
LA ANSIEDAD ANTE LA INCERTIDUMBRE EN LA TOMA DE DECISIONES EN 4º ESO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN



Universidad de Valladolid

**Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas.**

Curso 2022 - 2023

Especialidad: Orientación Educativa.

Autora: Ainara Díaz Muñoz.

Tutora: Mónica Casado González.

ÍNDICE.

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
1.2 RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER EN PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y ENSEÑANZA DE IDIOMAS CON EL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER.....	7
3. OBJETIVOS.....	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
4.1. SALUD MENTAL.....	11
4.2. ANSIEDAD.....	11
4.2.1. MODELO DE INTOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE.....	14
4.3. ADOLESCENCIA.....	15
4.3.1. ANSIEDAD EN ADOLESCENCIA.....	17
4.4. TOMA DE DECISIONES Y FASES.....	17
4.5. ANSIEDAD EN RELACIÓN A LA TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENCIA.....	19
4.6. DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.....	19
5. METODOLOGÍA.....	22
5.1. MUESTRA.....	22
5.2. INSTRUMENTO.....	22
5.2.1. CATEGORIAS.....	22
5.3. PROCEDIMIENTO.....	23
5.4. ANÁLISIS DE DATOS Y DETECCIÓN DE NECESIDADES.....	23
5.4.1. ANÁLISIS PRE - TEST.....	23
5.4.2. ANÁLISIS POST – TEST.....	25
6. PROPUESTA DE INTEVENCIÓN.....	29
6.1. OBJETIVOS.....	29
6.2. CONTENIDOS.....	30
6.3. DESTINATARIOS.....	30
6.4. METODOLOGÍA.....	31
6.5. TEMPORALIZACIÓN.....	31
6.6. RECURSOS.....	32
6.7. DESARROLLO.....	32
6.7.1 ACTIVIDADES.....	33
6.8. EVALUACIÓN.....	38
7. CONCLUSIÓN DISCUSIÓN.....	40

8. LIMITACIONES	41
9. PROSPECTIVA	42
10. BLIOGRAFÍA	43
11. ANEXOS.	47
ANEXO I. Explicación del cuestionario.	47
ANEXO II. Gráficos. Análisis de la detección de necesidades.	49
ANEXO III. Qué es la ansiedad y síntomas.	58
ANEXO IV. Qué es la intolerancia a la incertidumbre	59
ANEXO V. “Me pre – ocupo”	60
ANEXO VI. Estrategias para manejar la ansiedad generada por la incertidumbre y ejemplo.	61
ANEXO VII. Ficha autoconocimiento de Cano y Casado (2011). Acciones de Orientación Académica y Profesional para la Toma de Decisiones.	62
ANEXO VIII. Ejemplo de aspectos positivos y negativos de dos opciones.	67
ANEXO IX. Plan de acción para la toma de decisiones.	67
ANEXO X. Sesión de la intervención (21, 23 y 24 de abril)	68
ANEXO XI. Encuesta de satisfacción con el programa para el alumnado.	70

RESUMEN

En el momento en el que los adolescentes en etapas de transición deben tomar decisiones, se produce en ellos un sentimiento de miedo ante la posibilidad de no estar preparados para enfrentarse exitosamente a esas decisiones y les genera ansiedad hacia aquello que les es desconocido.

Es por ello que el presente Trabajo de Fin de Máster tiene como propósito realizar un programa de intervención con los alumnos/as de 4º de Educación Secundaria Obligatoria de un instituto público de Valladolid sobre la toma de decisiones para la transición académica y profesional, en relación a la ansiedad e intolerancia a la incertidumbre, dotándolos de estrategias específicas.

Con el fin de conocer las necesidades reales del alumnado para la posterior intervención, en primer lugar, ha sido realizado un cuestionario del cual se obtuvieron respuestas de 64 participantes. Los resultados obtenidos indican que un alto porcentaje de alumnos sufren ansiedad ante la incertidumbre de que harán el próximo curso y presentan dificultades ante la elaboración de un buen plan de acción a la hora de tomar una decisión, así como analizar los puntos positivos y negativos de cada opción.

Tras llevar a cabo la intervención, se observaron mejoras significativas en el alumnado que participó en ella en relación a la toma de decisiones, pero no tanto en lo que se refiere a la ansiedad. Es por ello que se considera importante trabajar desde la escolarización temprana estos conceptos con el fin de favorecer el bienestar y adquisición de autonomía de los alumnos.

Palabras clave: salud mental, adolescencia, ansiedad, incertidumbre, toma de decisiones, orientación.

ABSTRACT

When adolescents in transition stages have to make decisions, they feel a sense of fear at the possibility of not being prepared to successfully face these decisions and this generates anxiety towards what is unknown to them.

For this reason, the purpose of this Master's Thesis is to carry out an intervention programme with students in the 4th year of Compulsory Secondary Education at a public secondary school in Valladolid on decision-making for academic and professional transition, in relation to anxiety and intolerance to uncertainty, providing them with specific strategies.

In order to find out the real needs of the students for the subsequent intervention, first of all a questionnaire was carried out from which answers were obtained from 64 participants. The results obtained indicate that a high percentage of students suffer from anxiety about the uncertainty of what they will do next year and have difficulties in making a good plan of action when making a decision and analysing the positive and negative points of each option.

After carrying out the intervention, significant improvements were observed in the students who participated in the intervention in relation to decision-making, but not so much in terms of anxiety. For this reason, it is considered important to work on these concepts in education in order to promote the well-being and acquisition of autonomy of the students.

Key words: mental health, adolescence, anxiety, uncertainty, decision-making, orientation.

1. INTRODUCCIÓN.

El presente Trabajo de Fin de Máster pretende planificar y llevar a cabo un programa de intervención sobre la toma de decisiones en etapas de transición en relación a la ansiedad y a la intolerancia a la incertidumbre con el alumnado de 4ºESO, dotándolos de estrategias específicas.

Para ello partiremos con en el análisis de documentación científica con el fin de conocer la realidad del estado de la cuestión, para ello, la fundamentación teórica del siguiente trabajo será seccionada en los siguientes apartados: salud mental, ansiedad, modelo de intolerancia a la incertidumbre, adolescencia, ansiedad en la adolescencia, toma de decisiones y fases, normativa referente a la importancia de la orientación y la toma de decisiones y la salud mental en educación y, por último, departamento de orientación, dentro del que se hablará de los principios y los ámbitos, con el fin de conocer la importancia de trabajar la toma de decisiones en etapas de transición en relación a la ansiedad y a la intolerancia a la incertidumbre con el alumnado de 4ºESO desde el departamento de orientación.

Posteriormente nos adentraremos en el apartado de metodología en el que se detallarán los pasos seguidos para el desarrollo del presente trabajo y se especificarán las técnicas y estrategias llevadas a cabo así como el método, muestra, instrumentos empelados y procedimiento.

A continuación, se realizará una propuesta de intervención con el fin de dar respuesta a las necesidades detectadas en el estudio realizado.

Finalmente, se concluirá el presente trabajo y se añadirá un último apartado de conclusiones y prospectiva.

2. JUSTIFICACIÓN.

La elección de este tema, se debe a la observación durante el periodo de prácticas del Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, en concreto la especialidad de Orientación Educativa, en el IES La Merced, de numerosos casos de ansiedad entre el alumnado de 4º de Educación Secundaria, ante la toma de decisiones de cara al curso 2023/2024.

Otro de los motivos que me llevaron a esta elección, ha sido la situación actual de la Salud Mental a nivel mundial y, en concreto en España, que he podido contrastar y confirmar a través de la revisión bibliográfica y la asistencia a conferencias de orientación educativa en relación a la salud mental, que en los últimos años, entre los adolescentes, se ha experimentado un aumento de casos de miedos, infelicidad y nuevas preocupaciones, lo cual, consecuentemente, ha supuesto un incremento de problemas de salud mental en este rango de la población.

Algunos de los datos encontrados son, por ejemplo, el estudio realizado por Olivari et. Al (2022) en el que dice que, a nivel mundial, el 20% de los adolescentes padece un trastorno mental y son más de 45.000 los que mueren por suicidio al año.

Por otro lado, según la Confederación de Salud Mental de España, el 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años, y el 75% antes de los 18, además, un 48,9 % de los españoles con edades comprendidas entre los 15 y 29 años afirman haber tenido algún problema de salud mental.

Además, debemos considerar que, en la adolescencia, la salud mental interfiere en el desarrollo de habilidades, en la resolución de problemas, en el mantenimiento del bienestar y en la adquisición de autonomía, que incluye, la toma de decisiones en relación con las etapas de transición (Olivari et. Al 2022).

Es, esta toma de decisiones, la que despierta en los adolescentes sentimientos de temor, ante la visión de no estar preparados para afrontar con éxito las etapas de transición, y de ansiedad hacia lo desconocido (Fernández y Malvar, 2011).

Todo esto está directamente relacionado con el modelo de intolerancia a la incertidumbre de Dugas et. al (1998), ya que, en muchas ocasiones, el alumnado anticipa consecuencias futuras negativas, lo cual aumenta su preocupación y todo ello hace que se

potencie la ansiedad en relación a la toma de decisiones. Además, se observa que el rasgo en común del alumnado intolerante a la incertidumbre es un manejo de las situaciones problemáticas y de la preocupación poco adecuado (Moreno, 2009).

Según Díaz y Santos (2017), en el ámbito escolar son habituales los problemas de ansiedad y, a pesar de existir diversas alternativas de tratamiento, la más empleada es la farmacológica. Siguiendo en esta línea, para Abad (2023), es importante que, desde la escuela, se trabaje el bienestar y la salud mental de los alumnos, desarrollando competencias socioemocionales y habilidades para la vida que promuevan la autonomía y prevengan, de esta manera, problemas de salud mental.

Además, según Lagos (2008), y en relación a la toma de decisiones, el/la orientador/a educativo, debe ofrecer a los estudiantes aquellas herramientas precisas para que sus decisiones sean acordes en relación a sus necesidades y expectativas y, a la vez, que mantengan coherencia con la trayectoria biográfica dibujada por el alumno/a.

Es por ello que se considera la importancia de trabajar la toma de decisiones en la adolescencia en relación con la prevención de problemas de salud mental, así como la ansiedad y la intolerancia a la incertidumbre, con el fin de asegurar bienestar y adquisición de autonomía en esta etapa como un ámbito propio del departamento de orientación.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, en este trabajo se pretende profundizar en esta temática de la salud mental en la adolescencia en el momento de la toma de decisiones, y realizar un programa de intervención, centrado en la toma de decisiones en etapas de transición, en relación a la ansiedad y a la intolerancia a la incertidumbre con el alumnado de 4ºESO.

1.2 RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER EN PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y ENSEÑANZA DE IDIOMAS CON EL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER.

Según la Ley Orgánica 2/2006 de Educación y la Resolución de 17 de diciembre de 2007 se establecen las competencias generales del Máster de Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, y cuya consecución debe llevar a la adquisición de determinadas competencias. Aquellas que se destacan, en relación con el presente Trabajo de Fin de Máster, 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.
G3. Buscar, obtener, procesar y comunicar información (oral, impresa, audiovisual, digital o multimedia), transformarla en conocimiento y aplicarla en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las materias propias de la especialización cursada.
G5. Diseñar y desarrollar espacios de aprendizaje con especial atención a la equidad, la educación emocional y en valores, la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, la formación ciudadana y el respeto de los derechos humanos que faciliten la vida en sociedad, la toma de decisiones y la construcción de un futuro sostenible.
G6. Adquirir estrategias para estimular el esfuerzo del estudiante y promover su capacidad para aprender por sí mismo y con otros, y desarrollar habilidades de pensamiento y de decisión que faciliten la autonomía, la confianza e iniciativa personales.
G7. Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula, dominar destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar el aprendizaje y la convivencia en el aula, y abordar problemas de disciplina y resolución de conflictos.
G8. Diseñar y realizar actividades formales y no formales que contribuyan a hacer del centro un lugar de participación y cultura en el entorno donde esté ubicado; desarrollar las funciones de tutoría y de orientación de los estudiantes de manera colaborativa y coordinada; participar en la evaluación, investigación y la innovación de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

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
E3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.
E4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.
E7. Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.
E8. Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.

3. OBJETIVOS.

- **Objetivo general:**

- Proponer un programa de intervención para reducir el nivel de ansiedad existente en el alumnado de 4º de eso ante la toma de decisiones para la transición académica y profesional.

