninguna edad.

Concretamente en este trabajo nos centraremos en la etapa de la adolescencia y veremos cómo abordan los autores este tema en esta etapa y diferentes estudios que afirman el aumento de los trastornos de ansiedad en los adolescentes desde la llegada de este virus y la manera de cambiar nuestras vidas.

Este trastorno de ansiedad es una realidad a la que se enfrentan los orientadores educativos todos los días en sus centros educativos, como veremos en el apartado de la fundamentación teórica, varios autores nos hablan de que el trastorno por ansiedad es uno de los más comunes dentro de la etapa adolescente y que, de manera inevitable, ha ido incrementando desde hace dos años por causa del desarrollo del Covid-19 en nuestro país y sus consecuencias en la sociedad.

Todo lo anterior ha confluído en la idea de desarrollar este TFM con el que se pretende lograr el mayor bienestar posible de los alumnos y alumnas con respecto a lo que este tema concierne, de manera que facilitaremos el desarrollo de una serie de habilidades y técnicas que les permita controlar su ansiedad a través de una propuesta de intervención.

2- JUSTIFICACIÓN

2.1 Interés y relevancia

La elección de esta temática para mi Trabajo de Fin de Máster se basa en mi experiencia tras las prácticas externas de este Máster, durante este periodo pude observar el gran número de alumnos que acudía al Departamento de Orientación sufriendo este trastorno

de ansiedad, los cuales, según mi tutora de prácticas, se habían incrementado a raíz de la expansión del nuevo virus del Covid-19 y toda las consecuencias que este ha conllevado.

Los aspectos que trata este Trabajo de Fin de Máster son muy actuales a la par que de gran interés para los profesionales que se dedican a la educación, ya que afecta a toda la comunidad educativa, los componentes de este ámbito y a su bienestar.

Considero que el análisis de estos aspectos puede ser relevante en la actualidad para explorar una mejora en el ámbito educativo, pudiendo ser utilizado por otros profesionales para estudios futuros que busquen la mejora de la realidad educativa en la que nos encontramos buscando siempre el bienestar en las aulas.

2.2 Relación del TFM con las competencias del Máster

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, conforma las profesiones de Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas como profesiones reguladas, cuyo ejercicio requiere estar en posesión del correspondiente título oficial de Máster (Real decreto 1834/2008 del 8 de noviembre), obtenido de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 15.4 del Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.

Mediante el Acuerdo del Consejo de Ministros de 14 de diciembre de 2007, se han establecido las condiciones a las que deberán adecuarse los planes de estudio conducentes a la obtención de títulos que habiliten para el ejercicio de las profesiones reguladas de Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, acuerdo que se materializa a través de la ORDEN ECI/3858/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de las profesiones de Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas. Esta orden establece que el plan de estudios deberá incluir un módulo de especialización denominado Prácticum, de 16 ECTS, que incluirá el Trabajo de Fin de Máster, y delimita las competencias que han de ser desarrolladas a través del mismo y que son las siguientes:

Tabla 1

Competencias generales del Máster en profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas. Especialidad en Orientación Educativa.

Competencias Generales
Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.
Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.
Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.
Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que han de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.

Tabla 2

Competencias específicas del Máster en profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas. Especialidad en Orientación Educativa.

Competencias específicas
Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.
Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.
Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.
Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas.
Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.
Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.

En este Trabajo de Fin de Máster, se trata de cumplir con todas las competencias descritas previamente en el desarrollo de los de las diferentes fases y apartados del mismo.

2.3. Originalidad

Además, el tema que trabajamos, cuenta con la connotación de la originalidad al tratarse de la influencia de la pandemia Covid-19 y sus consecuencias en adolescentes, la situación derivada por este virus, hoy en día nos ha dejado una realidad muy distinta a la que ya conocíamos, afectando a todos los ámbitos de nuestras vidas (social, político, económico, educativo...). También tiene una visión prospectiva, ya que no solo trata la problemática en sí que es el virus, sino que nos vamos a centrar en las secuelas que ha

tenido en la sociedad, más concretamente en los adolescentes y en la influencia de la pandemia Covid-19 en su ansiedad, causando problemas de salud mental.

3- OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Máster, plantear una propuesta de intervención respecto a la ansiedad como consecuencia de la pandemia Covid-19 en adolescentes, desde el Departamento de Orientación..

Para llevar a cabo este objetivo general, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Conocer la realidad del nivel de ansiedad en adolescentes.
- Realizar una propuesta de intervención.
- Detectar las necesidades en el alumnado.
- Crear un cuestionario que mida el nivel de ansiedad en los adolescentes respecto a la pandemia por Covid-19.
- Elaborar recursos TICS
- Dotar a los adolescentes de estrategias para afrontar la ansiedad y su sintomatología.

4- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1.- Ansiedad

4.1.1 Concepto de ansiedad

La palabra “Ansiedad” tiene una procedencia latina, concretamente de la palabra "anxietas", la cual significa congoja o aflicción, y consiste en un estado de malestar psicológico y físico que se caracteriza por sensaciones como inquietud, intranquilidad, inseguridad o desasosiego ante la percepción de una posible amenaza física, psicológica y moral (Villacob, 2015, p.3).

Por otro lado, Castillo (2016) afirma que la ansiedad también se puede considerar como una respuesta adaptativa normal ante lo que se puede considerar una amenaza para el individuo y que permite a la persona mejorar su ejecución, aunque en ocasiones esta respuesta no sea la adecuada, ya que esta respuesta puede ser excesiva.

La ansiedad para Fernández López (2020) también es una respuesta emocional de un individuo ante aquellas situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas y se acompaña de alteraciones fisiológicas.

La característica que se considera más llamativa de la ansiedad es que tiene un carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante (Sandín y Chorot, 1995)

Por otro lado, y haciendo referencia a estas posibles amenazas, Aaron Beck refiere “que la percepción del individuo es incorrecta, estando basada en falsas premisas. Esas percepciones se refieren a contenidos amenazantes sobre peligros para los intereses del sujeto y a su incapacidad para afrontarlos. Los esquemas cognitivos subyacentes suelen ser idiosincráticos, aunque son frecuentes los contenidos temáticos referentes a amenazas sobre las relaciones sociales, identidad personal, ejecución-rendimiento, autonomía y salud” (Villacob, 2015, p.104). Esta es la clave para entender la diferencia que existe entre la emoción de miedo y ansiedad como veremos a continuación.

El concepto de ansiedad, ha sido muy estudiado a lo largo de los años, pero también se le puede conocer o nombrar con el término “miedo”, pero hay algunos matices que son los que diferencian el miedo y la ansiedad, vemos que Moreno (2011), afirma que la diferencia entre ansiedad y miedo es que cuando una persona siente miedo es cuando existe ante ella un peligro real e inminente, mientras que, al contrario, la ansiedad se experimenta ante un peligro posible, pero poco probable, es decir, la suposición de un peligro potencial.

La ansiedad, actualmente es considerada como un fenómeno que está enraizado dentro de nuestra sociedad, la utilizamos para describir condiciones mentales y sirve de alarma que se manifiesta con inquietud, desasosiego, temor indefinido, preocupación desbordante y miedo a perder el control (Rojas, 2013).

Muchos estudios realizados, muestran que la ansiedad forma parte de la supervivencia humana, todos la hemos sentido alguna vez, cuando es moderada y funcional no presenta ningún problema para la persona que la padece, todo lo contrario, es adaptativa. Pero cuando esta ansiedad se convierte en una patología, es decir, es más profunda, perdura en el tiempo, es recurrente, deteriora el funcionamiento fisiológico y psicosocial, se somatiza

e implica reducción de la independencia, es un problema para el ser humano (Galiano Ramírez, Castellanos Luna y Moreno Mora, 2016).

Por todo lo anteriormente expuesto, podemos concluir que la ansiedad que se hace referencia en este trabajo, es la que se manifiesta con una serie de síntomas alargados en el tiempo y que afectan, de manera visible, a la vida diaria de los adolescentes.

4.1.2. Sintomatología de la ansiedad

En este apartado, se presenta el conjunto de síntomas que pueden llegar a manifestarse en los diferentes ámbitos de la persona.

La ansiedad, por lo general, como mencionan Ruiz y Lago (P. 279, 2005), produce una reacción psico-biológica en la que prácticamente todos los sistemas orgánicos están afectados, como vemos en la siguiente figura:

Tabla 3:

Sistemas orgánicos afectados con la sintomatología de ansiedad según Ruiz y Lago (P. 279, 2005)

Fisiológico	Cognitivo-Afectivo	Motivacional	Emocional	Conductual
<ul style="list-style-type: none"> • Sudor • Taquicardia • Mareo 	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipación de lo que va a ocurrir • Ej: Voy a hacer el ridículo, me van a pegar 	<ul style="list-style-type: none"> • Deseo de evitar la situación 	<ul style="list-style-type: none"> • EL sentimiento subjetivo de miedo 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhibición • Indecisión

Por otra parte Parco (P. 19-20, 2021) clasifica la sintomatología del trastorno de ansiedad en tres grandes grupos que son los siguientes:

- **Cognitivo:** Relacionando la experiencia interna y también subjetiva de la persona con lo que está percibiendo, la evaluación de esta percepción de la situación es subjetiva y determinan el nivel de respuesta que da el sujeto.
- **Somático:** Este grupo vendría constituido por el incremento de la actividad nerviosa, este se manifiesta con sudoración, dilatación pupilar, tensión muscular, temblores...
- **Conductual:** Este último grupo son las características del comportamiento que tiene la persona con este trastorno, las expresiones de la cara, sus movimientos, el cambio de ritmo...

Como podemos ver, son varios los sistemas orgánicos afectados durante la sintomatología de la ansiedad y a la vez muchas manifestaciones que tiene en el individuo, pudiendo ser detectada con facilidad.

4.1.3. Tipos de trastornos de ansiedad

Siguiendo el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales - Volumen V (DSM-V), los trastornos por ansiedad se pueden clasificar en los siguientes:

Tabla 4:
Tipos de trastornos de ansiedad según DSM-V

Trastorno de ansiedad por separación
Mutismo selectivo
Fobia específica
Trastorno de ansiedad social o fobia
Trastorno de pánico
Agorafobia
Trastorno de ansiedad generalizada
Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos
Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica
Otros trastornos de ansiedad especificado
Trastorno de ansiedad no especificado

No vamos a parar en profundizar un poco más, en el trastorno de ansiedad generalizada (en adelante TAG) al tratarse del más común en cuanto al tema que estamos tratando en este TFM.

El TAG, según el DSM – V, es aquel que muestra una preocupación excesiva y anticipatoria, la cual se produce más días de los que no ha estado presente, tiene una duración mínima de seis meses y se relaciona con sucesos o actividades diarias del individuo, tales como la actividad laboral, escolar, etc. A la persona que tiene este trastorno, le es complicado controlar la preocupación que tiene. Este trastorno se asocia con tres o más de los siguientes síntomas, aunque en el caso de los niños/as solamente se requiere uno de ellos:

1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
2. Fácilmente fatigado.
3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.
4. Irritabilidad.
5. Tensión muscular.
6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio)

Como menciona Gaitán-Rossi (2021), este tipo de trastorno se convierte en una molestia para el funcionamiento normal de la vida de las personas que la sufren ya que tienden a ser invasiva y angustiante, la acompañan el malestar físico junto con irritabilidad, tensión en el cuerpo, fatiga, etc.

Esto también produce que la calidad de vida de las personas que la sufren sea menor, afectando al rendimiento diario en el ámbito laboral o educativo. Es por ello, que desde el Centro Educativo, y concretamente, en la acción tutorial y orientadora, se pueda realizar una detección rápida pudiendo intervenir desde una perspectiva preventiva de posibles problemas mayores.

4.1.4. Ansiedad en adolescentes y sus características

En primer lugar decir que la adolescencia, según Allen (P. 1, 2019), es un periodo de transición que se ubica entre la etapa de la niñez y la etapa adulta. Durante este periodo existen muchos cambios tanto de manera física como en la forma en la que se entiende el mundo y se divide en tres etapas:

- Adolescencia temprana (10-13 años) caracterizada sobre todo por los cambios físicos en los individuos (crecimiento de vello en axilas y zona genital, crecimiento de senos y menstruación en mujeres...)
- Adolescencia media (14-17 años) Siguen los cambios físicos además de cambios en sus conductas, nuevas formas de actuar (surge el interés por las relaciones románticas y sexuales, discuten más con sus familias...)
- Adolescencia tardía (18-21 años) están completando su crecimiento físico y alcanzando la madurez adulta.

En cuanto al ámbito de la ansiedad, es importante mencionar que las manifestaciones de la ansiedad no son iguales dependiendo de la etapa del desarrollo en la que se encuentre la persona que la sufre. En el caso de los niños más pequeños, con frecuencia, se presenta como una actividad excesiva, como comportamientos irritables y/o de llamada de atención, así también como dificultades en cuanto a la separación o en el momento de ir a dormir. En cambio los adolescentes que sufren ansiedad poseen la capacidad de describir sus vivencias subjetivas pueden determinarlas usando diferentes términos como miedo, nerviosismo, tensión, rabia e incluso pueden presentar comportamientos disruptivos o antisociales (Ruiz Sancho & Lago Pita, P. 267, 2005).