- **Objetivos específicos:**

- Conocer la realidad del nivel de ansiedad.
- Conocer la realidad referente al autoconocimiento, conocimiento de las opciones y capacidad de toma de decisión.
- Detectar las necesidades del alumnado en relación a la toma de decisiones y la ansiedad.
- Dotar al alumnado de estrategias para trabajar las necesidades detectadas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

4.1. SALUD MENTAL.

La Organización Mundial de la Salud (2013) define Salud Mental como “un estado de bienestar en el que el sujeto es consciente de sus capacidades, afronta las tensiones de la vida y es capaz de trabajar de manera productiva.” Además, la salud mental está directamente relacionada con el bienestar físico, psicológico y social.

Por otro lado, nos encontramos con el concepto de enfermedad mental, que está relacionado con la aparición de señales y síntomas que limitan al ser humano en su día a día y que producen sufrimiento (López. M, 2022).

Según Henares et. Al (2022), es en 1980 cuando se empezaron a realizar estudios en numerosos países sobre trastornos mentales. Entre sus conclusiones, se destacan que son muy frecuentes y que forman una gran fuente de discapacidad que deriva en una reducción de la calidad de vida y provoca grandes costes a los sistemas sanitarios.

En España en los últimos años, ha incrementado la aparición de trastornos de ansiedad, depresión, del sueño y de estrés postraumático. También se ha visto un incremento del 20% en el consumo de psicofármacos desde la pandemia COVID – 19 y de un 30% en personas que ya los consumían antes (López. M, 2022). Además, según estudios realizados por la Confederación de Salud Mental de España, han incrementado los trastornos de salud mental en los últimos años, siendo la población adolescente una de las más afectadas.

Para concluir con este apartado, cabe destacar que, según Carballo et. Al (2022), entre los trastornos mentales, son los de ansiedad los más frecuentes entre la población en general, sin diferenciar entre edades (infancia, adolescencia y edad adulta).

4.2. ANSIEDAD.

La ansiedad es definida como la anticipación a amenazas futuras como consecuencia de percibir estímulos dañinos, provocando un estado de preocupación, inquietud, agitación y vigilancia extrema (Carballo et. Al, 2022).

La ansiedad tiene una función adaptativa, ya que guía la respuesta ante situaciones o estímulos amenazantes, sin embargo, si los niveles de ansiedad son elevados, estos pueden llegar a ser desadaptativos y es entonces cuando la ansiedad puede dar lugar a un trastorno mental. (De Visser et al., 2010).

Díaz y Dantos (2017), apoyan la teoría de De Visser et al (2010) sosteniendo que en el momento en el que se sobrepasa la capacidad de adaptación, aparecen los trastornos de ansiedad, es decir, en el momento en el que la ansiedad se agrava y da lugar a un estado emocional permanente.

A continuación, en la siguiente tabla, se exponen los síntomas más comunes de la ansiedad:

Tabla 3.

Síntomas que puede producir la ansiedad.

FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	CONDUCTUALES
<ul style="list-style-type: none"> - Sudoración. - Temblores. - Palpitaciones. - Náuseas. - Problemas a nivel sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupación excesiva. - Miedo. - Problemas de concentración. - Irritabilidad. - Inquietud. - Inhibición 	<ul style="list-style-type: none"> - Tensión muscular. - Bloqueos. - Respuestas a estímulos externos desproporcionales.

Fuente: Elaboración propia según Díaz Santos C, Santos Vallín L (2017). La ansiedad en la adolescencia.

Como presentaré más adelante, varios de ellos aparecen en los adolescentes y, en concreto, en el momento de tomar una decisión para su futuro.

Por otro lado, en relación a lo que se comentaba anteriormente sobre la ansiedad como factor determinante ante un trastorno mental, a continuación, se presenta la siguiente tabla con la clasificación de los diferentes trastornos de ansiedad según la guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM – V.

Tabla 4.

Clasificación de los trastornos de ansiedad.

Trastorno de ansiedad por separación.	Miedo o ansiedad excesiva ante el hecho de separarse de una persona con la que existe un vínculo estrecho.
Mutismo selectivo.	Incapacidad de hablar en determinadas situaciones sociales pese a que en otras pueda hacerlo sin problema
Fobia específica.	Respuesta inmediata de miedo o ansiedad intensa ante un objeto o situación determinada que, además, se evita debido a ese miedo persistente.
Trastorno de ansiedad social	Miedo o ansiedad intensa ante situaciones sociales debido al temor de que los demás observen síntomas de ansiedad y valoren de forma negativa a la persona.
Trastorno de angustia	Crisis de angustia imprevistas de forma recurrente.
Agorafobia	Miedo o ansiedad intensa como resultado de estar en lugares prototípicamente agorafóbicos como lugares pequeños o cerrados, transporte público, multitudes... y que se evitan de forma activa.
Trastorno de ansiedad generalizada	Preocupación o ansiedad intensa que aparece de forma persistente y la cual es difícil de controlar para la persona. Asociado mínimo a 3 de los síntomas físicos.
Trastorno de ansiedad inducido por sustancias / medicación	Existen evidencias de que las crisis de ansiedad y/o angustia aparecen después de una intoxicación o como síndrome de abstinencia.
Trastorno de ansiedad debido a otra enfermedad médica.	Existen evidencias de que la crisis de ansiedad o angustia deriva de otra condición médica.
Otros trastornos de ansiedad específicos.	Aparecen síntomas característicos de alguno de los trastornos de ansiedad, pero no llega a cumplir todos los criterios de ninguno de ellos. Se especifica la causa por la que no cumple todos los criterios.
Trastorno de ansiedad no especificado.	Aparecen síntomas característicos de alguno de los trastornos de ansiedad, pero no llega a cumplir todos los criterios de ninguno de ellos. No se especifica la causa por la que no cumple todos los criterios.

Fuente: Elaboración propia a partir de American Psychological Association [APA]. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)

De todos los trastornos presentados, según Burgos y Gómez (2019), es el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) el más frecuente en la población, cuya característica general es la presencia de preocupaciones excesivas que no se pueden controlar y que se asocian a una hipervigilancia ante estímulos que resultan amenazantes y sensación de falta de control ante los mismos. Además, las preocupaciones que tienen las personas con TAG tienen mayor frecuencia, duración e intensidad que en el resto de los individuos.

Además, estos autores afirman que las personas con TAG sienten preocupación excesiva ante el suceso de cosas improbables o, que en el caso de que ocurran, son menos amenazantes de lo que piensan (anticipación aprensiva) lo que provoca en el sujeto que lo padece niveles altos de ansiedad y malestar emocional. Esta preocupación y anticipación aprensiva a los hechos, está directamente relacionada con el modelo de intolerancia a la incertidumbre de Douglas et. Al (1998).

4.2.1. MODELO DE INTOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE.

Otro aspecto a considerar dentro de la ansiedad es la intolerancia a la incertidumbre, Douglas et. Al (1998), introduce la intolerancia a la incertidumbre como una variable clave ante la aparición de trastornos de ansiedad y depresión. Su papel sería el de potenciar la preocupación patológica, la cual se da cuando ésta excede de lo normal y es incontrolable, derivando en un estado de ansiedad o depresivo.

Estos autores, presentan, a su vez, un esquema del modelo de intolerancia a la incertidumbre, que se presenta a continuación.

Figura 1.

Intolerancia a la incertidumbre en la adolescencia.



Fuente: Elaboración propia a partir de Modelo conceptual de Dugas et al. 1998

Como podemos ver, la intolerancia a la incertidumbre aparece como respuesta a una incorrecta percepción de la ambivalencia, por lo que en muchas ocasiones produce una anticipación ante las consecuencias futuras percibidas como amenazadas, lo cual refuerza el estado de preocupación y, al no contar con herramientas de afrontamiento, se aviva la ansiedad (Moreno, 2009).

Según González (2020), la intolerancia a la incertidumbre potencia el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad y así mismo de las preocupaciones ya que facilita sesgos cognitivos, como puede ser la necesidad de más información a la hora de tomar decisiones o la exageración de la probabilidad de amenaza, una orientación negativa hacia todos los problemas, considerándose además incapaces de poder resolverlos, creer que la preocupación es beneficiosa y el empleo de estrategias de evitación.

4.3. ADOLESCENCIA.

Una vez tratados los temas de la ansiedad y la salud mental, en este apartado nos centramos en la adolescencia ya que es el foco de nuestro trabajo.

Para la OMS (2023), la adolescencia es un periodo de desarrollo que se da entre las etapas de la niñez y edad adulta, es decir, desde los 10 hasta los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes para el ser humano y se caracteriza por un ritmo acelerado de cambio y crecimiento.

Entre los cambios que se van a producir durante este periodo, cabe destacar la transformación del cuerpo, así como la fuerza y la capacidad de reproducción. Se produce el desarrollo del pensamiento abstracto, dando prioridad a las relaciones con los iguales y elaborando su propia identidad (Olivari et. Al 2022).

Además, estos autores sostienen que el desarrollo psicosocial en la adolescencia implica la progresiva adquisición de la autonomía y el desarrollo de competencias emocionales y sociales. Es por ello que su entorno social es determinante para el desarrollo cerebral, la construcción del autoconcepto y la salud mental.

Asimismo, Santana, M. S. G (2021), sostiene que la adolescencia es una etapa de alta vulnerabilidad hacia la aparición y desarrollo de problemas de salud mental. Empiezan a presentarse trastornos mentales que no se habían presentado con anterioridad como pueden ser trastornos afectivos, de la conducta alimentaria o psicóticos y, de igual manera, pueden agudizarse trastornos ya presentes previamente. Además, para esta autora, el contexto de pandemia ha agravado la situación de salud mental de los adolescentes, produciéndose un incremento de demanda de atención en consultas psiquiátricas del doble o triple y un agravamiento de psicopatologías en esta población.

Más allá de los efectos de la pandemia, según un informe de Safe The Children (2021), este aumento de problemas de salud mental en adolescencia se debe a que las familias cada vez están más capacitadas para detectar este tipo de problemas.

Según Díaz y Santos (2017), es la ansiedad el trastorno más habitual en la infancia y en la adolescencia. Dentro del ámbito escolar es bastante frecuente la presencia de problemas de ansiedad entre el alumnado y, a pesar de existir varias alternativas de tratamiento dentro de la escuela, la más empleada es el tratamiento farmacológico.

4.3.1. ANSIEDAD EN ADOLESCENCIA.

Creo importante y necesario realizar esta relación de ambos términos por sus características y especificaciones.

Según Sánchez – Gómez et. Alt (2020), la ansiedad tiene un gran impacto en la etapa de la adolescencia ya que interrumpe el desarrollo del autoconcepto físico, académico y general de estos. Además, estos autores vinculan la ansiedad con emociones negativas, con determinadas pautas de crianza parentales y con síntomas orgánicos como puede ser la dificultad para respirar o el dolor abdominal.

Por otro lado, Díaz y Santos (2017), sostienen que los adolescentes carecen de herramientas para dar respuesta al malestar producido por la ansiedad y es por ello que el tipo de soluciones a las que recurren son poco adaptativas como por ejemplo el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, lo cual produce consecuencias a nivel de rendimiento y de conducta dentro del contexto escolar.

Por otro lado, y relación con la ansiedad en la adolescencia, cabe destacar que una gran parte del alumnado adolescente presenta inseguridades a la hora de tomar una decisión en relación a su futuro, ya que normalmente no tienen sus ideas claras, ni un buen autoconocimiento y no cuentan con información en relación a la orientación vocacional y profesional. Es, además, esta toma de decisiones, la que produce en el alumnado adolescente sentimiento de miedo ante la sensación de no estar listos para llevar afrontar exitosamente las etapas de transición y de ansiedad hacia aquello que aún no conocen (Tilve y Méndez, 2011).

4.4. TOMA DE DECISIONES Y FASES.

Una vez tratado los aspectos de la ansiedad y la adolescencia, y conocido cómo son su relación, pasamos a conocer la toma de decisiones como situación de desenlace en este trabajo.

Según Rodríguez (2011), la toma de decisiones consiste en un proceso de aprendizaje que puede ser estructurado o natural a través del que se debe escoger entre dos o más opciones o maneras de resolver problemas o situaciones en distintos ámbitos de la vida, así como académico, familiar, social, laboral.

Las personas tomamos decisiones cada día desde la primera infancia. A la hora de tomar una decisión sencilla, se emplea la heurística, la cual permite decidir rápida y eficientemente. Por otro lado, a la hora de tomar una decisión compleja, como puede ser la elección de unos estudios, se emplean procesos analíticos y deliberativos (Cardona, A. 2021).

En esta toma de decisiones participan factores biológicos, cognitivos, culturales y emocionales, los cuales favorecen la adaptación y el sentido del comportamiento por lo que no hay una forma única de toma de decisiones, sino que cada persona tiene sus propias estructuras cerebrales que le posibilitan decidir (Altman, M. 2017).

Es por ello que, según Araque y Cevallos (2021), para los adolescentes el proceso de toma de decisiones en las etapas de transición marcará un antes y un después en su vida, ya que hace que estos afronten las decisiones con madurez con el fin de darle productividad a su vida.

De igual manera, para Cordones y Sangucho (2021), también es clave en la adolescencia la toma de decisiones, ya que además de ser un proceso que estará presente en ellos a lo largo de toda la vida, se verán enfrentados, en esta etapa, ante una serie de desafíos y situaciones complicadas que, como consecuencia, requerirá de una toma de decisiones que repercutirá en su vida personal y académica.

Según Cano y Casado (2011), el proceso de la toma de decisiones en etapas de transición cuenta con tres fases, las cuales son secuenciales, es decir, no se puede pasar a la siguiente sin estar completamente realizada la anterior:

- **FASE I. Puesta a punto. Autoconocimiento:** En esta fase, el alumno/a ha de estar bien informado sobre uno mismo, es decir, saber cuáles son sus aptitudes, conocimientos, intereses, personalidad... etc. Además, se deben desarrollar actitudes como la motivación, autoestima, autoconcepto... etc.

El objetivo de esta fase es conocer el perfil profesional. Sin un correcto desempeño de esta es imposible proceder con el resto de las fases.

- **FASE II. Rodaje y mantenimiento. Conocimiento de la oferta formativa:** Se debe conocer la oferta del sistema educativo con el fin de poder escoger una formación que esté relacionada con el perfil personal y profesional del alumno/a.
- **FASE III. Aterrizaje. Toma de decisión:** Se deben responder a las cuestiones qué puedo hacer, qué quiero hacer y qué voy a hacer.

4.5. ANSIEDAD EN RELACIÓN A LA TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENCIA.

A la hora de relacionar la ansiedad y la toma de decisiones en la adolescencia, cabe destacar que, en el momento en el que los adolescentes en etapas de transición deben tomar decisiones, se produce en ellos un sentimiento de miedo ante la posibilidad de no estar preparados para enfrentarse exitosamente a esas decisiones y les genera ansiedad hacia aquello que les es desconocido (Tilve y Méndez, 2011).

En un estudio realizado por Fonfría et. Al (2015) sobre la relación entre la ansiedad y la toma de decisiones se demostró que las personas no ansiosas, presentan un rendimiento adaptativo en la tarea y consecuentemente una adecuada toma de decisiones, por lo contrario, las personas con ansiedad muestran una inadecuada ejecución a la hora de decidir.

Por otro lado, según De Visser et. Al, (2010), la ansiedad influye en el funcionamiento cognitivo, ya que altera el procesamiento de la información que se recibe, potenciando aquellos estímulos que producen efectos negativos. Uno de los aspectos esenciales del funcionamiento cognitivo es la toma de decisiones, la cual implica un correcto procesamiento y control de estímulos emocionales. Es por ello que, la presencia de ansiedad hará que no se realice una adecuada toma de decisiones ya que no se procesará la información que se recibe de manera correcta.

4.6. DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

En este apartado se presenta, concretado a este TFM, los siguientes aspectos según 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 y el DECRETO 5/2018 por el que se establece el modelo de orientación educativa, vocacional y profesional en esta comunidad.

4.6.1. PRINCIPIOS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA.

Algunos principios fundamentales en relación a la importancia de la orientación educativa y la toma de decisiones en Educación Secundaria Obligatoria, que se recogen en este Decreto, como: el principio de calidad y excelencia; el principio de equidad e inclusión educativa, por el que se asegura el desarrollo integral y la igualdad de oportunidades de todo el alumnado, teniendo en cuenta las diferencias personales mediante una actuación normalizada que adecúe el currículo ordinario a las necesidades educativas y personales del mismo; el principio de prevención, el principio de accesibilidad universal y diseño para todos, que avala el derecho a la orientación educativa, vocacional y profesional de todo el alumnado, sus padres, madres o tutores legales y los docentes del centro, a través de un proceso intencional diseñado para tratar de satisfacer las diferencias individuales; el principio de compensación; el principio de globalidad; el principio de continuidad, que respalda que la orientación educativa, vocacional y profesional estará presente en todas las enseñanzas y contextos, a través de la coordinación entre las distintas etapas educativas; el principio de sistematicidad, por el que la acción orientadora será objeto de una planificación, desarrollo y evaluación de forma intencionada; el principio de igualdad y no discriminación por razón de género, por el que se salvaguarda una orientación educativa, vocacional y profesional respetuosa con la identidad sexual y la identidad de género del alumnado y el principio de investigación, formación e innovación.

Por otro lado, en lo que se refiere al tratamiento de la salud mental en la Educación Secundaria Obligatoria, según el Plan de Salud Mental en los Centros Educativos en Castilla y León, para atender de manera adecuada y preventiva los trastornos de ansiedad y del ánimo, es importante saber cuáles son sus primeras señales, los factores de riesgo y de protección, así como conocer cuáles son los procedimientos y las acciones que se pueden llevar a cabo para mejorar el bienestar emocional del alumnado.

Entre las posibles acciones que el centro educativo puede llevar a cabo para favorecer el bienestar del alumnado en estas situaciones, aparecen dentro de las medidas de acompañamiento emocional establecer los departamentos de orientación como referencia y la impartición de talleres específicos sobre la gestión de emociones, las habilidades sociales, la autoestima y el apoyo del grupo, lo cual está directamente relacionado con este TFM.

4.6.2 ÁMBITOS DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

En base a este modelo de orientación educativa, vocacional y profesional, se plantean varios ámbitos de intervención, de los cuales, este trabajo trata el ámbito diagnóstico al detectar necesidades del alumnado, el vocacional al realizarse un asesoramiento respecto a la toma de decisiones para permitir que el alumnado elija los itinerarios y la formación para el desempeño de una profesión, el personal y social al permitir a la persona conocerse mejor a sí misma y a su entorno y el integrador-holístico al englobar las dimensiones de la práctica orientadora para lograr una educación integral.

Por otra parte, de los tres ámbitos de actuación que aparecen en la ORDEN EDU/1054/2012, de 5 de diciembre, los cuales están interrelacionados entre sí y que son: apoyo al proceso de enseñanza aprendizaje, apoyo a la orientación académica y profesional y apoyo a la acción tutorial, los que se desarrollan en el presente TFM son:

- *Apoyo a la orientación académica y profesional.*
- *Apoyo a la acción tutorial.*

Para el desarrollo del primero de los ámbitos, *apoyo a la orientación académica y profesional*, las funciones que se llevan a cabo en este caso serían las siguientes:

a) Orientar e informar al alumnado del centro sobre itinerarios formativos y profesionales incluido el acceso a la universidad, sobre el acceso a los ciclos formativos de grado medio y superior, sobre la oferta de enseñanzas de régimen especial y de enseñanzas en los centros de personas adultas, sobre las oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida, así como de ayudas a la formación, entre otras cuestiones, teniendo en cuenta sus capacidades, motivaciones, necesidades e intereses.

d) Favorecer en el alumnado el desarrollo de las capacidades y competencias implicadas en el proceso de toma de decisiones.

Para el desarrollo del segundo de los ámbitos, *apoyo a la acción tutorial*, las funciones que se llevan a cabo son las siguientes:

- a) *Elaborar propuestas para el Plan de Acción Tutorial, contribuyendo a su desarrollo y evaluación.*

Una vez realizada la fundamentación teórica, damos paso a la praxis de la misma.

5. METODOLOGÍA

Este trabajo se divide en dos partes, una inicial cuantitativa para detectar necesidades reales de la muestra, para lo que utilizamos un cuestionario y, así, poder concretar la intervención. La otra parte, es una propuesta de intervención centrada en los datos obtenidos en la primera parte y en cumplimiento de la normativa vigente actual

5.1. MUESTRA.

La muestra que hemos utilizado es el alumnado de 4ºESO del IES La Merced con un total de 64 alumnos.

5.2. INSTRUMENTO.

El instrumento empleado en la detección de necesidades es un cuestionario de elaboración propia basándome en otros cuestionarios validados. Esto se debe a que se pretendían analizar distintas categorías.

La adaptación del cuestionario se realizó tras una búsqueda de cuestionarios validados sobre cada una de las categorías y, se consideró oportuna la reducción y adaptación de cada uno de ellos con el fin de elaborar un solo cuestionario con un total de 17 ítems, que diese respuesta a todas las categorías y que no implicase mucho tiempo.

5.2.1. CATEGORIAS

Las categorías que se trabajan hacen referencia a la fundamentación teórica de este trabajo, en concreto:

- Fases de la toma de decisiones:
 - o Autoconocimiento.
 - o Conocimiento de las opciones.
 - o La propia toma de decisiones.
- Evaluación de la planificación y toma de decisiones.
Intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.

La explicación más extensa del cuestionario se adjunta en el ANEXO I.

5.3. PROCEDIMIENTO.

Lo primero, fue centrar el tema a tratar en mi TFM con mi tutora, hacer una revisión bibliográfica y conocer la situación actual del tema elegido con el fin de concretarlo más. A continuación, elegimos qué poder realizar en el centro de prácticas una vez lo conociera y tras mi llegada al centro decidimos hacer una detección e intervención. Pasé a comentarlo a mi tutor de centro para ver posibilidades y, una vez dados los vistos buenos que, para ello, hice una puesta en común con los tutores de 4 ESO sobre la iniciativa con el fin de introducirla dentro del Plan de Acción Tutorial como una intervención realizada por el departamento de orientación, procedimos a la creación del cuestionario presentado en el apartado anterior y en el ANEXO I.

Tras validar el cuestionario por expertos y realizarlo en Google Forms, a continuación, en la hora de tutoría, se procedió a pasar el cuestionario, obteniendo un total de 64 respuestas. Después, se hizo un análisis de las mismas y se procedió con la planificación y desarrollo de la propuesta, trabajado colaborativamente con la tutora y el orientador del centro.

Seguidamente, se presentó a los tutores de 4º y se intervino con el alumnado con el objetivo de trabajar las necesidades detectadas. Sin embargo, por causas organizativas del centro, al final solo conté con 1 hora de tutoría por curso para la intervención, por lo que tuve que realizar una selección de lo que consideraba más relevante con el objetivo de que fuera lo más eficaz posible.

Para conocer si la intervención tuvo algún efecto en el alumnado, se volvió a pasar el cuestionario, en esta ocasión que ya no me encontraba de prácticas, solo obtuve 38 respuestas, que las comparé con las respuestas del pre – test, con el objetivo de conocer, además la efectividad de la intervención.

5.4. ANÁLISIS DE DATOS Y DETECCIÓN DE NECESIDADES.

5.4.1. ANÁLISIS PRE - TEST.

A través de Cuestionarios Google Forms se realiza un pretest. Los resultados de este cuestionario fueron extraídos a la aplicación EXCEL, a través del cual se extrajeron gráficos con el fin de poder realizar un análisis de los datos de forma visual y poder

detectar las necesidades reales del alumnado. Este análisis del pretest fue realizado de un total de 64 respuestas.

Los gráficos de los resultados obtenidos se pueden consultar en el ANEXO II. Aquí presento las conclusiones de dicho análisis en relación a cada una de las categorías analizadas, que representan, a su vez, a las necesidades detectadas y que serán el punto de partida del apartado de intervención.

Los criterios de selección han sido, necesidades de trabajo muy significativas, aquellas en las que la respuesta es NO en más de un 30% del alumnado en relación a las dos primeras categorías y en las que la respuesta es 3 o 4 en más de un 30% del alumnado en relación a tercera categoría. Cuando la respuesta es NO entre un 20% y 30% del alumnado, se consideran necesidades no muy significativas y por debajo del 20% se consideran necesidades no significativas.

En lo que se refiere a la categoría de **fases de la toma de decisiones**, dividida en tres apartados, se observó que, los resultados obtenidos en relación al autoconocimiento no mostraban necesidad en la misma, ya que más del 90% de los alumnos afirman tener un buen autoconocimiento. Sin embargo, en la afirmación *Soy emocionalmente maduro y demuestro esa capacidad*, el 25% del alumnado señala no serlo.