La ansiedad y la sintomatología que esta conlleva, pueden causar graves repercusiones en el desarrollo evolutivo y en otros aspectos de la vida de los adolescentes que la pueden sufrir, ya que interfiere en el proceso de crecimiento y maduración en el que se encuentran. Ésta puede afectar a diversos ámbitos de la vida cotidiana de los adolescentes, como son el ámbito social, académico, personal o familiar, haciendo más probable la aparición de otras patologías de mayor gravedad (Orgilés, M. et al. P. 119, 2020)

Es más tarde cuando Jiménez (P. 165, 2018) agrupa, en la siguiente tabla, los síntomas de la ansiedad que fueron propuestos por Aires en el año 2015 para los niños y adolescentes:

Tabla 5:
Síntomas de ansiedad en niños y adolescentes según Jiménez (2018, p. 165)

Síntomas de expresión somática	Aparato cardiovascular	Taquicardia y arritmias
	Aparato respiratorio	Disnea, hiperventilación, apnea, suspiros
	Aparato digestivo	Vómitos, disfagia, sensación de bolo, “pellizco en el estómago”, dolores de “barriga” e intestinales, diarreas, nauseas...
	Sistema nervioso central	Mareos, parestesias, temblores, sensación de vértigo, hiperestesias, convulsiones, cefaleas, desvanecimiento...
	Sistema osteoarticular	Parálisis, distonías e hipertonías
	Piel	Palidez, enrojecimiento y sudoración
Síntomas de expresión psíquica	Sentimientos de culpa, ideas obsesivas, sentimientos de vergüenza, sentimientos de soledad, quejas hipocondríacas, tartamudez, mutismo o locuacidad	
	Miedos, fobias, cólera, dependencia, conducta tímida y huidiza	
	Inseguridad, sentimiento de inferioridad, hipersensibilidad, inquietud, agresividad, hiperactividad o rituales	

Para concretar más en la etapa que estamos tratando en este trabajo, hacemos referencia a la propuesta de Ruiz y Lago (2005) en la que presenta algunos de los factores de riesgo que tienen los adolescentes que sufren el trastorno de ansiedad, y que posteriormente los recoge Carrasco (P. 11, 2016) en la siguiente tabla:

Tabla 6:

Factores de riesgo para el desarrollo de la ansiedad según Ruiz y Lago (2005) en Carrasco (P. 11, 2016)

Factores genéticos y constitucionales	La predisposición genética podría ser un factor destacado en la aparición de algunos trastornos como el trastorno de pánico. Sin embargo, otros, como la ansiedad generalizada, estaría más condicionada por factores ambientales. Así, aunque los trastornos de ansiedad se observan fácilmente en miembros de la misma familia, no es posible discernir si se debe a factores genéticos o es debido a la crianza
Temperamento	Los niños y niñas tímidos, introvertidos, que tienden a la retracción y a la inhibición comportamental son más proclives a generar trastornos de ansiedad
Estilos parentales	La sobreprotección de los padres genera en el niño/a una imagen de sí mismo como indefenso y falta de recursos para defenderse, protegerse o enfrentarse a situaciones difíciles. Los estilos demasiado críticos o excesivamente punitivos pueden ser intimidatorios y dificultar un concepto de uno mismo seguro y capaz. Además, algunos patrones de comportamiento ansiosos, miedos y tendencias a la preocupación pueden ser adquiridos por aprendizaje vicario a través de mecanismos identificatorios.
Acontecimientos vitales estresantes	Un acontecimiento inusualmente estresante o aterrador para un niño/a puede acarrear la génesis de un trastorno de ansiedad posteriormente.
Ambientes sociales desfavorables	La inseguridad crónica que se genera en el niño o niña cuando sus condiciones socioculturales no son favorables (grandes adversidades económicas, abusos, enfermedades en la familia...) puede facilitar la génesis de un trastorno de ansiedad.

Podemos concluir este punto haciendo una conclusión acerca de las características que presentan los adolescentes que sufren ansiedad, estas son muy parecidas a las de los adultos, pero la diferencia clara son las consecuencias que puedan tener, mientras que a los adultos pueda afectarle su ámbito laboral, en el caso de los adolescentes el ámbito que más les pueda perjudicar será el educativo, siendo este uno de los pilares claves que marcarán su futuro.

4.2. Covid-19 y sus efectos en salud mental

Iniciamos con un breve recorrido, fue en diciembre del año 2019, comenzó en Wuhan, una de las ciudades más grandes de la región central de China, una infección de un virus del que nadie tenía conocimiento alguno, el coronavirus (SARS-CoV-2). La Organización Mundial de la Salud (OMS) decretó el 11 de marzo del año 2020, como pandemia mundial

al COVID – 19, puesto que afectaba a más de 100 países, con una cifra superior a los 100.000 casos de personas infectadas.

Desde hace dos años, el planeta y toda la sociedad, a aspectos generales, está pasando por una notable crisis creada por la pandemia de este virus. El Covid-19, no solo se basa en que es una crisis sanitaria, ya que lo que la causa es un virus, sino que además, como consecuencia, ha creado estragos en los demás ámbitos, como el económico, social, personal, político, etc.

Nuestro país no se ha quedado exenta de esta crisis generalizada. Con el fin de disminuir el número de contagios y evitar que el virus avanzara más, desde el gobierno de España a través del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, se declaraba estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria que había ocasionado el virus del Covid-19. El objetivo de este decreto era proteger la salud de la ciudadanía, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de salud pública, esto conllevaría la limitación de la libertad de circulación de las personas y, por tanto, el confinamiento y aislamiento domiciliario. Durante este periodo se limitaron las actividades de primera necesidad o desplazamientos al lugar de trabajo (teniendo que realizar este en muchas ocasiones de manera telemática), “los locales de actividades culturales, artísticas, deportivas y similares deberían permanecer cerrados; se priorizaba el trabajo a distancia y se suspendía la actividad escolar presencial en favor de actividades educativas en línea” (Balluerka et al., p. 5, 2020)

Esta situación marcó la vida de los ciudadanos, pues privó de casi todas las actividades, distracciones y entretenimientos que se realizaban al aire libre y, de todo contacto social con aquellas personas con las que no se convive en el mismo domicilio. Este aislamiento en el hogar, es un método sin precedentes en nuestro país que puede llegar a tener, como consecuencia, un impacto adverso en los niños/as y adolescentes teniendo en cuenta aspectos referentes a su bienestar físico y psicológico (Brooks et al., P. 912, 2020).

Aunque posteriormente estas limitaciones que hemos mencionado fueron reduciéndose considerablemente comenzando con el fin del aislamiento domiciliario y siguiendo hasta la actualidad con la eliminación de la mascarilla en sitios de interior como por ejemplo un centro escolar, estas consecuencias negativas que afectan al ámbito psicológico de las personas, se ven incrementadas si se padece la enfermedad y esto trae consigo otro

confinamiento y aislamiento, pudiendo ser éste de manera individual. (Balluerka et al. p. 11, 2020)

Por otra parte, Espada J. P. et al. (P. 109, 2020) plantean que situaciones de crisis epidemiológicas, como es la actual del Covid-19, trae consigo múltiples factores de riesgo psicológicos que afectan de manera directa a los niños/as y adolescentes. Entre estos factores encontramos el estrés y la ansiedad, unos de los más preocupantes y de los que hablaremos en los siguientes puntos más detalladamente, puesto que el confinamiento y la cuarentena puede ser causante del aumento en la irritabilidad de las personas.

Por tanto, si nos apoyamos en las palabras de Luciani (2010) cuando señala que la ansiedad disminuye en función de la calidad de vida de las personas, cuanto mayor sea la calidad de vida, menor será la ansiedad, podemos afirmar, y relacionando ambos aspectos, que la situación de crisis desencadenada por virus del Covid19, que conlleva una serie de limitaciones en muchos sentidos, y especialmente en el social, ha dispuesto un descenso de la calidad de vida de los ciudadanos.

En el caso de España, se agudiza más ésta situación al caracterizarnos por nuestra vida social fuera del hogar y, por tanto, la posibilidad de que aumente la ansiedad de las personas, en concreto, el aislamiento de sus grupos de iguales y compartir el ocio en los adolescentes, es mucho mayor, como veremos a continuación.

4.2.1.- Impacto del Covid-19 en la ansiedad de los adolescentes

Si relacionamos la ansiedad con la situación actual, vemos que, es inevitable que nuestra ansiedad se incrementa, considerando y teniendo en cuenta la crisis sanitaria en la que nos encontramos a nivel mundial, las medidas restrictivas vividas y el estado de alerta constante, desencadenan en nosotros, emociones como la angustia o la ansiedad y, es que todo esto, hace padecer diferentes enfermedades psicológicas tanto a niños/as, adolescentes o adultos.

Por su parte, Gómez et al, (P. 11, 2020), apoyan la idea anterior, exponiendo una idea más concreta mirando hacia las personas con menos edad, y perciben que la pandemia consecuente del virus Covid-19, los ha llevado a un aislamiento social que ha afectado al bienestar tanto social como emocional de las personas en edad infantil y adolescente. El miedo y ansiedad, por una enfermedad, pueden ser angustioso y causar emociones fuertes, también hay que añadir que, el impacto emocional de una emergencia como esta, en una

persona puede depender de las características y experiencia de la misma, las circunstancias sociales y económicas tanto personales como de la sociedad, así como de la disponibilidad de recursos locales.

Durante esta pandemia, tanto los adolescentes como la población en general, presentan problemas de estrés, miedo, tristeza y soledad. Es posible que, a causa de esto, empeoren los trastornos de salud mental, incluyendo la ansiedad. (Mayo Clinic, 2020).

En un estudio, realizado en el año 2020 por Balluerka-Lasa acerca de los problemas psicológicos que surgieron como consecuencia del Covid-19, desvela que por edades se detectó que, a mayor edad, menos empeoramiento del malestar de manera que se presentaba en un 53% entre los 18-34 años, en un 44% entre los 35 y 60 y en un 34% en los mayores de 60 años. Además, el 58% de las personas más jóvenes, informaron de un aumento en su estado de irritación o enfado, siendo un 47% en la franja intermedia de edad y de un 34% en los mayores de 60.

Como apuntan Balluerka et al. (p. 11, 2020) Aunque los datos anteriores son del 2019 y 2020, años en los que las medidas frente al Covid-19 y las limitaciones eran mayores, también se identificó, que las medidas de prevención frente al Covid-19 cuando se padece como son el aislamiento, la cuarentena y el confinamiento, han ocasionado una exacerbación en los problemas mentales ya existentes, lo cual presenta un riesgo en el aumento de su recurrencia.

Como vemos, ha sido notorio el impacto de este nuevo escenario como consecuencia del Covid-19, afectando al bienestar de los adolescentes y a su salud mental, esta situación se refleja en el día a día de los centros educativos, lo que ha generado una nueva necesidad de intervención desde todos los ámbitos, pero especialmente, desde los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica así como desde los Departamentos de Orientación.

4.3.- La Orientación: Departamento de Orientación

Para iniciar este apartado, haremos una pequeña referencia a la orientación educativa que se fundamenta y se justifica entorno a una serie de principios, fines y funciones arraigados a planteamientos teóricos, epistemológicos y normativos, coherentes y científicamente válidos y que se basa en la prevención de la aparición de posibles problemas y en el desarrollo de la persona.

Por otra parte, y basándonos en Cano, R. (2013) que hace referencia a las palabras de Álvarez y Bisquerra (1998:9) a la hora de definir la Orientación Psicopedagógica como la ayuda continua que se ha de dispensar a las personas en todos los aspectos y a lo largo de su vida, más allá de los contextos institucionales. Este tipo de orientación es un punto más allá de la anterior al ser desarrollada, exclusivamente, por los profesionales específicos de la estructura orientativa.

Concretando, y ajustándose en los Departamentos de Orientación como elemento base en la Educación Secundaria Obligatoria, nos basamos en la ORDEN EDU/1054/2012, de 5 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León. Estos departamentos según esta orden son “órganos especializados de los centros docentes, que constituyen el soporte técnico de la planificación y desarrollo de la orientación, apoyando y asesorando al centro y a la comunidad educativa en todas aquellas actuaciones encaminadas a lograr la formación integral del alumnado” (P. 75370).

Siguiendo con lo que dice la Orden, en relación con las personas que lo componen, principalmente están formados por “profesorado de enseñanza secundaria de la especialidad de orientación educativa”, luego de manera secundaria podría haber otros componentes como son por ejemplo” profesorado de apoyo a los ámbitos, profesorado técnico de formación profesional de servicios a la comunidad, maestros especialistas en pedagogía terapéutica y en audición y lenguaje, o profesorado de apoyo a educación compensatoria”(P. 75374)

Respecto a las funciones y actuaciones que se llevan a cabo, están encaminadas a lograr la formación integral del alumnado. Estas acciones se agrupan en 3 ámbitos:

- Apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje
- Apoyo a la orientación académica y profesional
- Apoyo a la acción tutorial

Desarrollamos sólo la tercera al tratarse del ámbito en el que nos apoyaremos para llevar a cabo la propuesta de intervención planteada posteriormente.