Los resultados obtenidos en relación al conocimiento de las opciones no muestran gran necesidad de trabajo, ya que el 80% del alumnado afirman *ser conscientes de las diferentes opciones que tienen para esta decisión*. Sin embargo, se considera oportuno dar respuesta a ese 20% ya que es de vital importancia conocer las opciones que existen.

Por último, en relación a esta categoría, en lo que se refiere a los resultados obtenidos sobre la toma de decisión, se observa necesidad de trabajo, ya que casi la mitad del alumnado manifiesta no conocer los aspectos positivos y negativos de cada opción, un 22% no tiene claro que es lo más importante para ellos y un 38% afirma que no es una decisión fácil de tomar.

En lo que se refiere a la categoría **Evaluación de la Planificación y Toma de Decisiones**, se observa necesidad de trabajo, ya que casi la mitad del alumnado afirma no ser capaz de diseñar un buen plan de acción cuando tienen que decidir algo importante en relación a sus estudios.

Por último, en lo que se refiere a la categoría **Intolerancia a la Incertidumbre y Ansiedad**, se detecta una clara necesidad de trabajo ya que más de la mitad del alumnado está totalmente de acuerdo o de acuerdo con todas las afirmaciones.

A modo de conclusión, tras el análisis de datos del pretest, se determina que existe necesidad muy significativa en relación al diseño de un plan de acción a la hora de decidir algo importante en relación a los estudios, en la detección de aspectos positivos y negativos de cada opción y en la intolerancia a la incertidumbre y ansiedad. Por otra parte, es poco significativa la necesidad en la madurez en relación a la toma de decisiones y en el conocimiento de las opciones.

5.4.2. ANÁLISIS POST – TEST.

El análisis de resultados se realizó únicamente de las necesidades trabajadas, es decir, de aquellas que fueron consideradas muy significativas en el análisis del pre – test, es decir: ansiedad ante la incertidumbre, toma de decisiones y diseño de un plan de acción. Esto se debe a que en la intervención únicamente se trabajaron estas necesidades debido a falta de tiempo.

Además, cabe destacar que se obtuvieron únicamente respuestas de 38 alumnos de un total de 64 alumnos que participaron en el análisis de necesidades (pre – test) y en la intervención. Por lo que el presente análisis de resultados realizado ha sido obtenido de una muestra no real.

Figura 2.

Categoría fases de la toma de decisiones en relación a la toma de decisión.

RESULTADOS PRE – TEST.



RESULTADOS POST - TEST

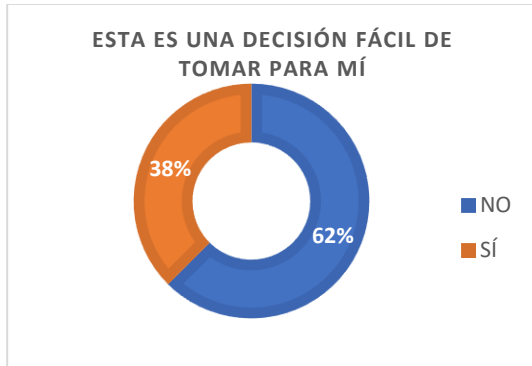


Se puede observar una mejora muy significativa en relación a la presente afirmación tras realizar la intervención.

Figura 3.

Categoría fases de la toma de decisiones en relación a la toma de decisión.

RESULTADOS PRE – TEST.



RESULTADOS POST - TEST

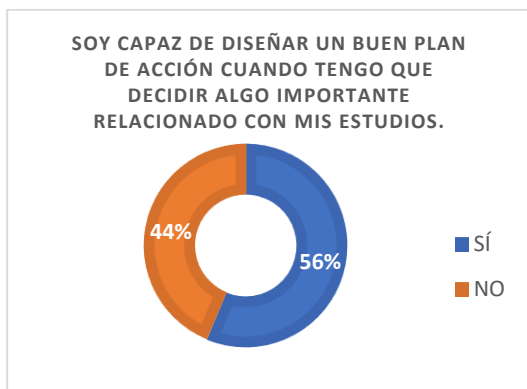


Se puede observar una mejora no muy significativa en relación a la presente afirmación tras realizar la intervención.

Figura 4.

Categoría de evaluación de la planificación y toma de decisiones.

RESULTADOS PRE – TEST.



RESULTADOS POST - TEST

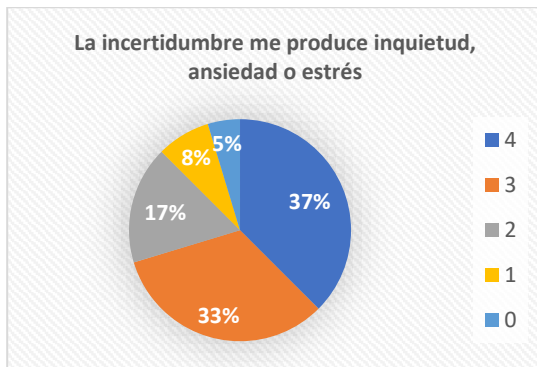


Se puede observar una mejora no muy significativa en relación a la presente afirmación tras realizar la intervención.

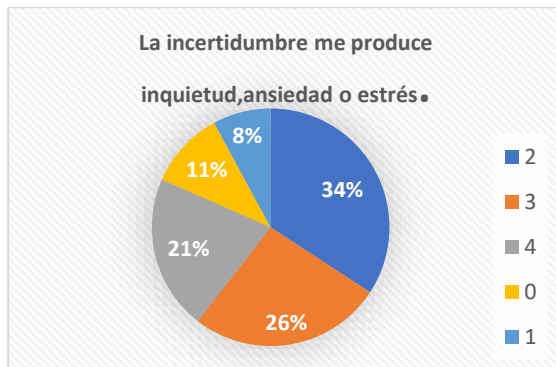
Figura 5.

Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.

RESULTADOS PRE – TEST.



RESULTADOS POST - TEST

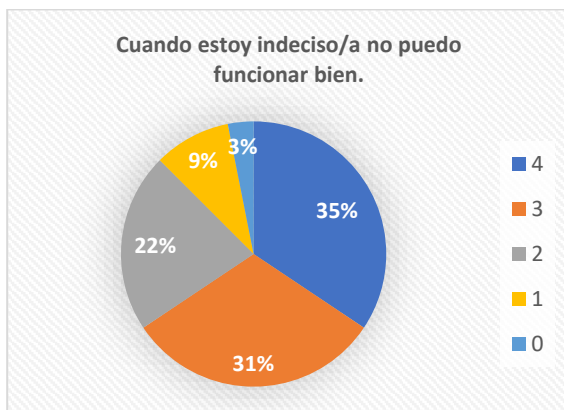


El 70% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con que la incertidumbre les produce inquietud, ansiedad o estrés antes de la intervención. Tras la intervención, el 47% de los alumnos son los que están totalmente de acuerdo o de acuerdo con la afirmación. Luego se observan una mejora de los resultados.

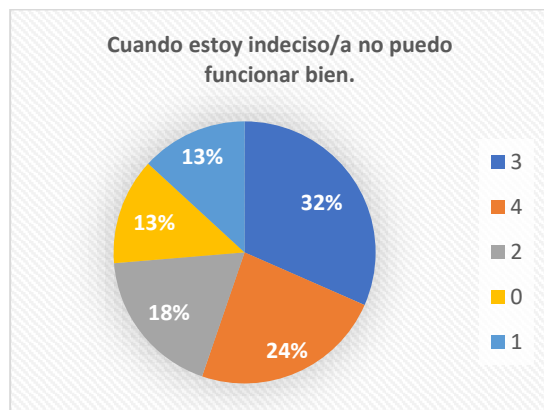
Figura 6.

Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.

RESULTADOS PRE – TEST.



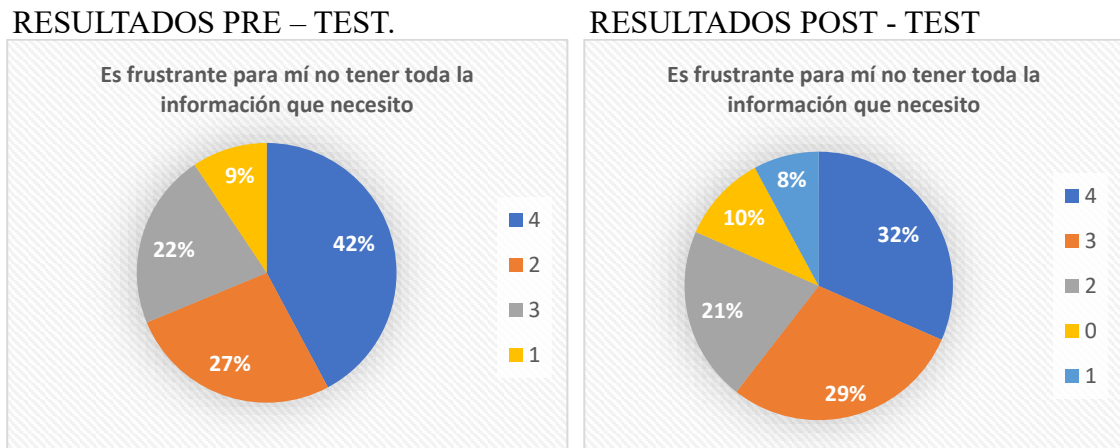
RESULTADOS POST - TEST



El 66% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con que cuando están indecisos no pueden funcionar bien antes de la intervención. Tras la intervención, el 56% de los alumnos son los que están totalmente de acuerdo o de acuerdo con la afirmación. Luego se observa una mejora, pero no significativa.

Figura 7.

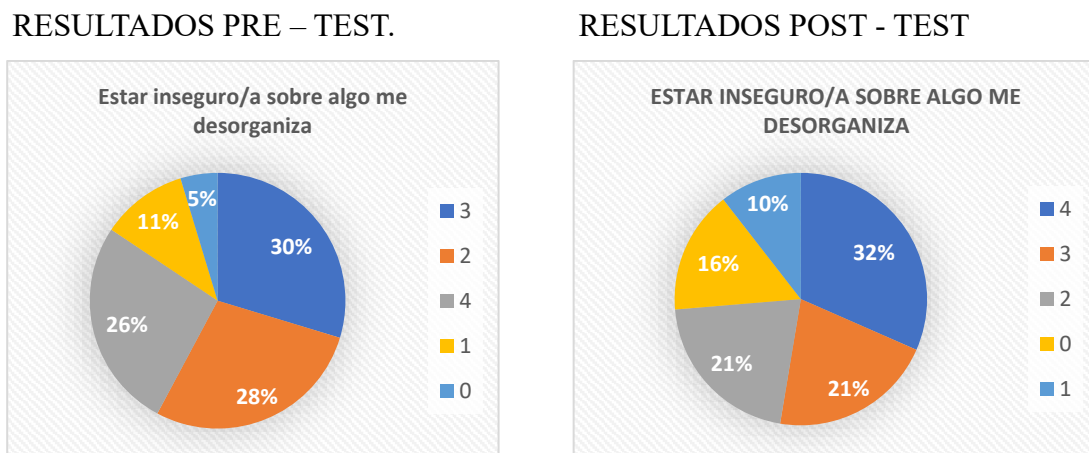
Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.



El 64% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con que es frustrante para ellos no tener toda la información que necesitan antes de la intervención. Tras la intervención, el 61% de los alumnos son los que están totalmente de acuerdo o de acuerdo con la afirmación. Luego se observa una mejora, pero no significativa.

Figura 8.

Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.

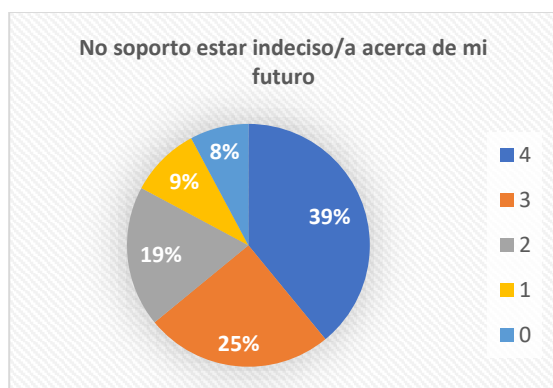


El 56% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con que estar inseguros sobre algo les desorganiza antes de la intervención. Tras la intervención, el 53% de los alumnos son los que están totalmente de acuerdo o de acuerdo con la afirmación. Luego se observa una mejora, pero no significativa.

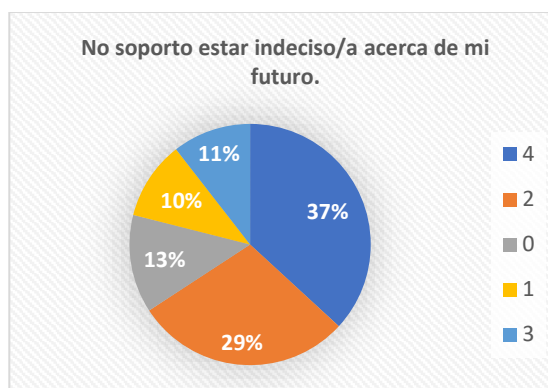
Figura 9.

Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.

RESULTADOS PRE – TEST.



RESULTADOS POST - TEST



El 64% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con no soportar la indecisión acerca de su futuro antes de realizar la intervención. Tras la intervención, el 48% de los alumnos son los que están totalmente de acuerdo o de acuerdo con la afirmación. Luego se observan una mejora de los resultados.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tras la revisión documental científica realizada en respecto a la ansiedad por incertidumbre en relación a la toma de decisiones en la adolescencia, en concreto en etapas de transición y, tras los resultados obtenidos en las respuestas del cuestionario explicado y analizado en el apartado anterior, podemos observar que existen manifestaciones de ansiedad en relación a la toma de decisiones y que, el alumnado por lo general no está preparado para realizar una correcta toma de decisiones.

Es por ello que se propone una intervención, con el alumnado de 4º de Educación Secundaria Obligatoria, de los aspectos explicados anteriormente.

Al tratarse de una propuesta que se incluye en la tutoría y, por ende, en el proceso educativo, paso a desarrollar los elementos de la misma.

6.1. OBJETIVOS.

Objetivo general.

- Dotar al alumnado de 4º ESO de habilidades y estrategias para el manejo la ansiedad producida por la intolerancia a la incertidumbre y así poder realizar una adecuada toma de decisiones.

Objetivos específicos.

- Dar a conocer al alumnado el trastorno de ansiedad y su sintomatología, así como la intolerancia a la incertidumbre.
- Proporcionar al alumnado información sobre la importancia de la toma de decisiones en etapas de transición y su relación con la ansiedad.
- Facilitar estrategias y herramientas para manejar la ansiedad en relación a la incertidumbre.
- Dotar al alumnado de estrategias y procesos para poder realizar una adecuada toma de decisiones.
- Mejorar los niveles de ansiedad por incertidumbre y la toma de decisiones del alumnado.
- Crear un clima agradable y participativo en el aula durante las intervenciones, que favorezca la comunicación del alumnado.

6.2. CONTENIDOS.

Los contenidos que se tratan en las diferentes sesiones se dividen de la siguiente manera:

- LA ANSIEDAD
 - o Definición de ansiedad.
 - o Sintomatología.
 - o Definición de incertidumbre.
 - o Qué es la intolerancia a la incertidumbre.
 - o Estrategias para manejar la ansiedad en relación a la incertidumbre.
- TOMA DE DECISIONES.
 - o Fases de la toma de decisiones.
 - o Qué es un plan de acción y como diseñarlo.
 - o Estrategias para realizar una adecuada toma de decisiones.

Los contenidos de tratarán de forma progresiva siguiendo este orden, ya que son secuenciales, es decir, no se puede trabajar el siguiente contenido sin haber tratado el anterior, con el fin de que la intervención tenga una lógica.

6.3. DESTINATARIOS.

Los destinatarios de esta intervención será el alumnado de 4º de Educación Secundaria Obligatoria del IES La Merced de Valladolid, ya que es el centro en el que se

realizaron las prácticas del máster y en el cual se realizó el análisis de datos y la detección de necesidades.

6.4. METODOLOGÍA.

La metodología que se ha llevado a cabo en las sesiones es dinámica y flexible, con el fin de que los alumnos participen e interaccionen lo máximo posible durante las sesiones. Para ello se empleará con frecuencia la técnica no estructurada “brainstroming” (lluvia de ideas), con el fin de fomentar la participación y generar ideas espontáneas de forma horizontal.

Con el fin de favorecer la motivación y la participación del alumnado, se plantea emplear la metodología de aprendizaje cooperativo, ya que su finalidad es que todos los estudiantes interactúen, intercambien información y puedan ser evaluados de forma grupal e individual por su trabajo, ya que en este tipo de metodología no se debe quitar la responsabilidad individual de cada persona que conforma el grupo.

6.5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta intervención estaba planteada para llevarla a cabo durante el mes de marzo, ya que entraba en el plazo del periodo de prácticas en el IES La Merced, empleando las clases de tutoría de las 3 aulas de 4ºESO.

Se planteó una temporalización de tres sesiones de 50’ cada una con cada aula de 4ºESO con el fin de poder abarcar de manera adecuada todos los contenidos a tratar, es por ello que se planteó el siguiente horario:

Tabla 5.

Temporalización de la propuesta

MARZO.				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7 1ª SESIÓN 4ºB	8	9 1ª SESIÓN 4ºC	10 1ª SESIÓN 4ºA
13	14 2ª SESIÓN 4ºB	15	16 2ª SESIÓN 4ºC	17 2ª SESIÓN 4ºA
20	21 3ª SESIÓN 4ºB	22	23 3ª SESIÓN 4ºC	24 3ª SESIÓN 4ºA

Fuente: Tabla de elaboración propia.

6.6. RECURSOS.

Los recursos tanto humanos como materiales que se emplean para el desarrollo de la presente propuesta de intervención son los siguientes:

Tabla 6.

Recursos necesarios para la propuesta.

RECURSOS HUMANOS	<ul style="list-style-type: none">- Tutor/a de cada curso.- Alumnado de 4º ESO.- Orientador del IES.
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">- Ordenador.- Pizarra digital.- Folios.- Material para escribir.

Fuente: Tabla de elaboración propia.

A la hora de buscar los recursos se ha tenido en cuenta la motivación y el coste de los mismos, todos ellos son baratos, fáciles de obtener y habituales en todo centro educativo.

6.7. DESARROLLO

Esta intervención tendrá lugar en las horas de tutorías de cada grupo, concretamente en tres tutorías en tres semanas consecutivas. Es por ello que previo a la realización de las sesiones, es considerado conveniente consultar el Plan de Acción Tutorial de estos cursos con el fin de conocer cuáles son las fechas disponibles, en las que no haya ninguna tutoría programada y se pueda llevar a cabo la presente intervención.

Una vez organizado el PAT, se procede a informar a los tutores de 4ºESO sobre la programación y la intervención que se llevará a cabo con el alumnado, comentándoles que ésta será realizada por el orientador/a del centro y que previo a la misma.

En lo que se refiere a la organización de las sesiones, resulta conveniente comenzar a dar respuesta a la necesidad que se ha observado en el alumnado en relación a la categoría de ansiedad e intolerancia a la incertidumbre, a continuación, dar respuesta a la categoría de fases de la toma de decisiones y finalmente a la Evaluación de la planificación y toma de decisiones.

6.7.1 ACTIVIDADES

Primera sesión (7, 9 y 10 de abril)

Tabla 7.

Descripción de la primera sesión.

Título	¿CONOCEMOS LA ANSIEDAD?
Justificación	<p>Esta sesión responde a la necesidad que se ha observado en el alumnado en relación a la categoría de ansiedad e intolerancia a la incertidumbre.</p> <p>Esta sesión, debido a la limitación de tiempo (50'), será en gran parte teórica, con el fin de conocer estos conceptos y síntomas, y será la orientadora la que proporcione la información. No obstante, el alumnado participará en la creación de esta teoría a través de diversas dinámicas y, para finalizar, se realizará una actividad relacionada con el tema “me pre – ocupo”.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Concienciar al alumnado sobre qué es la ansiedad, sus síntomas, qué es la incertidumbre y la intolerancia a la ésta.- Reflexionar sobre en cómo repercute la ansiedad en su día a día.
Desarrollo de la sesión	<p>Para empezar, se realizará una dinámica de presentación en la que todos los integrantes del grupo deberán presentarse y decir una preocupación que tengan y que les condicione su día a día, la primera en presentarse será el/la orientador/a y, a continuación, lo harán los alumnos de uno en uno. De esta manera se romperá el hielo y hará ver a los alumnos que preocuparse es normal ya que todos los preocupamos.</p> <p>Una vez lo hayan hecho, la orientadora lanzará la siguiente pregunta al alumnado <i>¿Qué es la ansiedad? ¿Cuáles son sus síntomas?</i> De manera que el alumnado, de uno en uno y de forma voluntaria deberá salir a la pizarra y escribir palabras relacionadas con la ansiedad como pueden ser síntomas, características...</p> <p>Una vez realizada la lluvia de ideas, el/la orientador/a proyectará en la pantalla las siguientes afirmaciones y pedirá a los alumnos que</p>

	<p>las lean en alto y explicará que estos pensamientos son normales en la ansiedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Estoy al borde, no puedo más” - “¿Y si lo hago mal?” - “No sé qué me pasa” - “¿Por qué me agobio?” - “Voy a seguir así siempre” <p>A continuación, el/la orientador/a proyectará una presentación Power Point a través de la que explicará, de forma teórica, qué es la ansiedad y su sintomatología (ANEXO III).</p> <p>Una vez explicada la ansiedad, el/la orientador/a hará la siguiente pregunta al alumnado <i>¿Qué es la incertidumbre? ¿Qué relación creéis que tiene con la ansiedad?</i> Con el fin de generar una lluvia de ideas sobre este concepto y, al igual que con el anterior concepto, el alumnado que aporte ideas saldrá a la pizarra a escribirlas.</p> <p>Después, el/la orientador/a proyectará una presentación Power Point a través de la que explicará, de forma teórica, qué es la intolerancia a la incertidumbre y su relación con la ansiedad, así como sus componentes (ANEXO IV).</p> <p>Para terminar la sesión, se llevará a cabo una primera actividad “me pre – ocupo”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Reflexionar sobre la realidad de las preocupaciones de cada uno. • Desarrollo: Se entregará al alumnado individualmente, una tabla que deberán completar, respondiendo a seis cuestiones (ANEXO V).
<p>Materiales y recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Ordenador. - Power Point. - Hojas con actividad “me pre – ocupo”.
<p>Evaluación</p>	<p>La evaluación se llevará a cabo, una vez finalizadas las 3 sesiones, a través del post – test.</p>

Fuente: Tabla de elaboración propia.

Segunda sesión (14, 16 y 17 de abril)

Tabla 8.

Descripción de la segunda sesión.

Título	LA INCERTIDUMBRE Y A LA TOMA DE DECISIONES.
Justificación	<p>Esta sesión responde a la necesidad que se ha observado en el alumnado en relación a la categoría de ansiedad e intolerancia a la incertidumbre y, a la categoría de fases de la toma de decisiones.</p> <p>Debido a la limitación de tiempo (50'), en la anterior sesión no se puede abordar de forma completa la categoría de ansiedad e intolerancia a la incertidumbre, es por ello que se terminará de abordar en esta sesión, y, además, se comenzará a dar respuesta a las necesidades detectadas en relación a las fases de la toma de decisiones.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir estrategias para manejar la ansiedad producida por la incertidumbre. - Tener un buen autoconocimiento. - Conocer las diferentes opciones que existen en lo referente al próximo curso.
Desarrollo de la sesión	<p>Para empezar la presente sesión se le preguntará al alumnado qué recuerdan de la sesión anterior con el fin de hacer un repaso de lo aprendido y así poder dar paso a lo siguiente. Seguidamente el/la orientador/a entregará al alumnado una estrategia para manejar la ansiedad provocada por la intolerancia a la incertidumbre (que consta de un proceso de 5 fases a seguir, el cual se leerá en alto y el/la orientador explicará, paso a paso, aplicando además este proceso a un hecho real de ansiedad generada por la incertidumbre (ANEXO VI), con el fin de que el alumnado lo comprenda de manera adecuada.</p> <p>A continuación, se entregará pedirá al alumnado que completen el proceso, pero basándose en su situación personal. Se sugerirá al alumnado que, si lo que les provoca ansiedad es la incertidumbre hacia qué pasará el próximo año, es decir, la toma de decisiones, que lo enfoquen a ello. Sin embargo, aquellos que no sientan</p>

	<p>ansiedad hacia la toma de decisiones, que lo enfoquen a cualquier otro aspecto de su vida.</p> <p>Una vez realizado, se pedirá a los alumnos de manera voluntaria realizar una puesta en común con el resto de su proceso, con el fin de compartir con el resto de los compañeros cómo aplicarían las estrategias ofrecidas a su situación personal e incluso para recibir sugerencias para aplicarlo de mejor manera.</p> <p>A continuación, en lo que se refiere a la primera fase de la toma de decisiones, el autoconocimiento, al no ser considerada una necesidad muy significativa para trabajar con el alumnado, únicamente se les entregará una ficha que Cano y Casado (2011), en su artículo Acciones de Orientación Académica y Profesional para la Toma de Decisiones sugieren para completar la fase de autoconocimiento (ANEXO VII). El alumnado de forma individual completará la ficha con el objetivo de saber cuáles son sus aptitudes, conocimientos, intereses, personalidad... etc....</p> <p>Para finalizar la sesión, se dará respuesta a la segunda fase de la toma de decisiones, el conocimiento de las opciones, al no ser considerada una necesidad muy significativa para trabajar con el alumnado, únicamente se les proporcionará el programa orienta que aparece en la página web del IES La Merced (https://www.elorienta.com/movil/menu.php) para que vean las opciones con las que cuentan y, en el caso de alguna duda en particular, el/la orientador/a las resolverá.</p>
Materiales y recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Ordenador. - Power Point. - Hojas con estrategias para manejar la ansiedad producida por la incertidumbre (1 por alumno/a). - Ficha autoconocimiento (1 por alumno/a). - Teléfonos móviles.
Evaluación	<p>La evaluación se llevará a cabo, una vez finalizadas las 3 sesiones, a través del post – test.</p>

Fuente: Tabla de elaboración propia.