4.3.1 Apoyo a la acción tutorial.

Este ámbito está orientado al desarrollo intelectual, profesional y humano, es decir, hacia un desarrollo integral de la persona. Este desarrollo, se realiza a través de la interacción

entre profesor y alumno, con la finalidad de guiar el aprendizaje atendiendo a las condiciones individuales que presenta cada estudiante, con el objetivo de que todos alcancen el mayor dominio de lo aprendido (García, Asensio, Carbajo, García, y Guardia, P. 189, 2005).

Siguiendo el artículo 7 de la ORDEN EDU/1054/2012, de 5 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los Departamentos de Orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León, vamos a ver cuáles son las funciones que se llevan a cabo desde el mismo departamento dentro del apoyo a la acción tutorial que son:

- Elaborar propuestas para el Plan de Acción Tutorial, contribuyendo a su desarrollo y evaluación.
- Colaborar con el jefe de estudios en la elaboración del plan y en el desarrollo de las actuaciones en él incluidas.
- Asesorar a los tutores en sus funciones.
- Asesorar al alumnado y familias

Para llevar a cabo estas funciones, los Departamentos de Orientación desarrollarán las siguientes actuaciones:

- Participar en las reuniones de coordinación con tutores de un mismo curso o nivel.
- Elaboración de propuestas de intervención del profesorado del mismo grupo en tareas comunes, tales como actividades de coordinación, recuperación y refuerzo, evaluación y desarrollo de otros programas.
- Aportación de estrategias para la atención al alumnado con riesgo de abandono temprano de la educación y la formación así como a sus familias, a través de la acción tutorial.
- Aportación de técnicas y estrategias de atención de los problemas grupales y de atención individual y de familias, encaminadas a la mejora de la dinámica y el clima social del aula.
- Dar información a los tutores sobre los recursos específicos necesarios para desarrollar las labores de tutoría, promoviendo la colaboración de los tutores del mismo nivel.

Toda esta actuación, tiene de base el decreto 5/2018 que marca el modelo de orientación educativa, vocacional y profesional en esta comunidad de Castilla y León, centrándonos en la educativa que es la que nos concierne en este Trabajo de Fin de Máster, la cual es definida como un “proceso de acompañamiento, asesoramiento y colaboración en la planificación y despliegue del proyecto educativo y de los documentos institucionales de los centros educativos, así como, de ayuda al alumnado, a los docentes y a los padres, madres o tutores legales en lo relativo a la enseñanza y aprendizaje, al entorno que los rodean y a las posibles necesidades educativas y valoraciones psicopedagógicas que puedan acaecer”.

Y por último, todo ello está apoyado por el II Plan de Atención a la Diversidad en educación de Castilla y León en el que se plantea 6 líneas estratégicas que son las siguientes:

*Tabla 7:
Líneas Estratégicas que plantea el II Plan de Atención a la Diversidad*

Línea Estratégica 1	Promoción de la cultura inclusiva en los centros educativos
Línea Estratégica 2	Mejora de los procesos de prevención, detección e intervención temprana de las necesidades educativas del alumnado.
Línea Estratégica 3	Mejora de las tasas de los indicadores internacionales (objetivos 2020, OCDE...)
Línea Estratégica 4	Fomento de procesos de participación de la familia y la sociedad en los centros educativos
Línea Estratégica 5	Refuerzo y apoyo a líneas de investigación, innovación y evaluación pedagógica como estrategia que estimule el desarrollo de prácticas eficaces e inclusivas e impulse la mejora de las competencias profesionales docentes como parte de un sistema educativo de calidad.
Línea Estratégica 6	Impulso de la igualdad, la cultura de la no violencia y respeto a todas las personas.

Para profundizar más, dentro de este Trabajo nos centraremos en las Líneas Estratégicas 2 y 5. Respecto a la número 2, busca el enriquecimiento de los procesos de prevención, detección e intervención temprana en cuanto a las necesidades educativas detectadas en el alumnado, fomentando la coordinación entre las instituciones que atienden a los estudiantes. Para finalizar con la línea número 5, vemos que esta busca el refuerzo y apoyo de líneas de investigación, innovación y evaluación pedagógica como estrategia para

estimular el desarrollo de la práctica educativa eficaz e innovadora, respondiendo a las necesidades de todos los alumnos.

4.3.1.1.- Innovación en acción tutorial: Las TICs

Una vez realizado un breve recorrido sobre la orientación y la acción tutorial, y la simbiosis entre ambos, pasamos al plano de la innovación en este campo.

Iniciamos definiendo qué se entiende por Innovar, según la Real Academia Española (RAE), lo define como la acción de mudar o alterar algo, introduciendo novedades, es decir, incorporar algo nuevo dentro de una realidad ya existente.

Cuando hablamos de innovación dentro de un marco educativo, tiene que ver con los procesos de renovación y de cambio que se dan en estos sistemas educativos, ya sea en su totalidad o por partes, son una serie de intervenciones, procesos con cierto grado de intencionalidad y sistematización, que intentan modificar algunos aspectos del ámbito pedagógico, pueden ser actitudes, ideas, culturas, contenidos, modelos o las mismas prácticas que se llevan a cabo. (Carbonell, 2001)

Pero, ¿Por qué es tan importante el hecho de innovar e incluso tan necesario? Según Pujolàs (p. 99, 2011) es importante apuntar que, para un buen funcionamiento de cualquier centro educativo, es imprescindible que se observe y se reflexione acerca de todos aquellos procesos que se lleven a cabo e incluir modificaciones si lo necesita, siempre con un mismo fin, mejorar dicho proceso y con este, mejorar también el funcionamiento del centro del que se trate. Y son los orientadores los que desempeñan un importante papel en el impulso de estos procesos de innovación y de mejora.

Para llevar a cabo esta innovación, es importante conocer las Tecnologías de la Información y Comunicación (en adelante, TICs).

Por otra parte, Marqués (p. 159, 2008) destaca que las TICs se convierten en un instrumento imprescindible para los centros educativos, los cuales las incluyen en las aulas, estas permiten realizar numerosas funciones como son por ejemplo fuente de información multimedia hipermedia, canal de comunicación y para el trabajo colaborativo, medio de expresión y para la creación, instrumento cognitivo y para procesar la información, medio didáctico, ETC. Ahora bien, como dicen Pérez Gómez, p. 5, 2012), tan importante es conocerlas como saber hacer un buen uso de ellas, ya que para

favorecer la calidad educativa y el crecimiento personal y colectivo de los estudiantes, las TICs suponen un papel muy importante.

Ya afirmaban Esteve Mon & Gisbert Cervet (p. 55, 2011) que utilizar las herramientas TIC en el entorno educativo sirven al estudiante para fomentar su motivación y estimular su involucración en el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de propiciar habilidades de pensamiento crítico y creativo, integrar y retener la información comprendida, desarrollar habilidades de aprendizaje significativo, y, desarrollar habilidades que se convertirán en competencias perdurables.

Las ventajas que plantean el uso de las TICs, con una finalidad educativa, son varias como por ejemplo la flexibilización horaria, ya que las actividades se pueden ajustar a la disponibilidad horaria de los estudiantes, además fomenta la calidad y creatividad en los materiales didácticos, se ha dejado atrás el uso de la pizarra y la tiza, ahora pueden centrarse en actividades a través de materiales audiovisuales como videos, podcast, presentaciones, etc. En general, permite trabajar las temáticas de formas más flexibles, dinámicas e interactivas. (Chirinos, p. 161, 2020).

Por su parte, Plaza de la Hoz (p. 498, 2018), en un estudio realizado a los alumnos en cuanto al uso de las TICs, las ventajas que hacen mención son principalmente al beneficio que supone en cuanto a la facilidad de comunicación, tanto la conexión con sus familiares o con sus propios amigos, así como estar en contacto constante con el grupo. De manera secundaria apuntan el beneficio que estas ofrecen en cuanto a la búsqueda de información inmediata, solventando dudas concretas o incluso el estar actualizado respecto a las noticias de la actualidad.

4.3.1.1.1. El podcast

Siguiendo con el desarrollo de las TICs, de los ejemplos mencionados, vamos a profundizar el Podcast al tratarse de la herramienta que se utilizará en el desarrollo de la intervención que se propone posteriormente.

Según Hsiao (p. 17, 2015), la palabra podcast, surge de un término acrónimo, la combinación de “pod” (cápsula) y “broadcast” (difusión-emisión) y “es simplemente una colección pre-grabada de archivos de audio que pueden ser automáticamente descargados desde un ordenador.”

Por otra parte, una definición más actualizada que nos ofrece Parlatore (p. 6, 2020) es “un contenido en un archivo de audio digital al que las usuarias y los usuarios pueden acceder

desde diferentes canales de distribución, como Spotify, Google Podcasts, iVoox, iTunes o Apple Podcasts, entre otros, y escucharlo cuando y donde quieran, a través de cualquier dispositivo (computadora, notebook, teléfono celular, altavoces inteligentes, tablet, etc.) e incluso en el auto, a través de una conexión del celular al estéreo”.

Por otra parte, Sigüenza Orellana (p. 39, 2018) hace referencia del uso de esa herramienta en educación y comenta que “la incorporación de podcast a la educación no ha dado lugar al desarrollo de una única metodología didáctica, compacta, sino que ha propiciado la evolución de diferentes tipologías en función de sus características y objetivos, entre ellos el desarrollo de un aprendizaje independiente, colaborativo, cooperativo y el desarrollo de determinadas competencias”

Concretando aún más, Pagadigorria Ruíz (p. 242, 2017) aporta que utilizar el podcast en el aula, favorece la confianza, innovación y es un recurso que es fácil de comprender y de captar la información que se nos da, además se adquieren nuevas habilidades y competencias orales.

Ya Robles había propuesto y llevado a cabo la utilización del podcast en el aula y en el 2010, en su artículo “Experiencia de podcasting en la enseñanza de una segunda lengua” (p. 146) presentó los siete podcasts de 15 minutos cada uno que creó y según las necesidades que observaba en el curso, así como el proceso de la elaboración del podcast que lo describe así:

Figura 1:
Proceso de elaboración de podcasts según Robles (p. 146, 2010)



Actualmente, este proceso se sigue llevando a cabo en los centros educativos, ya que es una buena herramienta para llevar a cabo la innovación en el aula. Por otra parte el Podcast cada vez es más común en la vida de los jóvenes y adultos, no solo en el ámbito educativo, en las aulas o como medio de divulgación científica, sino que también en la actualidad podemos encontrar podcast con una connotación de ocio o de propagación de noticias.

Una vez finalizado el marco teórico que fundamenta y acondiciona la información científica que existe sobre lo que estamos investigando, pasamos a la parte empírica del documento.

5- METODOLOGÍA

En este apartado veremos el proceso que se ha llevado a cabo para la elaboración de este trabajo, así como de los instrumentos para la recogida de datos y sus características.

5.1. Pasos realizados

El primer paso dado en este camino fue la elección del tema, mi tutora me propuso una serie de líneas temáticas las cuales marcarían el abordaje de este trabajo. En principio eran dos temáticas, pero después de un tiempo de reflexión me decanté por la actual, el Covid-19 ya que es un tema de la actualidad y ha tenido muchas consecuencias en cuanto a la salud mental de los adolescentes en etapa escolar, por lo que decidí relacionarlo con la ansiedad, un trastorno cada vez más común en la sociedad y del que poco a poco se está visibilizando más. En esta decisión de darle la connotación de la ansiedad también influyó mi tutora de prácticas, en varias ocasiones me comentaba acerca de los muchos casos que le derivan los tutores de secundaria de alumnado con ansiedad a raíz de la pandemia y los cambios que esta ha generado.

Posterior a la elección del tema quise ver la realidad educativa en la que nos encontrábamos actualmente respecto al tema elegido, para ello realicé una revisión bibliográfica en la que no solo estuve leyendo acerca de los diferentes estudios que han hecho varios autores acerca de la relación entre ansiedad y situación derivada del Covid-19, sino que también estuve leyendo sobre el concepto de ansiedad, sus características, cómo se manifestaba y algo muy importante, la ansiedad en los adolescentes.

Tras conocer esta realidad educativa, marqué cuales eran los objetivos que yo quería conseguir con la elaboración de este trabajo, que sin duda era conocer las necesidades que existía en los adolescentes respecto a su ansiedad como consecuencia derivada de la situación Covid-19.

Siguiendo la línea temporal, antes de realizar una propuesta de intervención y siguiendo con mi objetivo principal, tenía que ver cuál era el nivel de ansiedad que existía en los adolescentes que cursan la Educación Secundaria Obligatoria, para ello escogí el centro donde estaba realizando las prácticas, Colegio Nuestra Señora del Carmen de Valladolid.