Tercera sesión (21, 23 y 24 de abril)

Tabla 9.

Descripción de la segunda sesión.

Título	HORA DE DECIDIR.
Justificación	<p>Esta sesión responde a la necesidad que se ha observado en el alumnado en relación a la categoría fases de toma de decisiones y evaluación de la planificación y toma de decisiones.</p> <p>Debido a la limitación de tiempo (50'), en la anterior sesión no se puede abordar de forma completa la categoría de fases de la toma de decisiones, es por ello que se terminará de abordar en esta sesión, y, además, se dará respuesta a las necesidades detectadas en relación a la planificación y toma de decisiones.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer cuáles son los aspectos positivos y negativos de cada opción. - Ser capaces de diseñar un buen plan de acción.
Desarrollo de la sesión	<p>Al comenzar la sesión, la/el orientador/a pedirá al alumnado que en un folio escriban las opciones que tiene cada uno en relación al próximo curso, siendo mínimo dos opciones. Entonces les pedirá que debajo de cada una de las opciones dibujen dos columnas, una de aspectos negativos y otra de aspectos positivos de manera que los alumnos puedan ver de una forma más visual cuales son los aspectos positivos y negativos de cada opción. Se les pedirá valorar el impacto de cada aspecto del 0 al 10. Además, se les proporcionará un ejemplo (ANEXO VIII).</p> <p>A continuación, se pedirá al alumnado que formen grupos de 5 y deberán crear, un plan de acción para la toma de decisiones, contarán con 10' para ello. Seguidamente se le pedirá a cada grupo que comente con el resto su plan de acción con el fin de poder aprender los unos de los otros y, una vez realizado esto, el/la orientador/a entregará a cada alumno un plan de acción para la toma de decisiones (ANEXO IX), el cual deberán completar, de forma individual, con su situación personal.</p>

	Para finalizar la sesión, se le pedirá al alumnado que comentan su proceso de toma de decisiones de forma voluntaria con el resto de la clase con el fin de hacer una puesta en común y aprender los unos de los otros.
Materiales y recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Ordenador. - Power Point. - Hojas con estrategias para diseñar un buen plan de acción a la hora de tomar decisiones (1 por alumno/a). - Hojas en blanco (1 por alumno/a).
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo, una vez finalizadas las 3 sesiones, a través del post – test.

Fuente: Tabla de elaboración propia.

No fue posible llevar a la práctica la propuesta de intervención de forma completa por cuestiones de tiempo en el centro debido a limitaciones de tiempo, por lo que la intervención fue adaptada a una única sesión. Fueron trabajadas aquellas necesidades consideradas muy significativas detectadas a través del cuestionario, es decir: ansiedad ante la incertidumbre, toma de decisiones y diseño de un plan de acción. Se puede consultar la sesión en el ANEXO X.

6.8. EVALUACIÓN.

La evaluación del presente programa se lleva a cabo en dos momentos diferentes:

- Evaluación inicial: con el fin de conocer las necesidades, con los tutores se valorará cuál es el punto de partida de sus grupos, si la toma de decisiones ha sido tratada anteriormente, qué autonomía tienen, características principales de los grupos... y, se procederá a pasar el cuestionario creado para la detección de necesidades de los grupos.
- Evaluación final: con el fin de conocer la efectividad del programa, así como de cada una de las sesiones, una vez finalizada su impartición, se llevará a cabo una evaluación final que consistirá en pasar de nuevo, entre el alumnado de 4º ESO, el cuestionario creado para conocer las necesidades de estos alumnos. Esta evaluación nos permitirá demostrar la eficacia del programa y el grado de cumplimiento de los objetivos planteados, con el fin de lograr unas intervenciones

más eficaces. Además, se pasará una encuesta de satisfacción para el alumnado con el fin de conocer su grado de satisfacción con el programa llevado a cabo (ANEXO XI).

Tras cada sesión, se pedirá al alumnado feedback con el fin de poder realizar modificaciones de mejora para la siguiente.

7. CONCLUSIÓN DISCUSIÓN

Las conclusiones que se sacan del presente trabajo de fin de máster son varias.

En primer lugar, hay que señalar que, a través de la revisión bibliográfica realizada, se puede decir que la adolescencia es una etapa evolutiva llena de cambios a nivel físico, social y en relación a su percepción del mundo que les rodea, tendiendo el trastorno de ansiedad un gran impacto en esta etapa, ya que afecta al desarrollo del autoconcepto tanto físico como académico.

En segundo lugar, que es evidente que esta ansiedad afecta en la toma de decisiones en etapas de transición como es la etapa de 4º ESO, ya que, en este momento, se potencia la emoción del miedo por no sentirse preparados para afrontar con éxito este trámite de tomar la decisión, y es aquí cuando se genera entre el alumnado ansiedad hacia aquello que aún no conocen y que les provoca incertidumbre (Fernández y Malvar, 2011).

Por último, en relación a la revisión bibliográfica, cabe destacar la importancia de trabajar todas las fases de la toma de decisiones, es decir, autoconocimiento, conocimiento de la oferta formativa y la propia toma de decisión ya que sin un correcto desempeño del primer imposible proceder con la segunda y consecuentemente con la tercera (Cano y Casado, 2011).

Por otra parte, tras haber realizado el cuestionario y su análisis de resultados pertinente con el fin de detectar necesidades, se observó, en relación a la ansiedad, que gran parte del alumnado de 4º ESO presenta ansiedad ante la incertidumbre. En relación a las fases de la toma de decisiones, se observó que el alumnado en general contaba con un buen autoconocimiento y que conocían las opciones, pero, sin embargo, sí se observaron dificultades en la propia toma de la decisión. Por último, también se observaron dificultades a la hora de planificar y tomar la decisión.

A la hora de realizar la intervención nos dimos cuenta de que, debido a la limitación de tiempo, debíamos centrarnos únicamente en aquellas necesidades significativas, por lo que el objetivo de la misma fue el de dotar al alumnado de 4º ESO de habilidades y estrategias para manejar la ansiedad producida por la intolerancia a la incertidumbre y así poder realizar una adecuada toma de decisiones, centrándonos únicamente en la propia toma de decisiones.

Tras la intervención, se pudieron observar a través del cuestionario de evaluación, mejoras significativas en relación a la toma de decisiones y, por el contrario, en relación a la ansiedad, las mejoras no fueron significativas. Además, cabe destacar que la muestra de este análisis de resultados no es real ya que se redujo a la mitad en comparación con el alumnado que participó en el pre – test.

En definitiva, se puede señalar que es pertinente trabajar con el alumnado la toma de decisiones a lo largo de su escolarización, con el fin de favorecer su desempeño en las etapas de transición. Otra de las conclusiones que se extraen es que es de vital importancia trabajar la salud mental, así como los trastornos de ansiedad desde los centros educativos, en concreto desde la escolarización temprana, con el fin de asegurar bienestar y adquisición de autonomía de los alumnos.

8. LIMITACIONES

A lo largo de la realización de este TFM han sido encontradas algunas limitaciones en relación a la puesta en práctica de la propuesta de intervención.

En primer lugar, decir que no fue posible llevar a la práctica la propuesta de intervención de forma completa debido a cuestiones de tiempo en el centro ya que las tutorías ya estaban planificadas, el alumnado de 4ºESO del centro durante el mes de marzo participó en numerosas excursiones y coincidió con periodo de exámenes, finalizando mi estancia en el centro este mes.

En segundo lugar, otra de las limitaciones con las que me encontré fue que, a la hora de llevar a cabo la evaluación de la efectividad de la intervención, se pidió al orientador del centro que pasara el cuestionario creado para el análisis de las necesidades a modo de post – test, ya que mi estancia de prácticas en el centro había finalizado. Se obtuvieron únicamente respuestas de 38 alumnos, de un total de 64 alumnos que participaron en el análisis de necesidades (pre – test) y en la intervención. Esto se debe a que el cuestionario no fue llevado a cabo en todas las aulas de 4ºESO. Por este motivo, se consultó con el orientador del centro la posibilidad de acudir yo misma a pasar los cuestionarios de forma completa pero esta propuesta no fue aceptada. Es por ello que el análisis de los resultados realizado ha sido obtenido de una muestra no real.

9. PROSPECTIVA

En primer lugar, cabe destacar que el presente Trabajo de Fin de Máster, trabaja una de las líneas de investigación más frecuentes en la actualidad, que es la salud mental, así como su repercusión en la adolescencia. Además, en este trabajo se relaciona esta temática con la toma de decisiones en etapas de transición, ya que una de sus consecuencias es la ansiedad o, por el contrario, una incorrecta toma de decisiones puede ser provocada por la presencia previa de ansiedad.

Es por ello que el presente trabajo puede ir orientado como punto de partida a otras investigaciones en relación a este tema. Además, se considera de importancia formar también a los docentes con el fin de hacerles conscientes de esta realidad y adquirir estrategias y herramientas para poder trabajarla con el alumnado.

10. BLIOGRAFÍA

- Altman, M. (2017). Handbook of behavioural economics and smart decision-making: Rational decision-making within the bounds of reason. Edward Elgar Publishing Limited.
- American Psychological Association [APA]. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5).
- Burgos, M. P., & Gómez, J. L. G. (2019). Trastorno de ansiedad generalizada según el modelo de intolerancia a la incertidumbre de Dugas: caso clínico. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 19(1), 99-126. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7983822>
- Carballo, M. M., Estudillo, C. P., Meraz, L. L., Parrazal, L. B., & Valle, C. M. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Eneurobiología*, 10(24). Recuperado de: <https://eneurobiologia.uv.mx/index.php/eneurobiologia/article/view/2544/4427>
- Cardona Isaza, A. D. J. (2021). Competencias socioemocionales, toma de decisiones y conducta antisocial-delictiva en adolescentes: Un estudio transcultural. Recuperado de: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=nzIFjgl tOoA%3D>
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación. La salud mental en cifras. Recuperado de: <https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/>
- Cordones Araque, S. K., & Sangucho Cevallos, E. E. (2021). Estudio del enfoque de toma de decisiones en la orientación vocacional y profesional en el período 2020-2021 (Bachelor's thesis, Quito: UCE). Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22863/1/T-UCE-0010-FIL-1127.pdf>