Elaboré un cuestionario, una adaptación de un cuestionario ya validado y elaborado por un experto donde se relacionaban los dos aspectos a estudiar, Covid-19 y ansiedad. Antes de pasarlo a los cursos de secundaria (1, 2, 3 y 4 de Educación Secundaria Obligatoria) tuve que pedir permiso al Equipo Directivo y posteriormente informar a las familias acerca del cuestionario que iba a realizar a los estudiantes, su finalidad, el anonimato... (ver Anexo 1) lo realicé en nombre de mi tutora de las prácticas y a través de Alexia que es el medio de comunicación que tienen familias y profesorado.

El cuestionario se llevó a cabo mediante la plataforma Google Forms, ésta, permite que a través de un enlace, todos los alumnos puedan acceder desde cualquier dispositivo al cuestionario y contestar, estén donde estén, siempre que tengan acceso a internet. Esta plataforma también es útil para la recogida de datos ya que es automática y muy visual, a través de un gráfico de barras.

Cuando se recogieron todas las respuestas de los alumnos, comenzamos con el análisis de los datos cuantitativos, tras esto sacamos las conclusiones necesarias y me puse manos a la obra con la propuesta de intervención.

Para realizar esta propuesta quería que fuera algo innovador, dejar atrás las típicas charlas con PowerPoint que, para mi gusto, están algo desfasadas. Mi intención era realizar algo innovador y para ello mi tutora me dio una idea que es realizar un Podcast. Me pareció muy buena idea y comencé a investigar acerca de esto y de la innovación educativa en el Departamento de Orientación. Tras la lectura de lo que decían varios autores, algo esencial que debería de sustentar mi propuesta, decidí no hacer un Podcast, sino varios, en donde se contarán vivencias reales y donde se contará con la presencia de profesionales de la salud mental, haciendo de esta propuesta varias sesiones para trabajar la ansiedad con los adolescentes.

Para finalizar, he elaborado una evaluación en la que se ven si esta propuesta ha sido útil tanto para los docentes como para los alumnos, si las herramientas han sido los adecuados para tratar este tema, puntos a mejorar, entre otros aspectos evaluados.

5.2. Diseño

El tipo de investigación que se ha llevado a cabo para la realización de este trabajo es una investigación cuantitativa no experimental. Según Mousalli-Kayat (2015, p.30) dentro de este tipo de investigación “no hay variación intencional de alguna variable para medir

su efecto sobre otra, sino que se observan los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural. En este tipo de estudios, las variables independientes ocurren y no se pueden manipular, al igual que los efectos que ellas tienen”. En el caso de este trabajo, las variables que se van a medir serían por un lado ansiedad y por otro lado el Covid-19, al ser fenómenos que ya se han dado no podemos influir ni manipularlos.

Por otra parte, este estudio es de carácter transversal, es decir, los datos que vamos a obtener se recogen en un momento dado y no a lo largo del tiempo (Mousalli-Kayat 2015, p.31) y correlacional, estableciendo si existe o no relación entre las variables que queremos medir.

Para finalizar y poniendo el punto de atención en las fuentes de información, este trabajo lo ubicamos dentro de una investigación de campo, es decir, que los datos que vamos a obtener lo hacemos a través de un cuestionario de elaboración propia, para lo cual se necesita una validación como veremos a continuación.

5.3. Instrumento

A continuación explicaré los puntos relacionados con el instrumento creado para la recopilación de datos.

5.3.1. Desarrollo del instrumento

El instrumento que se utiliza para la recogida de datos fue el cuestionario de elaboración propia, que según Meneses (2016, p.9) es “la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, empleando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir a la población a la que pertenecen y/o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre medidas de su interés”

Las preguntas planteadas son de tipo cerradas, pero existe una diferencia entre ellas, las del principio tienen un carácter más personal, como por ejemplo la edad o tipo de familia en el que viven los participantes, y se realizaron con el único fin de excluir posibles interdependencias que pudieran afectar a la relación que estábamos buscando. Por otra parte aquellas que son más importantes del cuestionario y por ello obligatorias. Para transformar las respuestas en variables que posteriormente se puedan analizar he utilizado la escala de tipo Likert, esta es una escala de manera lineal muy visual, con los límites bien marcados del 1 al 5, donde 1 era nunca y 5 era siempre.

Este cuestionario aunque es de elaboración propia es una adaptación de la Escala de Ansiedad por Coronavirus (Coronavirus Anxiety Scale) (Lee, 2020, p. 393) la cual mide los síntomas que se derivan del pensamiento o de la situación de estar expuestos a información acerca del Covid-19 (ver Anexo 2). Los ítems de este cuestionario son de escala tipo Likert donde 0 responde a la frase en absoluto y 4 casi todos los días. Al recoger las respuestas de este cuestionario mientras más puntuación daba de resultado más ansiedad existe asociada al Covid-19.

Este cuestionario ha sido adaptado a la actualidad incluyendo ítems que introdujeran ciertos aspectos más actuales como la eliminación de medidas frente al Covid-19 como es el uso de mascarillas o la incertidumbre del futuro. (ver Anexo 3 y 4)

5.3.2. Validación del instrumento

La validación de este instrumento es algo necesario ya que, como hemos comentado anteriormente, es una adaptación de un cuestionario ya elaborado previamente. Una validación consiste en comprobar la validez y la fiabilidad de cualquier instrumento. La fiabilidad es “medir de modo reproducible lo que se quiere, relacionado con la estabilidad en mediciones sucesivas” y la validez es “la capacidad que tiene un instrumento de medir el concepto que se quiere evaluar” según Alcaraz (2006, p. 232)

Para llevar a cabo esta validación he contado con la ayuda de tres expertos para que se procediera a su revisión triangulada.

Antes de pasarlo a todos los componentes de la muestra, llevé a cabo un pilotaje del cuestionario, para detectar posibles imprevistos que puedan surgir, por ejemplo que el lenguaje no fuera adecuado, que fuese entendido de manera adecuada por los participantes, si las instrucciones son claras... Para ello en primer lugar se lo mostré a la orientadora y al director del centro Nuestra Señora del Carmen, posteriormente a la tutora de 1º de ESO del grupo A y finalmente lo realizaron los alumnos de 1º de ESO del grupo A. Finalizado este proceso y teniendo en cuenta las observaciones y consejos que me ofrecieron desde el centro, completé la elaboración del cuestionario y lo llevé a cabo.

5.3.3. Muestra

La muestra es el conjunto de sujetos con los que vamos a contar para realizarles el cuestionario elaborado con el fin de medir la ansiedad generada por la situación del Covid-19. La muestra escogida son los alumnos de 1, 2, 3 y 4 de Educación Secundaria

Obligatoria del Colegio Nuestra Señora del Carmen de Valladolid. He elegido esta muestra porque son aquellos alumnos con los que he estado trabajando en las prácticas externas del máster y a los que más accesibilidad tengo. Por lo tanto, técnica de muestreo que he utilizado sería dentro de los muestreos no probabilísticos, el muestreo de conveniencia, es decir, aquel donde “se decide qué individuos de la población pasan a formar parte de la muestra en función de la disponibilidad de los mismos (proximidad con el investigador, amistad, etc.)” (Díaz, 2006, p. 126).

Finalmente han existido limitaciones que han impedido que tuviera respuesta de toda la muestra como por ejemplo la poca implicación de algunos de los tutores, más concretamente los de 4 de ESO, no obteniendo respuesta de estos grupos.

Por lo que contamos con la participación de 86 sujetos de 1, 2 y 3 de ESO del Colegio Nuestra Señora del Carmen de Valladolid, de los cuales el 52,3% son varones, el 46,5% son mujeres y 1,2% otro género sin especificar.

5.3.4. Recogida de datos

Tras realizar el cuestionario a la muestra escogida, el siguiente paso es el análisis de los datos obtenidos. Este cuestionario se realizó a través de la plataforma Google Forms, esta plataforma es muy útil a la hora de recoger los resultados ya que de manera automática te los ofrece según la pregunta que sea, por gráfico de barras o gráfico por sectores. Esto hace que el análisis de los datos que tengamos que realizar sea más sencillo y visual.

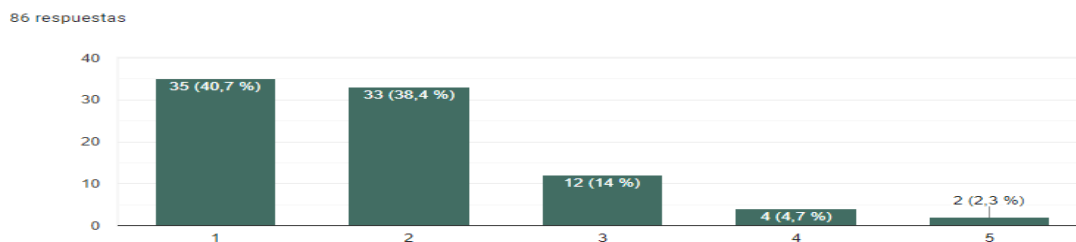
6- ANÁLISIS Y RESULTADOS

A lo largo de este punto expondré los resultados obtenidos a través del cuestionario ya explicado anteriormente.

En las siguientes figuras vemos reflejadas, de manera visual, a través de gráficos de barras, las respuestas que los participantes del cuestionario dieron a cada uno de los ítems.

Figura 2

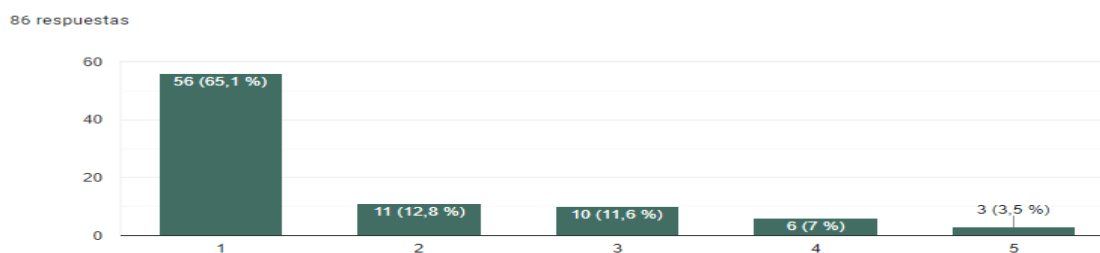
Respuestas del ítem 1 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Tengo mucho miedo al coronavirus (Covid-19)



Para comenzar, en la figura número 2 vemos reflejadas las respuestas del primer ítem del cuestionario: “Tengo mucho miedo al coronavirus”. En el caso de esta pregunta, un 40,7% se han posicionado por el número 1, el más cerca de la opción “nunca”, un 38,4% por el número 2, un 14% de las respuestas van para el número 3, el 4,7% para el número 4 y finalmente en el número 5 el más cerca de la opción “siempre” tenemos el 2,3% de las respuestas de las personas encuestadas.

Figura 3

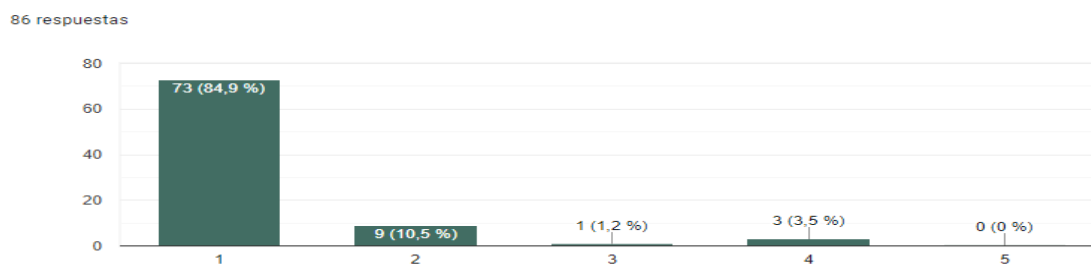
Respuestas del ítem 2 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me pone incómodo/a pensar en el coronavirus (Covid-19)



En el gráfico anterior, (figura 3) se representan las respuestas del ítem número 2 “Me pone incómodo/a pensar en el coronavirus”. Las respuestas fueron varias, 56 encuestados se posicionaron por el número 1, nunca, mientras que 11 respondieron el número 2, 10 personas se situaron en el 3, 6 personas en el 4 y por último 3 personas contestaron el número 5, siempre.

Figura 4

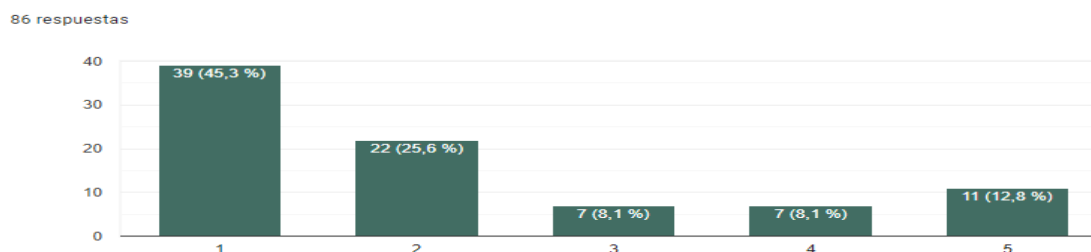
Respuestas del ítem 3 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Mis manos se ponen húmedas cuando pienso en el coronavirus (Covid-19)



Para seguir, vemos en la figura número 4 las respuestas ofrecidas por los alumnos y alumnas, a la cuestión número 3: “Mis manos se ponen húmedas cuando pienso en el coronavirus”. Respecto a esta pregunta observamos que 73 personas se sitúan en “nunca”, 9 personas en el siguiente nivel que sería el número 2, 1 persona en el 3 y 3 personas en el 4, quedando la respuesta “siempre” desierta.