- DARDEN, C. A; GINTER, E. J; & GAZDA, G. M. (1996). Life skills development scale adolescent form: The theoretical and therapeutic relevance of life-skills. *Journal of Mental Health Counseling*, 18, 142-163
- DECRETO 5/2018, de 8 de marzo, por el que se establece el modelo de orientación educativa, vocacional y profesional en la Comunidad de Castilla y León.
- De Visser, L., van der Knaap, L. J., van de Loo, A. J., Van der Weerd, C. M. M., Ohl, F., & van den Bos, R. (2010). Trait anxiety affects decision-making differently in healthy men and women: towards gender-specific endophenotypes of anxiety. *Neuropsychologia*, 48(6), 1598-1606. Recuperado de: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0028393210000448?casa_token=iJscSRy2IwIAAAAA:dSdyWUQoDGDq2_7V9bP6J4Y9wKfhcOH1cuoIZy0Gt2z3WQB8tCuxlKu8WIH1UYJsa3QECeDBiQ
- Díaz Santos C, Santos Vallín L (2017). La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*. 2018 Febrero; 6(1): 21-31 Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6317303>
- Dugas M, Freeston M, Ladoucer R et al. 1998. Worry themes in primary GAD, secondary GAD and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety*. 12. 56–71.
- Fonfría, A., Segarra, P., Poy, R., Esteller, À., López Penadés, R., Ribes, P., ... & Molto, J. (2015). Ansiedad y toma de decisiones en la Iowa Gambling Task. Recuperado de: https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/117902/03_Alicia_et_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, R. C., & González, M. C. (2011). Acciones de orientación académica y profesional para la toma de decisiones: el tránsito del bachillerato a la universidad. *Revista de orientación educacional*, (48), 15-44.
- Henares Montiel, J., Ruiz-Pérez, I., & Sordo, L. (2020). Salud mental en España y diferencias por sexo y por comunidades autónomas. *Gaceta Sanitaria*, 34(2), 114-119. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/gs/v34n2/0213-9111-gs-34-02-114.pdf>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953

Moreno, M. (2009). Intolerancia a la incertidumbre como factor cognitivo asociado a la ansiedad y al humor depresivo en la adolescencia. *Rev Fac Med*, 18(2), 83-9. Recuperado de: <http://www.revencyt.ula.ve/storage/repo/ArchivoDocumento/mdula/v18n2/articulo2.pdf>

Olivari, C., Méndez-Bustos, P., & Núñez, R. (2022). Confidencialidad y conducta de búsqueda de ayuda para problema de salud mental en adolescente. *Acta bioethica*, 28(1), 59-66. Recuperado de: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X2022000100059&script=sci_arttext

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.

Organización Mundial de la Salud (2023) Definición de adolescencia. Recuperado de: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud (2023): Definición de salud mental. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.

Rodríguez, M. G., León, R. C., Rovella, A. T., & Herrera, M. D. (2006). Adaptación española de la Escala de Intolerancia hacia la Incertidumbre: procesos cognitivos, ansiedad y depresión. *Psicología y Salud*, 16(2), 219-233. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29116211.pdf>

Rodríguez, R. (01 de 2011). ¿Cómo enseñar a tomar decisiones acertadas? Recuperado de: http://www.ula.ve/ciencias-juridicas-politicas/images/NuevaWeb/MERCANTIL/deci_acer.pdf

- Safe The Children (2021). Informe Crecer Saludable(mente). Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y adolescencia. Recuperado de: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-12/Informe_Creer_saludablemente_DIC_2021.pdf
- Sanchez-Gomez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M., & Bresó Esteve, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula. Recuperado de: <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/189065/70369.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santana, M. S. G (2021). La salud mental en la adolescencia. Actualización de medicina de la adolescencia. Canarias pediátrica. Vol. 45, nº2, 108 – 108. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7972001>
- Tilve, M. D. F., & Méndez, M. L. M. (2011). El papel de la escuela en la transición a la vida activa del/la adolescente: buscando buenas prácticas de inclusión social. Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria. Vol, 4(2), 101-114. Recuperado de: http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol4_2/REFIEDU_4_2_3.pdf
- Urrutia, M., Campos, S., & O'Connor, A. (2008). Validación de una versión en español de la Escala de Conflicto Decisional. *Revista médica de Chile*, 136(11), 1439-1447. Recuperado de: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872008001100010&script=sci_arttext&tlng=pt

11. ANEXOS.

ANEXO I. Explicación del cuestionario.

En lo que se refiere a la categoría de **fases de la toma de decisiones**, para conocer la situación del alumnado, en concreto al autoconocimiento, se redujo y adaptó la escala Cuestionario de Diagnóstico de Autoconocimiento de Whetten , D., & Cameron, K. (2011), quedando de la siguiente manera:

1. Soy consciente de mi estilo cognoscitivo personal y de la forma como obtengo información
2. Tengo estándares y principios personales que guían mi comportamiento.
3. Soy consciente de lo que se me da bien y mal. Por ejemplo: las manualidades, resolver problemas, escribir, comunicar... etc.
4. Soy emocionalmente maduro y demuestro esa capacidad.

En este caso, el alumnado debía indicar el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las afirmaciones empleado la escala SI / NO.

Por otro lado, para conocer la situación del alumnado en lo que se refiere al conocimiento de las opciones y la propia toma de decisiones, se redujo la Escala del Conflicto Decisional de O`CONNOR (1993), quedando de la siguiente manera:

1. Yo estoy consciente de las diferentes opciones que tengo en esta decisión.
(conocimiento de las opciones)
2. Siento que conozco los aspectos positivos y negativos de cada opción.
3. Tengo claro que es lo más importante para mí.
4. Esta es una decisión fácil de tomar para mí.

En este caso, el alumnado debía indicar el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las afirmaciones empleado la escala SI / NO.

En lo que se refiere a la categoría de **evaluación de la planificación y toma de decisiones**, se redujo la adaptación Española de la Escala para la Evaluación de la Planificación y Toma de Decisiones de Darden, Ginter y Gazda (1996), quedando de la siguiente manera:

1. Cuando pienso en varias opciones, las comparo con detalle.
2. Me gusta planearlo todo antes de tomar una decisión definitiva.

3. Soy capaz de diseñar un buen plan de acción cuando tengo que decidir algo importante relacionado con mis estudios.
4. Considero todos los factores antes de tomar una decisión ante un problema

En este caso, el alumnado debía indicar el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las afirmaciones empleado la escala SI / NO

Finalmente, en lo que se refiere a la categoría de **intolerancia a la incertidumbre y ansiedad**, se redujo la Escala de Intolerancia hacia la Incertidumbre de Freeston y cols. (1994), quedando de la siguiente manera:

12. La incertidumbre me produce inquietud, ansiedad o estrés.
13. Cuando estoy indeciso/a no puedo funcionar bien.
14. Es frustrante para mí no tener toda la información que necesito.
15. Estar inseguro/a sobre algo me desorganizada.
16. No soporto estar indeciso/a acerca de mi futuro.

En este caso, el alumnado debía indicar el grado en que está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las afirmaciones usando la siguiente escala: 0: Totalmente en desacuerdo. 1: En desacuerdo 2: Indiferente 3: De acuerdo 4: Totalmente de acuerdo.

ANEXO II. Gráficos. Análisis de la detección de necesidades.

Figura 1.

Categoría fases de la toma de decisiones en relación al autoconocimiento.



Casi el 90% del alumnado afirma ser consciente de su estilo cognoscitivo y de la forma en la que obtiene información. Solo un 11% afirma no serlo, lo cual corresponde a 7 alumnos de 64.

Figura 2.

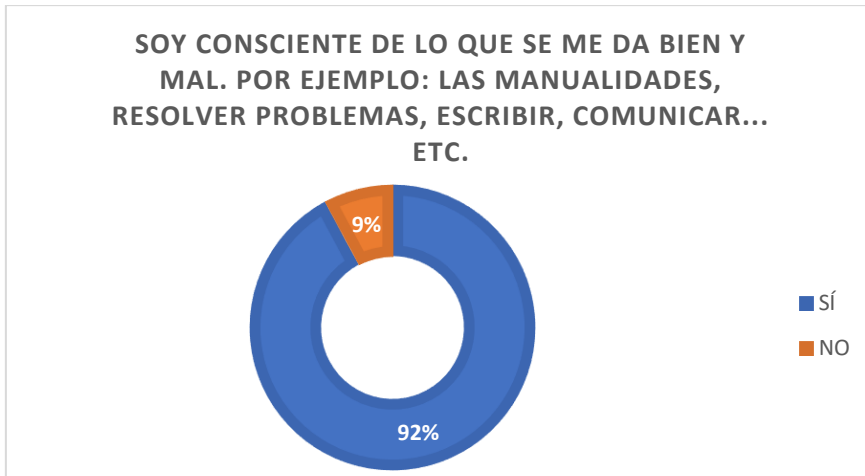
Categoría fases de la toma de decisiones en relación al autoconocimiento.



Más del 90% del alumnado afirma tener estándares y principios personales que guían su comportamiento. Solo un 9% afirma no tenerlos, lo cual corresponde a 5 alumnos de 64.

Figura 3.

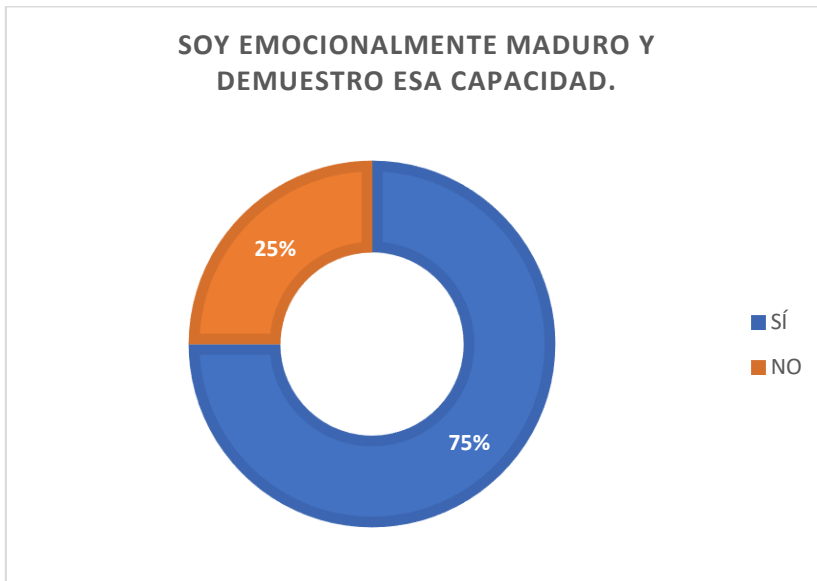
Categoría fases de la toma de decisiones en relación al autoconocimiento.



Más del 90% del alumnado afirma ser consciente de lo que se le da bien y mal. Solo un 9% afirma no ser consciente, lo cual corresponde a 5 alumnos de 64.

Figura 4.

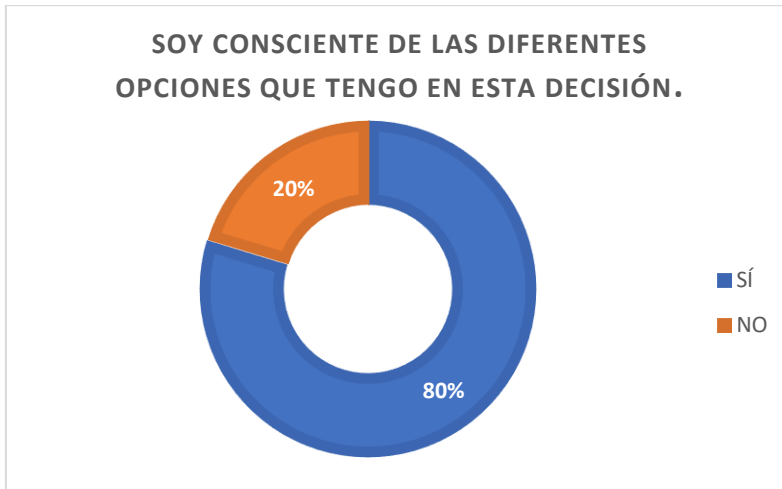
Categoría fases de la toma de decisiones en relación al autoconocimiento.



El 75% del alumnado afirma ser emocionalmente maduro y demostrar esa capacidad a la hora de tomar una decisión. Un 25% afirma no serlo, lo cual corresponde a 16 alumnos de 64. No es un dato muy significativo, pero sí se considera una necesidad de trabajo.

Figura 5.