Figura 5

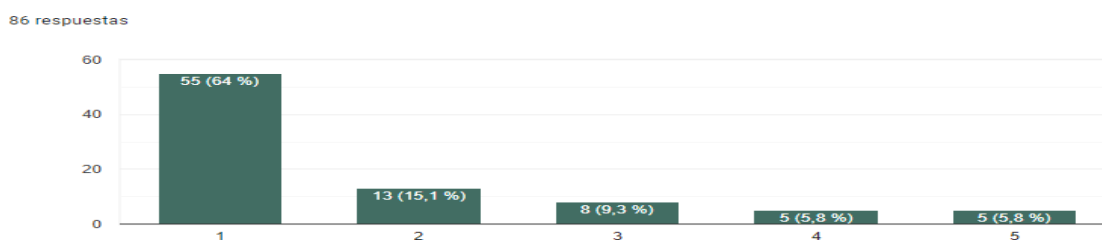
Respuestas del ítem 4 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Tengo miedo de perder mi vida a causa del coronavirus (Covid-19)



La figura número 5 corresponde a las respuestas de la pregunta 4: “Tengo miedo de perder mi vida a causa del coronavirus”. En esta pregunta encontramos que, 39 personas, el número mayor, se posicionan en la respuesta número 1, 22 personas en la 2, 7 respuestas para la 3, otras 7 para la respuesta número 4 y finalmente 11 personas respondieron con el número 5, es decir, “siempre”.

Figura 6

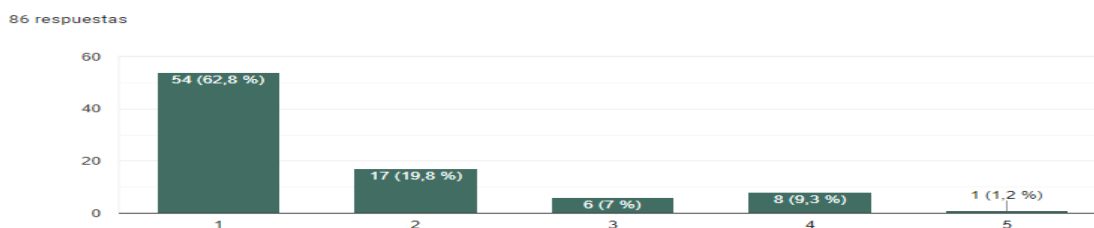
Respuestas del ítem 5 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Cuando veo noticias e historias sobre el coronavirus en redes sociales, me pongo nervioso/a o ansioso/a.



En la siguiente figura, la número 6, vemos las contestaciones al ítem 5: “Cuando veo noticias e historias sobre el coronavirus en redes sociales me pongo nervioso/a o ansioso/a”. 55 personas de las encuestadas respondieron con “nunca”, siendo 13 personas las que se posicionaron con el número 2, 8 personas en el número 3, 5 en el número 4 y otras 5 en la última respuesta “siempre”.

Figura 7

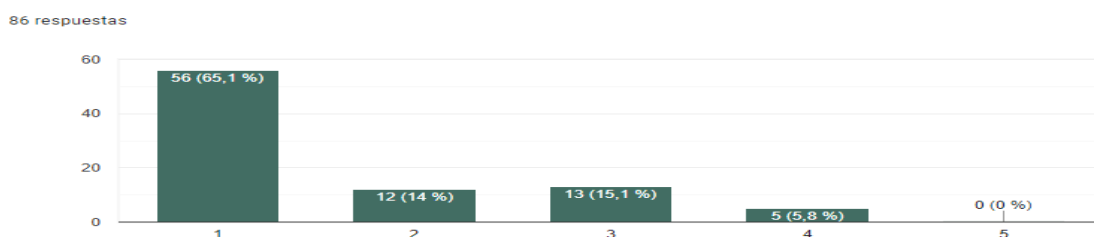
Respuestas del ítem 6 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Mi corazón se acelera o palpita más acelerado cuando pienso en contagiarme del coronavirus (Covid-19)



Analizando la figura 7, aquella que muestra las respuestas del ítem 6: “Mi corazón se acelera o palpita más acelerado cuando pienso en contagiarme del coronavirus”, son 54 personas las que se posicionan con “nunca”, 17 en el siguiente nivel, 6 en el número 3, 8 en el 4 y tan solo 1 en la respuesta “Siempre”.

Figura 8

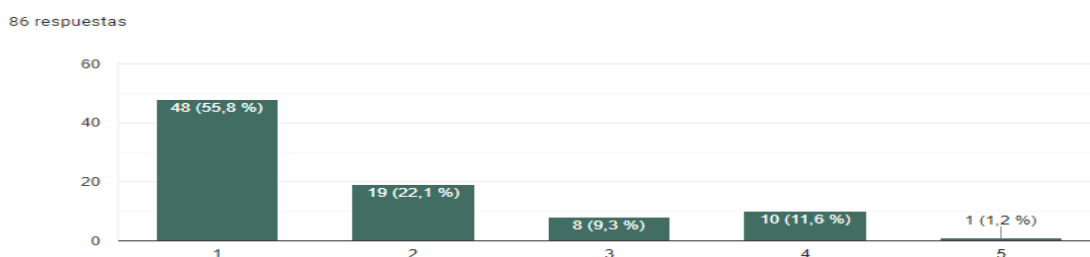
Respuestas del ítem 7 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me siento nervioso/a y se acelera mi respiración cuando voy a eventos de más de 40 personas por miedo a contagiarme del Covid-19.



Respecto a la siguiente figura, la figura 8, corresponde al ítem 7: “Me siento nervioso/a y se acelera mi respiración cuando voy a eventos de más de 40 personas por miedo a contagiarme del Covid-19”. Las puestas obtenidas son las siguientes, un 65,1% de los encuestados han respondido con “nunca”, un 14% con el número 2, el 15,1% se posicionan en el número 3 y el 5,8% lo encontramos en el número 4, quedando el número 5, la respuesta “siempre”, desierta.

Figura 9

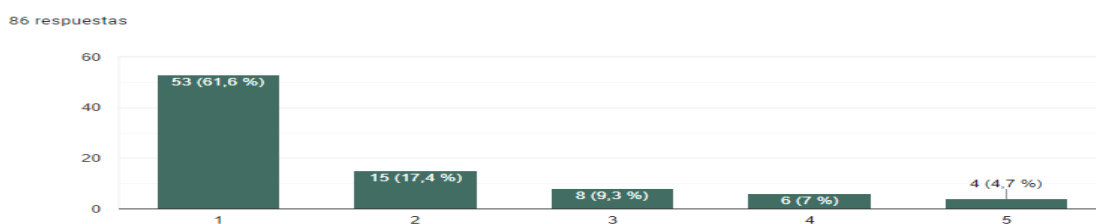
Respuestas del ítem 8 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me genera angustia cuando voy sin mascarilla por la calle, aunque esta no sea obligatoria.



Para continuar, la figura número 9 corresponde a las respuestas del ítem número 8: “Me genera angustia cuando voy sin mascarilla por la calle, aunque esta no sea obligatoria”. Como podemos observar, 48 de las respuestas corresponden al número 1, “nunca”, siguiendo con la escala en el número 2 encontramos 18 respuestas, 8 respuestas en el número 3, 10 en el 4 y 1 en la última y “siempre”.

Figura 10

Respuestas del ítem 9 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: No relacionarme con mis amigos fuera del colegio me genera inquietud

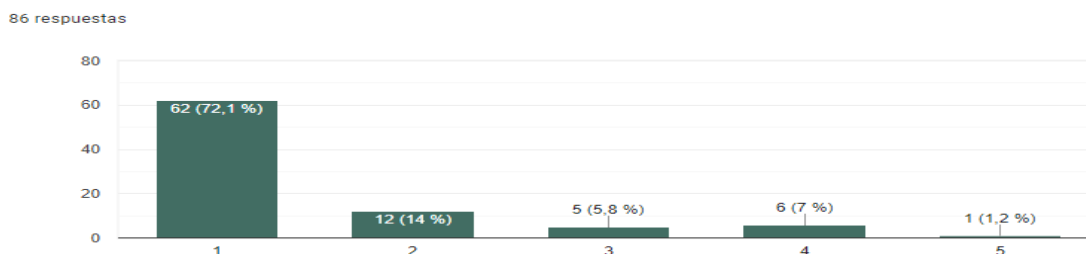


Seguimos con la figura número 10 la cual corresponde a las respuestas del ítem 9 del cuestionario: “No relacionarme con mis amigos fuera del colegio me genera inquietud”. El 61,6% de las respuestas las encontramos en el número 1 o “nunca”, si seguimos avanzando al número 2 vemos que hay el 17,4% de las respuestas, un 8,3% de las respuestas están en el número 3, en la respuesta del número 4 vemos que hay el 7% de

las respuestas y por último en la respuesta que más cerca está del “siempre” encontramos el 4,7% de las respuestas.

Figura 11

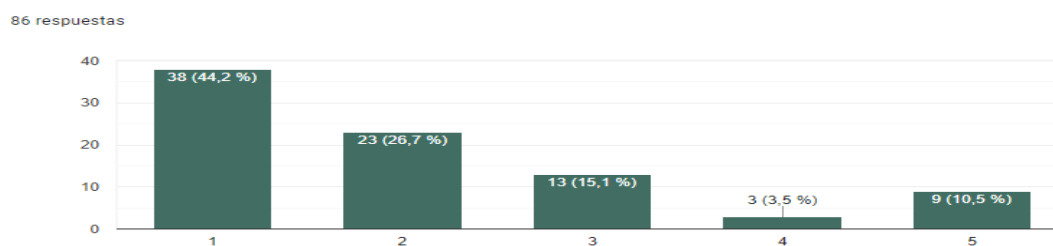
Respuestas del ítem 10 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: He dejado de salir con mis amigos/as por miedo a contagiarme y contagiar a mi familia



Respecto a la figura número 11, aquella que nos ofrece las respuestas de la pregunta 10: “He dejado de salir con mis amigos/as por miedo a contagiarse y contagiar a mi familia”, vemos que un total de 62 respuestas se agrupan en el número 1 aquella que más se acerca al “nunca”, el número 2 la componen un total de 12 respuestas, el 3 contamos con 5 respuestas, 6 en el 4 y por último tan solo 1 en el 5.

Figura 12

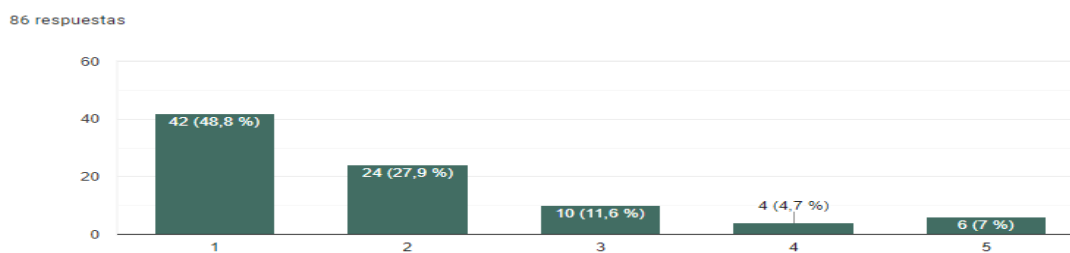
Respuestas del ítem 11 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: No saber qué pasará con el coronavirus (Covid-19) me genera incertidumbre



Seguimos con la figura 12, siendo esta la que hace referencia a las respuestas del ítem 11: “No saber qué pasará con el coronavirus me genera incertidumbre”. En este caso el 44,2% de las respuestas las encontramos en el 1, un 26,7% están en el número 2, el 15,1% de las respuestas las encontramos en el 3, un 3,5% corresponden al número 4 y por último, el 10,5% de las respuestas irían al 5 o “siempre”

Figura 13

Respuestas del ítem 12 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Que quiten las medidas de seguridad no hace sentirme bien

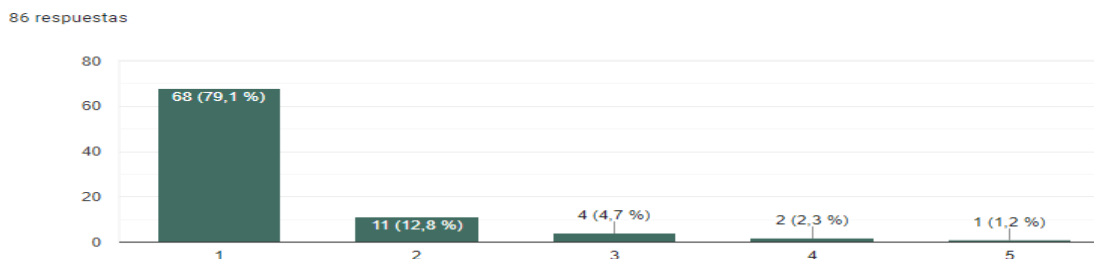


Respecto a la figura 13, nos muestra las respuestas del ítem 12: “Que quiten las medidas de seguridad no hace sentirme bien”. Viendo el gráfico de barras vemos que el 48,8% de los encuestados se posicionan por el “nunca”, 27,9% de las respuestas fueron al número 2, progresivamente el número 3 tiene el 11,6% de las respuestas, el 4 lo han contestado el 4,7% de las personas y el 5 un 7%.

A partir de este momento comenzamos con las preguntas no adaptadas del cuestionario original de Lee (2020)

Figura 14

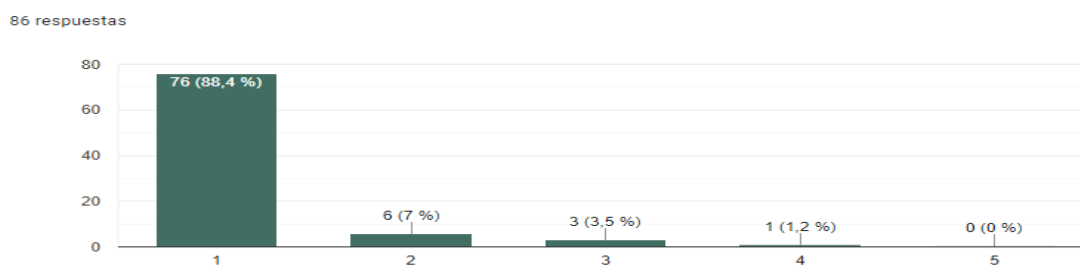
Respuestas del ítem 13 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me siento mareado, aturdido o débil, cuando leo o escucho noticias sobre el coronavirus (COVID-19).



Siguiendo con la figura número 14 la cual nos muestra las respuestas de la pregunta 13: “Me siento mareado, aturdido o débil, cuando leo o escucho noticias sobre el coronavirus”, la mayoría de las respuestas las encontramos en los números 1 o 2 (68 y 11 consecutivamente) aunque 4 personas eligieron el 3, 2 el número 4 y el número 5 o “siempre” 1 persona.

Figura 15

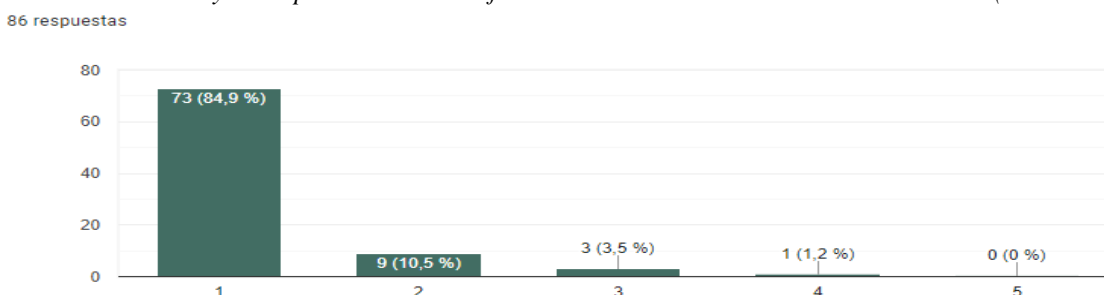
Respuestas del ítem 14 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Tengo problemas para quedarme o permanecer dormido porque estoy pensando en el coronavirus (COVID-19)



Respecto a la figura 15 la cual muestra las diferentes respuestas del ítem 14: “Tengo problemas para quedarse o permanecer dormido porque estoy pensando en el coronavirus”. Las respuestas obtenidas son similares a la anterior pregunta, 76 respuestas para el número 1 o “nunca”, 6 respuestas en el número 2, 3 para el número 3 y 1 en el 4, quedando el número 5 desierto.

Figura 16

Respuestas del ítem 15 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Me siento paralizado o congelado cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus (COVID-19)

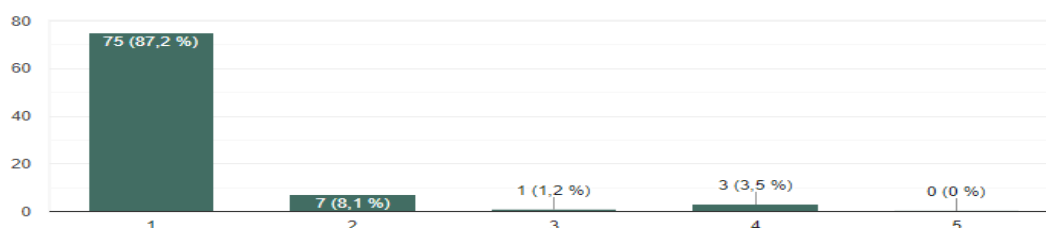


En la figura que tenemos a continuación, la número 16, vemos reflejadas las respuestas del ítem 15: “Me siento paralizado o congelado cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus”, estas son similares a la anterior, contando con un 84,9% de las respuestas en el número 1, el 10,5% de los encuestados respondieron el número 2, 3,5% el número 3 y un 1,2% el número 4.

Figura 17

Respuestas del ítem 16 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Pierdo el interés en comer cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus (COVID-19)

86 respuestas

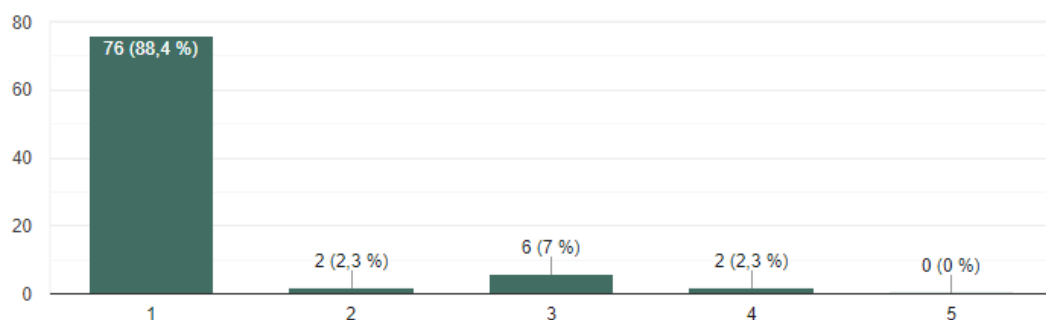


Llegando casi al final nos encontramos con la figura 17, la cual muestra las respuestas del ítem 16: “Pierdo el interés en comer cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus”. Acerca de esta vemos que la mayoría de las respuestas están concentradas en el número 1, 87,2%, mientras que en el resto de la escala encontramos que en el número 2 se concentra un 8.1% de las respuestas, en el 3 un 1,2% y en el 4 un 3,5%.

Figura 18

Respuestas del ítem 17 del cuestionario Ansiedad-Covid-19: Siento náuseas o problemas estomacales cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus (COVID-19)

86 respuestas



Para finalizar tenemos la figura número 18 que refleja las respuestas del ítem número 17: “Siento náuseas o problemas estomacales cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus”. Como en la figura anterior, encontramos la mayor parte de las respuestas en el número 1, 76 en total, respecto al número 2 hay 2 respuestas, 6 personas se posicionaron en el número 3 y finalmente en el número 4 encontramos 2 del total de las respuestas.

Como podemos observar, a través de estos gráficos de barras donde se ven reflejados las respuestas del cuestionario, el porcentaje superior de respuestas están en el número 1, es decir, aquellos que no sufren ansiedad por ningún aspecto de la pandemia por Covid-19,

como son la retirada de mascarillas en los espacios públicos, el relacionarse con otras personas, etc. Este porcentaje sube aún más en las últimas preguntas cuando se relaciona el pensar en el Covid-19 con la sintomatología clara de ansiedad como son las náuseas o la pérdida del apetito.

Aunque mirándolo desde otra perspectiva y fijándonos en las respuesta que hemos observado que están entre la puntuación 3 y 5, aquella que se inclina más por la respuesta “siempre”, podemos ver que aunque el porcentaje es mucho menor, hay personas que sí muestran sintomatología de ansiedad con relación a ciertos aspectos del Covid-19, como es la incertidumbre que supone esta situación, la inquietud que genera o el miedo a perder la vida por este virus.

Por tanto, y en base a estos resultados obtenidos, se puede concluir con que existe una ligera tendencia hacia las manifestaciones de ansiedad ante el virus del Covid-19, algo que no se puede ignorar ya que podría afectar a la calidad de vida de estos y por tanto, a su bienestar académico. Por esta razón, sería beneficioso una intervención ya no solo con aquellos alumnos que sufran trastorno de ansiedad, sino con todos los alumnos, con el fin de dotar de unas buenas habilidades para el afrontamiento de dicho trastorno y su sintomatología con respecto al Covid-19.

7- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tanto en los resultados obtenidos en las respuestas de los cuestionarios como en la lectura de lo que han escrito otros autores respecto al tema de ansiedad relacionado con el Covid-19 y las medidas tomadas, podemos observar que existe ciertas manifestaciones de ansiedad con respecto a la situación por pandemia en los adolescentes en edad escolar, concretamente en la etapa de Educación Secundaria. Esto es algo que, como hemos dicho anteriormente, no podemos ignorar ya que puede afectar a su desarrollo y a su bienestar en el centro educativo. Por esta razón se propone una intervención en donde se trabajará con los alumnos y alumnas de secundaria varios aspectos sobre este tema como veremos a continuación.

7.1. Objetivos

El objetivo general con el que cuenta esta intervención es dotar a los estudiantes en etapa de educación secundaria obligatoria de habilidades para el afrontamiento de la ansiedad por Covid-19 y su sintomatología.

Para llevar a cabo este objetivo, se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Ofrecer a los alumnos un clima agradable dentro del aula donde se favorezca la comunicación, el respeto y la empatía entre ellos.
- Mejorar los vínculos entre los estudiantes.
- Dar a conocer la sintomatología de la ansiedad en los adolescentes.
- Facilitar estrategias y herramientas de abordaje de la ansiedad.
- Proporcionar información al alumnado, familias y personal docente sobre el tema tratado.
- Organizar las sesiones y actividades del programa.

7.2 Contenidos

Los contenidos a tratar en las diferentes sesiones irán en torno a los conceptos que versan este trabajo.

- LA ANSIEDAD
 - Definición de ansiedad,
 - Sintomatología,
 - Maneras de afrontar este trastorno,
 - La ansiedad en la etapa adolescente.
 - La ansiedad como consecuencia de la pandemia por Covid-19.
- Covid-19
 - Consecuencias en salud mental
 - Medidas preventivas (confinamiento, uso de mascarillas...)

Estos contenidos se trabajarán con la finalidad de que conozcan qué es este trastorno y cómo son sus manifestaciones, para que, si alguno de los estudiantes sufre este trastorno y no es consciente de ello, se pueda sentir identificado y le pueda poner nombre a lo que

está sintiendo. Este trastorno a la hora de tratarlo como contenido irá relacionado con la situación de pandemia que tenemos actualmente como consecuencia del Covid-19.

En todas las sesiones se trabajarán los mismos contenidos pero desde diferentes perspectivas

7.3. Destinatarios

Los destinatarios de esta intervención en concreto será el alumnado de todos los cursos de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio Nuestra Señora del Carmen de Valladolid, puesto que este centro es el lugar donde he realizado las prácticas externas del máster.

De manera secundaria esta intervención también está destinada a los tutores de cada grupo ya que previamente a realizar la intervención en las aulas se llevará a cabo una pequeña formación con ellos en los que se les proporcionará el material necesario, explicaciones de las diferentes sesiones...

7.4. Metodología

Para favorecer la inclusión y la motivación en esta intervención, hemos planteado utilizar, por una parte, recursos TICs en formatos cercanos para ellos como son los Podcast y, por otra, metodologías activas para el trabajo de interiorización del contenido escuchado, siendo recursos actuales y atractivos para el alumnado.

7.5. Temporalización

Esta intervención estaba planteada para llevarla a cabo durante el mes de mediados de abril o mayo aprovechando mi estancia de prácticas en este centro, empleando las clases de tutoría de los diferentes cursos. Las tutorías no coinciden en días ni horas lo que facilita la intervención en los diferentes grupos. En el Anexo número 5 se presenta el horario que se llevaría a cabo para desarrollar las diferentes sesiones de esta intervención.

7.6. Recursos

Para el desarrollo de esta propuesta de intervención los recursos que necesitaremos serán varios:

- Recursos humanos, el tutor de cada curso, alumnado de ESO, Orientadora Educativa del centro.
- Recursos materiales: Ordenador, pizarra digital, altavoces, podcasts, folios para todos los alumnos, lápiz/bolígrafo para escribir.

7.7. Desarrollo

Esta intervención tendrá lugar en las horas de tutorías de cada grupo y curso, concretamente en tres tutorías en tres semanas consecutivas, cada curso a la hora que tenga asignada para tal fin. Para el desarrollo de estas en primer lugar vamos a contar con una pequeña formación para los tutores con el fin de que puedan impartir las sesiones sin ningún impedimento. En esta formación se les explicarán en qué consisten las distintas sesiones, qué material se va a utilizar, cómo deben evaluar...

El principal recurso que vamos a utilizar para el desarrollo de las sesiones será el Podcast, se elaborarán tres podcast con la misma temática pero diferentes perspectivas, estos serán escuchados por el alumnado uno cada sesión. La temática común de los podcast es la ansiedad generada por la pandemia por Covid-19, el primer podcast más concretamente serán un podcast introductorio, en el que se hablarán de aspectos más generales sobre este trastornos y se pondrá en contexto para los siguientes, respecto al segundo podcast será una entrevista a una alumna de secundaria que sufre ansiedad por Covid-19, la cual nos contará desde su experiencia todo lo vivido; el tercer y último podcast contaremos con la colaboración de una profesional de la psicología, ella nos contará de manera más técnica qué es la ansiedad, su sintomatología, maneras de afrontarlo...

Respecto a la estructura que seguirá la primera sesión será iniciará con una actividad, para una primera toma de contacto, para proceder posteriormente con la escucha del podcast y finalmente con una actividad de reflexión.

En cambio, la segunda y tercera sesión tendrán una estructura algo diferente, ya que se comenzará con la escucha del podcast que corresponda a cada sesión y se finalizará con una actividad.

Estas sesiones están recogidas detalladamente en los Anexos 6, 7 y 8.

7.8. Evaluación

Para la evaluación de cada una de las sesiones se elaborará una hoja de recogida de datos con varios ítems por cada sesión, los cuales tendrán que ser rellenados por los tutores que imparten cada una de las sesiones y a través de la observación. (Anexo 9)

Por otro lado, para llevar a cabo una evaluación global de toda la intervención se realizará de dos maneras.

En primer lugar con la ayuda de los tutores y de la orientadora del centro, se evaluarán las sesiones de manera global a través de una rúbrica elaborada previamente (Anexo 10)

En segundo lugar los estudiantes también llevarán a cabo su propia evaluación a través de un cuestionario que se le pasará al final de la tercera sesión o en la siguiente sesión de tutoría que evaluará al conjunto de sesiones. (Anexo 11)

Para evaluar el programa de manera general se tendrán en cuenta todas las evaluaciones finales de las sesiones junto con la evaluación general de los alumnos y alumnas.

8- CONCLUSIONES

La etapa evolutiva de la adolescencia es una etapa caracterizada por la inestabilidad, el cambio constante, cambios físicos, cambios sociales, cambios en la manera de ver el mundo en que nos rodea y para muchos, una etapa difícil. Si a estos cambios le sumamos la complicada situación en la que nos encontramos en la actualidad, que es la derivada por el Covid-19 pueden añadirse más complicaciones a la hora del desarrollo de esta etapa.

Una de las complicaciones con las que nos hemos encontrado ha sido el incremento del trastorno de ansiedad en esta etapa, la ansiedad según Fernández López (2020) es una respuesta emocional de un individuo ante situaciones que, bajo su punto de vista, percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas y viene acompañada de alteraciones fisiológicas.

¿Dónde encontramos el problema? Cuando esta ansiedad no se puede controlar y supone un problema para el desarrollo de la vida de las personas y el día a día. Este es el motivo principal de la intervención pero antes habría que ver si existe o no ansiedad en la muestra con la que se iba a trabajar.

Tras el cuestionario y su análisis de datos pertinente, se llegó a la conclusión de que sí que existía una ligera tendencia hacia las manifestaciones de ansiedad ante el virus del Covid-19, algo que no sería conveniente ignorar ya que indudablemente, esta ansiedad afecta al bienestar de los estudiantes y como consecuencia a su vida académica.

A la hora de realizar la intervención nos dimos cuenta que, la finalidad principal de esta tendría que ser dotar a los alumnos y alumnas de habilidades para hacer frente a la ansiedad por Covid-19. Estas habilidades también pueden extrapolarse a cualquier otra situación de ansiedad, sea como consecuencia de Covid-19 o no.

Con esta intervención y de manera secundaria a través de los Podcasts también se ha hablado de un tema tabú que existe en la sociedad de hoy en día que es acudir al psicólogo/a cuando necesitemos ayuda, aunque reconociendo que este tema cada vez es más visible, queda aún mucho trabajo por realizar.

Para finalizar, mencionar que, los problemas ubicados dentro del ámbito de salud mental y que concierne a la etapa adolescente, no es conveniente dejarlos de lado, en ocasiones no se le presta mayor atención ya que como hemos comentado anteriormente, es una época de cambio por lo que estos problemas de salud mental pueden pasar desapercibidos. Por esta razón, es importante prestar atención a esto ya que cualquier trastorno en esta etapa puede imposibilitar el desarrollo de ciertas habilidades inter o intrapersonales que le permitan desenvolverse en la sociedad.

9- LIMITACIONES

En cuanto a las limitaciones que hemos encontrado sin duda la más importante ha sido el poco tiempo que he tenido en el periodo de prácticas para llevar a cabo esta intervención, además de la burocracia que se necesita y lo limitado que tienen el tiempo en los centros educativos para hacer cualquier actividad no planteada desde principio de curso. Teniendo en cuenta esta limitación y con la consideración de la Orientadora Educativa del centro del que hemos obtenido la muestra, se plantea realizar esta intervención el próximo curso.

Otra de las limitaciones que he encontrado ha sido la poca implicación por parte de algunos tutores a la hora de realizar el cuestionario para ver el nivel de ansiedad por Covid.19. La muestra en un principio y según lo previsto tendría que haber sido mayor,

pero la poca implicación de los tutores del curso de 4º de ESO hizo que este curso no respondiera a las preguntas.

En la misma línea y para finalizar, añadir que el tamaño de la muestra al ser un número bajo, no es posible generalizar y extrapolar los resultados del cuestionario y de su análisis a otros centros educativos para realizar esta intervención.

10- PROSPECTIVA

En primer lugar mencionar que este trabajo abarca una de las vías de investigación más utilizadas actualmente que es el Covid-19 y sus efectos en la sociedad.

En el caso de este trabajo comprende esta temática junto con una de sus consecuencias como es dentro del ámbito de la salud mental de las personas, el trastorno de ansiedad aplicándolo a la etapa educativa más concretamente la etapa adolescente.

Este tema es necesario de estudiar y de actualizar constantemente ya que concierne a todos los profesionales de la educación, para buscar el bienestar de los adolescentes dentro de los centros educativos.

Este trabajo puede ser el punto de partida de muchos otros trabajos que vayan orientados hacia la misma temática como es el tema de la salud mental en adolescentes. Sabiendo que la situación de pandemia por Covid-19 ha causado muchos estragos en la salud mental de la sociedad y más concretamente de los adolescentes, sería de interés para la comunidad educativa ver cómo ha afectado la situación a diferentes trastornos.

11- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaraz, F. G., Espín, A. A., Martínez, A. H., & Alarcón, M. M. (2006). Diseño de Cuestionarios para la recogida de información: metodología y limitaciones. *Revista clinica de medicina de familia*, 1(5), 232-236.
- Allen, B., & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. *Healthy children*.
- Balluerka-Lasa, N., Gómez-Benito, J., Hidalgo-Montesinos, D., Gorostiaga-Manterola, A., Espada-Sánchez, J. P., Padilla-García, J. L., & Santed-Germán, M. A. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento: Informe de investigación. Universidad del País Vasco: España. https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de las pruebas. *Lancet*, 395, 912-920.
- Carrasco-Carmona, S. (2016). *Estudio sobre la relación entre los niveles de ansiedad y los recursos atencionales en estudiantes de 4º curso de Educación Secundaria*. Trabajo de fin de Máster. [CARRASCO CARMONA, SARA.pdf](#)
- Cano González, r. (coord) 2013. Orientación y tutoría con el alumnado y las familias. Biblioteca nueva. Madrid.
- Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- MayoClinic. (2022) *cómo controlar la salud mental durante la pandemia*. (2022, 5 de enero). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
- Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras, J. A., & Morales, A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y salud*, 31(2), 109-113. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v31n2/1130-5274-clinsa-31-2-0109.pdf>
- Díaz, N. (2006). Técnicas de muestreo. Sesgos más frecuentes. *Revistas Sedén*, 9, 21-132.

- Esteve Mon, F. M. y Gisbert Cervera, M. (2011). El nuevo paradigma de aprendizaje y nuevas tecnologías. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 9(3), 55. <https://doi.org/10.4995/redu.2011.6149>
- Gaitán-Rossi, P., Pérez-Hernández, V., Vilar-Compte, M. y Teruel-Belismelis, G. (2021). Prevalencia mensual de trastorno de ansiedad generalizada durante la pandemia por Covid-19 en México. *Salud Pública de México*, 63(4), 478–485. <https://doi.org/10.21149/12257>
- Galiano Ramírez, M. D. L. C., Castellanos Luna, T., & Moreno Mora, T. (2016). Manifestaciones somáticas en un grupo de adolescentes con ansiedad. *Revista Cubana de Pediatría*, 88(2), 0-0.
- García, N., Asensio, I., Carbajo, R., García, M., y Guardia, S. (2005): La tutoría universitaria ante el proceso de armonización europea. *Revista de Educación*, 337, 189-210. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/68038/00820053000212.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez-Becerra, I., Fluja, J. M., Andrés, M., Sánchez-López, P. y Fernández-Torres, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 11–18. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2029>
- Hsiao, D.-L. P. (2015). *Efectos de distintos tipos de podcast en la fluidez oral de estudiantes universitarios taiwaneses de español lengua extranjera* [DoctoralThesis, Universitat de Barcelona]. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). <http://hdl.handle.net/10803/373192>
- Jiménez, C. (2018). Diseño de un programa de intervención para reducir la ansiedad en niños escolarizados en primaria. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Sevilla]. <https://hdl.handle.net/11441/82909>
- Lee, S. A. (2020). Replication analysis of the Coronavirus Anxiety Scale. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. <https://doi.org/10.14744/dajpns.2020.00079>
- Luciani, J. (2010). Como superar la ansiedad y depresión. Editorial AMAT.

- Marqués, P. (2008a). Les TIC a l'educació social: Entorns de treball i exemples d'ús. *Revista Quaderns d'Educació Social*, 12, 159-173. <https://raco.cat/index.php/QuadernsEducacioSocial/article/view/347926/439113>
- Meneses, J. (2016). El cuestionario. <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
- Moreno, C. (2011). Miedo, ansiedad y estrés en R. Bisquerra (Coord.), *Educación emocional: propuestas para educadores y familias* (pp. 89-104). Desclée De Brouwer .
- Mousalli-Kayat, G. (2015). Métodos y diseños de investigación cuantitativa. *Revista researchgate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Gloria-Mousalli/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa/links/575b200a08ae414b8e4677f3/Metodos-y-Disenos-de-Investigacion-Cuantitativa.pdf
- Orgilés, M., Méndez, X., Espada, J. P., Carballo, J. L. y Piqueras, J. A. (2012). Síntomas de trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: Diferencias en función de la edad y el sexo en una muestra comunitaria. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 5(2), 115–120. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2012.01.005>
- Pagadigorria Ruíz, A., Iglesias Chaves, A., Etxebarria Lejarreta, A., Etxebarria Lejarreta, A., Etxebarria Lejarreta, A. y Romero Andonegi, A. (2017). El podcast de vídeo: la motivación como elemento de interacción entre alumnado universitario de los grados de ciencias y comunicación audiovisual - [Video podcast: motivation as an element of interaction between undergraduate students in science and audiovisual communication]. *En IV Congreso Internacional Sobre Aprendizaje, Innovación y Competitividad*. Servicio de Publicaciones Universidad. https://doi.org/10.26754/cinaic.2017.000001_089
- Parco, X. (2021). Incidencia de síntomas de Depresión, Ansiedad y Estrés en el personal sanitario que atienden pacientes con Covid 19 en Quito-Ecuador. Trabajo de titulación - Universidad Central del Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24616/1/FCP-CPCPARCO%20XAVIER.pdf>
- Parlatore, B., Delménico, M., Beneitez, M. E., Clavellino, M. S., Di Marzio, M. A., & Gratti, A. L. (2020). El podcast y el desafío de repensar lo

radiofónico. *Questión*.

http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/104525/Documento_completo.%20202,%20no.%2066.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Pastran Chirinos, M., Gil Olivera, N. A. y Cervantes Cerra, D. (2020). En tiempos de coronavirus: las TIC'S son una buena alternativa para la educación remota. *Revista Boletín Redipe*, 9(8), 158–165. <https://doi.org/10.36260/rbr.v9i8.1048>
- Pérez Gomez, A. (2012). *Educarse en la era digital*. Madrid: Morata.
- Robles, H. (2010). Experiencia de Podcasting en la Enseñanza de una Segunda Lengua. *Dialnet*(14), 142-149. Recuperado de <https://n9.cl/63507>
- Plaza de la Hoz, J. (2018). Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC: visión de los estudiantes. *Revista Complutense de Educación*, 29(2). <https://doi.org/10.5209/rced.53428>
- Pujolàs, P., Luna, M., Lago, J. R., Granizo, L., Barrios, Á., Huguet, T., & Andrés, S. (2011). *Orientación educativa. Procesos de innovación y mejora de la enseñanza* (Vol. 3). Ministerio de Educación. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7xMbAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA77&dq=Pujol%C3%A0s+innovacion&ots=x54Ycutfkz&sig=aJXACcfhQvM6kyg3flaKXe-Ab9c#v=onepage&q=innovacion&f=false>
- Rojas, M. J., & Azevedo Pérez, D. (2013). Estrategia de enfermería para disminuir los niveles de ansiedad en pacientes sometidos a intervención quirúrgica en el Hospital Universitario Antonio Patricio de Alcalá, Cumana, Venezuela. *Saber*, 25(3), 273-278. <http://ve.scielo.org/pdf/saber/v25n3/art06.pdf>
- Ruiz Sancho, A. M., & Lago Pita, B. (2005). *Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia*. Madrid: Exlibris Ediciones. Obtenido de https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf
- Sandín, B. & Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. En A. B. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (Vol. 2 pp.53-80). Madrid: McGraw-Hill.
- Sigüenza Orellana, J. P., Montánchez Torres, M. L. y Palta Valladares, N. I. (2018). La tutoría académica y la herramienta web 2.0: podcast, en la educación superior. *Killkana Social*, 2(2), 39–46. https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i2.297.

- Villacob, K. (2015). Formación de esquemas maladaptativos tempranos y su relación con los trastornos ansiosos. *Tejidos Sociales*, 1, 100-107. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/1445-1551-1-PB.pdf>

12. ANEXOS

Anexo nº1



**Colegio
Ntra. Sra. del Carmen**
Valladolid

Valladolid, a 29 de septiembre de 2022

Estimadas familias:

Me dirijo a ustedes como Orientadora del Centro para comunicarles que desde este departamento y en colaboración con el alumnado, del Máster en profesorado de Educación Secundaria Obligatoria de la Universidad de Valladolid, estamos realizando un estudio de investigación y para ello, una de las alumnas ha creado un cuestionario para establecer cómo repercute la situación pandémica provocada por el coronavirus, en el nivel de ansiedad del alumnado de 3º de ESO.

Por lo tanto, para poder participar en esta investigación, se pasará dicho cuestionario al alumnado de este curso, siendo de carácter anónimo y de 10 minutos aproximadamente de duración.

Agradeciendo vuestra disposición,
Os saluda atentamente,

La Orientadora

Fdo.: Elvira Vázquez Sastre

Anexo n°2

Table 3. Brief mental health screener. (Table view)

CAS					
How often have you experienced the following activities over <u>the last 2 weeks</u> ?	Not at all	Rare, less than a day or two	Several days	More than 7 days	Nearly every day over the last 2 weeks
1. I felt dizzy, lightheaded, or faint, when I read or listened to news about the coronavirus.	0	1	2	3	4
2. I had trouble falling or staying asleep because I was thinking about the coronavirus.	0	1	2	3	4
3. I felt paralyzed or frozen when I thought about or was exposed to information about the coronavirus.	0	1	2	3	4
4. I lost interest in eating when I thought about or was exposed to information about the coronavirus.	0	1	2	3	4
5. I felt nauseous or had stomach problems when I thought about or was exposed to information about the coronavirus.	0	1	2	3	4
Column Totals	_____ +	_____ +	_____ +	_____ +	_____ +
					Total Score _____

Anexo nº3

Cuestionario Ansiedad-Covid-19

Este cuestionario es un instrumento que utilizo en el estudio que estoy realizando para la elaboración del TFM del Máster en profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato y Formación Profesional.

Debes responder de manera anónima y con la mayor sinceridad posible, para que las respuestas puedan servir para dar solución a las necesidades detectadas. Es muy importante para mejorar nuestra acción como orientadores en estos momentos.

Agradezco mucho tu tiempo, solo tardarás 10 minutos.

CURSO	
1º ESO	
2º ESO	
3º ESO	
4º ESO	

SEXO	
MUJER	
HOMBRE	
OTRO	

EDAD	

NUMERO DE HERMANOS (SIN CONTARTE)	
1	
2	
3	
4	
OTROS:	

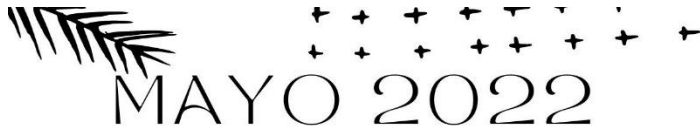
TIPO DE FAMILIA EN LA QUE VIVES	
MONOPARENTAL	
PADRES SEPARADOS/EN PAREJA	
PADRES CASADOS	
OTRA:	

Anexo n°4

	1 NUNCA	2	3	4	5 SIEMPRE
1- Tengo mucho miedo al coronavirus (Covid-19)					
2- Me pone incómodo/a pensar en el coronavirus (Covid-19)					
3- Mis manos se ponen húmedas cuando pienso en el coronavirus (Covid-19)					
4- Tengo miedo de perder mi vida a causa del coronavirus (Covid-19)					
5- Cuando veo noticias e historias sobre el coronavirus en redes sociales, me pongo nervioso/a o ansioso/a					
6- Mi corazón se acelera o palpita más acelerado cuando pienso en contagiarme del coronavirus (Covid-19)					
7- Me siento nervioso/a y se acelera mi respiración cuando voy a eventos de más de 40 personas por miedo a contagiarme del Covid-19					
8- Me genera angustia cuando voy sin mascarilla por la calle, aunque esta no sea obligatoria.					
9- No relacionarme con mis amigos fuera del colegio me genera inquietud					
10- He dejado de salir con mis amigos/as por miedo a contagiarme y contagiar a mi familia					
11- No saber qué pasará con el coronavirus (Covid-19) me genera incertidumbre					
12- Que quiten las medidas de seguridad no hace sentirme bien					
13- Me siento mareado, aturdido o débil, cuando leo o escuchaba noticias sobre el coronavirus (COVID-19).					
14- Tengo problemas para quedarme o permanecer dormido porque estoy pensando en el coronavirus (COVID-19).					
15- Me siento paralizado o congelado cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus (COVID-19).					
16- Pierdo el interés en comer cuando pienso o estoy expuesto a					

información sobre el coronavirus (COVID-19)					
17- Siento náuseas o problemas estomacales cuando pienso o estoy expuesto a información sobre el coronavirus (COVID-19)					

Anexo nº5



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	01	02	03	04	05	06	07
	08	09	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				



Anexo nº6

SESIÓN Nº1: Nos ponemos en contexto	
Objetivos	Facilitar una primera toma de contacto con los contenidos que vamos a trabajar. Conocer acerca de la ansiedad y sus características Favorecer en el aula un clima de empatía y respeto entre los alumnos
Contenidos	Definición de ansiedad, sintomatología, la ansiedad en los adolescentes, relación de ansiedad y Covid-19.
Desarrollo	<p>La primera actividad será una lluvia de ideas, el tutor tendrá que proponer una serie de cuestiones a las cuales los alumnos tienen que dar respuesta, apuntando en la pizarra digital en una hoja en blanco las ideas principales que den los alumnos. Estas cuestiones son las siguientes:</p> <p><i>¿Qué es la ansiedad?</i></p> <p><i>¿Cómo me doy cuenta que estoy sufriendo ansiedad?</i></p> <p><i>¿Quién sufre ansiedad?</i></p> <p><i>¿Qué causa la ansiedad?</i></p> <p>Tras esta actividad, se procederá a la escucha del podcast número 1:</p> <p>https://soundcloud.com/cristina-delgado-547716232/podcast-1-nos-ponemos-en-contexto?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing</p> <p>Para finalizar esta sesión se hará una reflexión volviendo a la página generada a través de la primera actividad donde estarán apuntadas las ideas que previamente se hicieron para que, el tutor, haciendo las mismas preguntas lleguen a nuevas conclusiones y a la reflexión de lo que se ha aprendido.</p>
Recursos	Recursos humanos: Tutor del grupo Recursos materiales: Pizarra digital y altavoces
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo mediante la observación por parte del coordinador y del propio tutor.

Anexo n°7

SESIÓN N°2: ¿Soy la única persona que sufre ansiedad?	
Objetivos	Conocer acerca de la ansiedad y sus características Favorecer en el aula un clima de empatía y respeto entre los alumnos Dotar de habilidades para afrontar la ansiedad
Contenidos	Definición de ansiedad, sintomatología, la ansiedad en los adolescentes, relación de ansiedad y Covid-19.
Desarrollo	Esta sesión comenzará con un breve resumen de lo que se vio en la sesión anterior. Posterior a esto se reproducirá el Podcast número 2: https://soundcloud.com/cristina-delgado-547716232/podcast-2-soy-la-unica-persona-que-sufre-ansiedad?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing Cuando finalice el podcast se procederá a una actividad que consiste en la búsqueda y exposición breve de diferentes técnicas de relajación para controlar la ansiedad, para ello los alumnos deben buscar con sus dispositivos móviles o Tablet en internet. Cuando lo hayan buscado cada uno expondrá brevemente el que han encontrado.
Recursos	Recursos humanos: Tutor del grupo Recursos materiales: Pizarra digital y altavoces. Acceso a internet, dispositivo electrónico para buscar en internet.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo mediante la observación por parte del coordinador y del propio tutor.

Anexo n°8

SESIÓN N°3: Y ahora... ¿Qué dicen los profesionales?	
Objetivos	Conocer acerca de la ansiedad y sus características Favorecer en el aula un clima de empatía y respeto entre los alumnos Dotar a los alumnos de habilidades para afrontar la ansiedad
Contenidos	Definición de ansiedad, sintomatología, la ansiedad en los adolescentes, relación de ansiedad y Covid-19.
Desarrollo	Esta sesión comenzará con un breve resumen de lo que se vio en la sesión anterior. Posterior a esto se reproducirá el Podcast número 3: https://soundcloud.com/cristina-delgado-547716232/podcast-3-y-ahora-que-dicen-los-profesionales?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing Cuando finalice el podcast se le pondrá una actividad al alumno en un folio el cual deberá de responder con su propia opinión y de manera anónima. <i>Imagina que estas en pleno ataque de ansiedad, como ya conocemos los síntomas...</i>

	<i>¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué lo estoy sintiendo? ¿Qué puedo hacer para controlarlo?</i>
Recursos	Recursos humanos: Tutor del grupo Recursos materiales: Pizarra digital y altavoces. Folios en blanco
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo mediante la observación por parte del coordinador y del propio tutor.

Anexo n°9

Marca un X en la casilla que más se corresponda con cada pregunta

	No	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
¿Han participado los alumnos/as?					
¿Han aprendido los alumnos/as?					
¿Se han entendido todas las actividades?					
¿Se ha entendido el Podcast?					
¿Han tenido, en general, buen comportamiento los alumnos/as?					
Observaciones					

Anexo n°10

	Logrado	Casi logrado	No logrado
Estructura de las sesiones	Comienza captando la atención de los estudiantes. Hacen reflexionar.	Tienen una estructura que no es fácil de seguir.	La estructura es difícil de seguir.
Podcasts	Comienza con una introducción y termina con una conclusión. Utiliza un lenguaje claro para los estudiantes que les capacita su comprensión. El tono de voz es el adecuado.	Tiene algunos términos difíciles de entender para los estudiantes. El tono no es a veces adecuado. Su estructura no es del todo clara.	No captan la atención del estudiante. Tienen una estructura compleja. El tono es inadecuado. Es difícil de comprender para los estudiantes.
Actividades	Adecuadas para la temática que se quiere tratar. Adecuadas para la edad y curso escolar	No se adecúan a la perfección con los objetivos de las sesiones. Poco adecuado para los cursos y edades de los estudiantes	No se adecúan con lo que se quiere conseguir con las sesiones. Inadecuado para los cursos y edades de los estudiantes.
Objetivos	Se cumplen todos los objetivos	Se cumplen casi todos los objetivos	No cumplen los objetivos establecidos
Contenidos	Los contenidos que se tratan son adecuados para los estudiantes	Los contenidos que se tratan no son muy adecuados para los estudiantes	Los contenidos que se tratan no son adecuados para los estudiantes.
Tiempo	Cada sesión se adapta a la hora establecida para su desarrollo	Cada sesión sobra algo de tiempo o falta algo de tiempo para su desarrollo	Cada sesión se pasa de tiempo en exceso o sobra mucho tiempo para lo establecido

Anexo n°11

Contesta SI o NO según tu experiencia durante las sesiones

	SI	NO
¿Te ha gustado la temática de las sesiones?		
¿El lenguaje utilizado lo has entendido bien?		
¿Te ha resultado difícil comprender los Podcasts?		
¿Recomendarías estas sesiones a algún amigo/a?		
¿Te ha resultado útil haber recibido estas sesiones?		
¿Crees que ha sido larga la duración de las sesiones?		
Algo que quieras añadir		