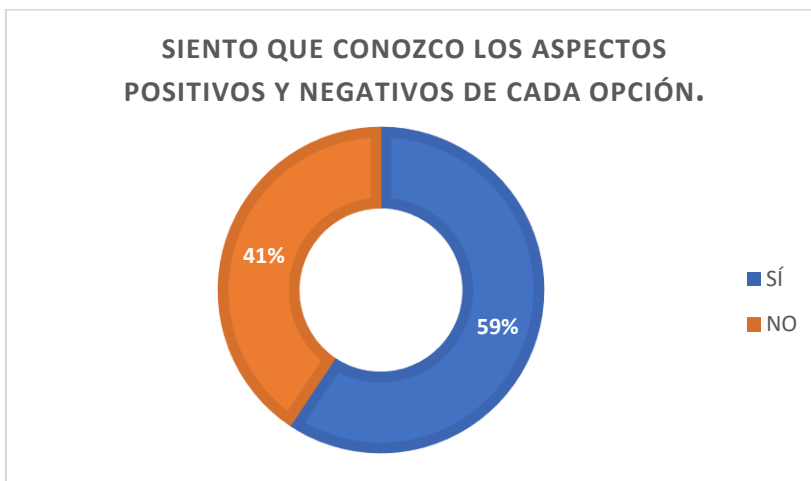
Categoría fases de la toma de decisiones en relación al conocimiento de las opciones.



El 80% del alumnado afirma ser consciente de las diferentes opciones que tiene en esta decisión. Un 20% del alumnado afirma no serlo, lo que corresponde a 13 alumnos de 64. No es un dato muy significativo, pero si se considera una necesidad de trabajo.

Figura 6.

Categoría fases de la toma de decisiones en relación a la toma de decisión.



El 59% del alumnado afirma conocer los aspectos negativos y positivos de cada opción. Un 41% afirma no conocerlos, lo que corresponde a 26 alumnos de 64. Sí es un dato significativo por lo que se considera una necesidad de trabajo.

Figura 7.

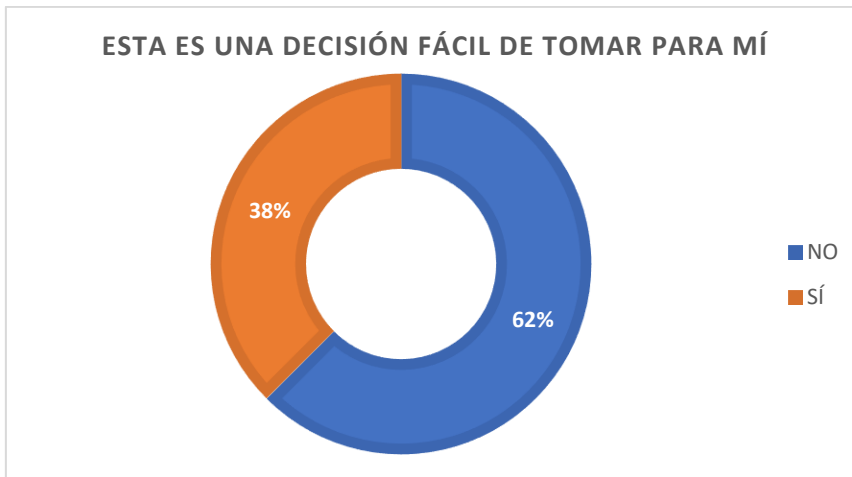
Categoría fases de la toma de decisiones en relación a la toma de decisión.



El 78% del alumnado afirma tener claro que es lo más importante para mí. Un 22% afirma no tenerlo claro, lo que corresponde a 14 alumnos de 64. No es un dato muy significativo, pero si se considera una necesidad de trabajo.

Figura 8.

Categoría fases de la toma de decisiones en relación a la toma de decisión.



El 31% del alumnado considera que esta es una decisión fácil de tomar para mí. Sin embargo, un 62% afirma no serlo, lo que corresponde a 40 alumnos de 64. Sí es un dato significativo por lo que se considera una necesidad de trabajo.

Figura 9.

Categoría de evaluación de la planificación y toma de decisiones.



El 80% del alumnado comparar las opciones con detalle. Un 20% del alumnado afirma no hacerlo, lo que corresponde a 13 alumnos de 64. No es un dato muy significativo, pero si se considera una necesidad de trabajo.

Figura 10.

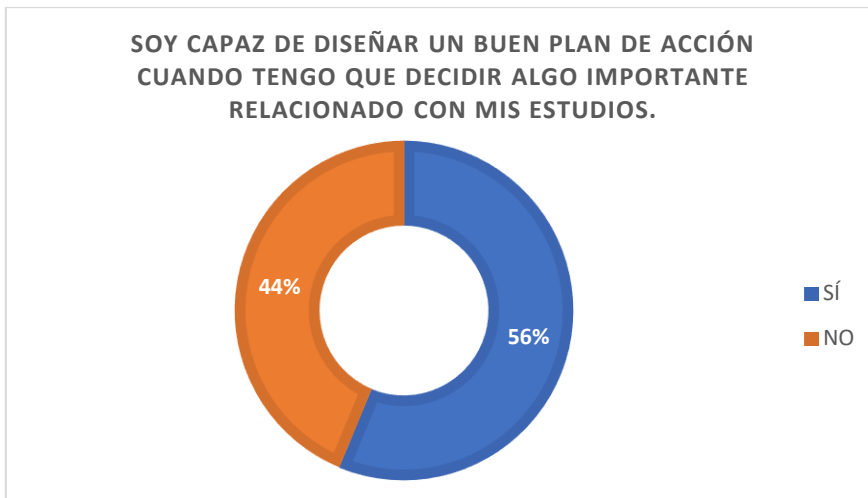
Categoría de evaluación de la planificación y toma de decisiones.



El 87% afirma que les gusta tener todo planeado antes de tomar una decisión definitiva. Solo un 13% afirma gustarles, lo que corresponde a 8 alumnos de 64.

Figura 11.

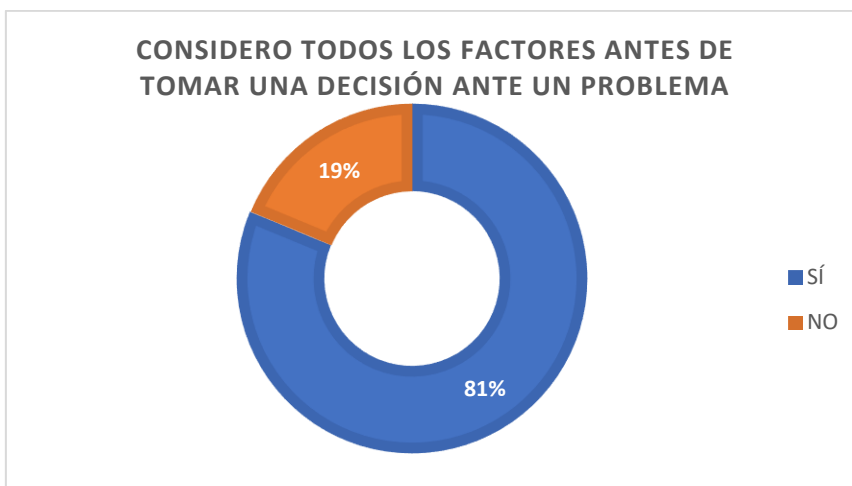
Categoría de evaluación de la planificación y toma de decisiones.



El 56% del alumnado afirma saber diseñar un buen plan de acción cuando tienen que decidir algo importante en relación a mis estudios. Sin embargo, el 44% afirma no saber diseñarlo, lo que corresponde a 28 alumnos de 64. Sí es un dato significativo por lo que se considera una necesidad de trabajo.

Figura 12.

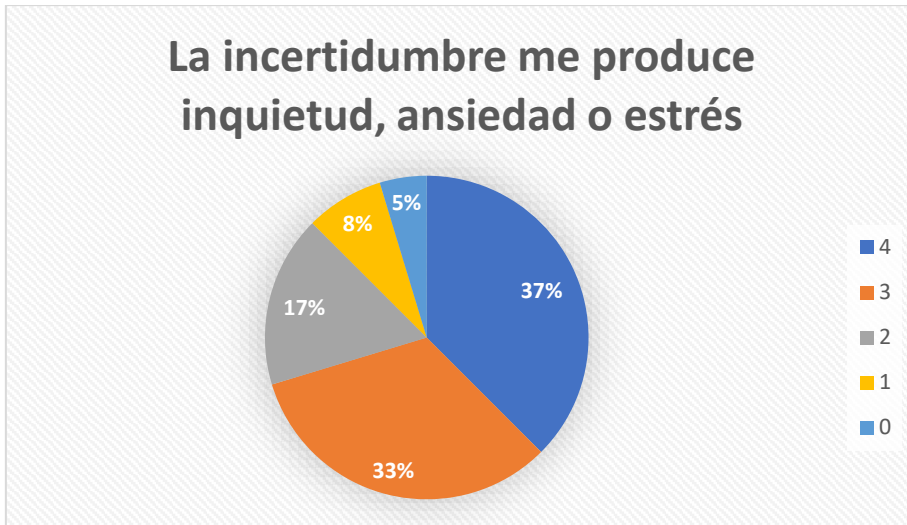
Categoría de evaluación de la planificación y toma de decisiones.



El 81% del alumnado considera todos los factores antes de tomar una decisión ante un problema. Solo un 19% afirma no considerarlo, lo que corresponde a 12 alumnos de 64.

Figura 13.

Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.



El 70% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con que la incertidumbre les produce inquietud, ansiedad o estrés. Sí es un dato significativo por lo que se considera una necesidad de trabajo.

Figura 14.

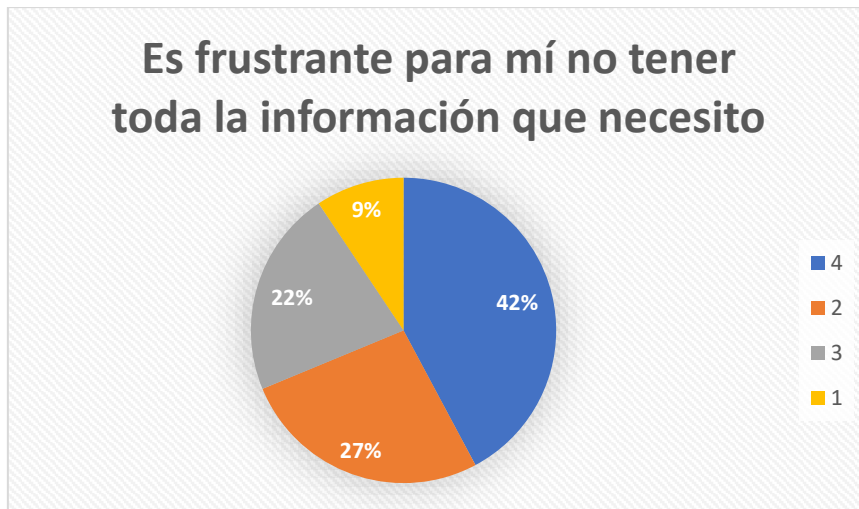
Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.



El 66% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con que cuando están indecisos no pueden funcionar bien. Sí es un dato significativo por lo que se considera una necesidad de trabajo.

Figura 15.

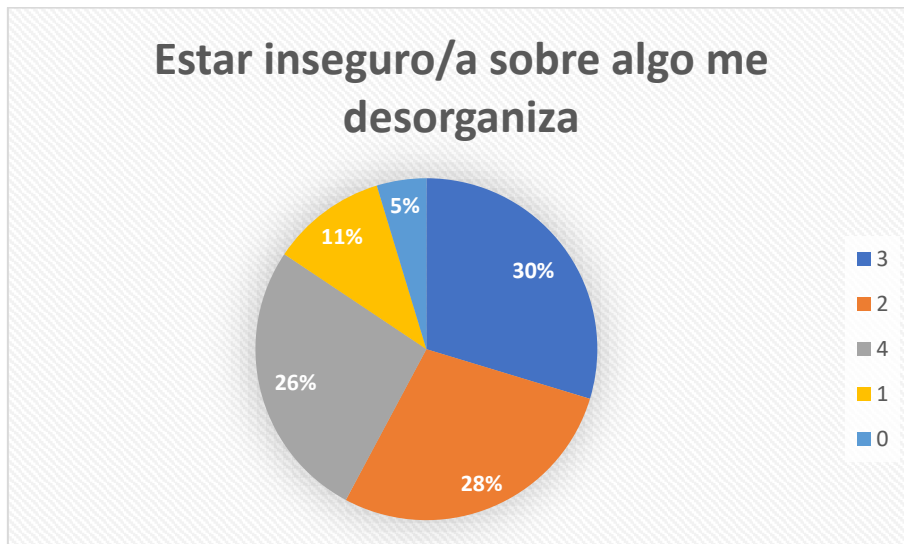
Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.



El 64% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con que es frustrante para ellos no tener toda la información que necesitan. Sí es un dato significativo por lo que se considera una necesidad de trabajo.

Figura 16.

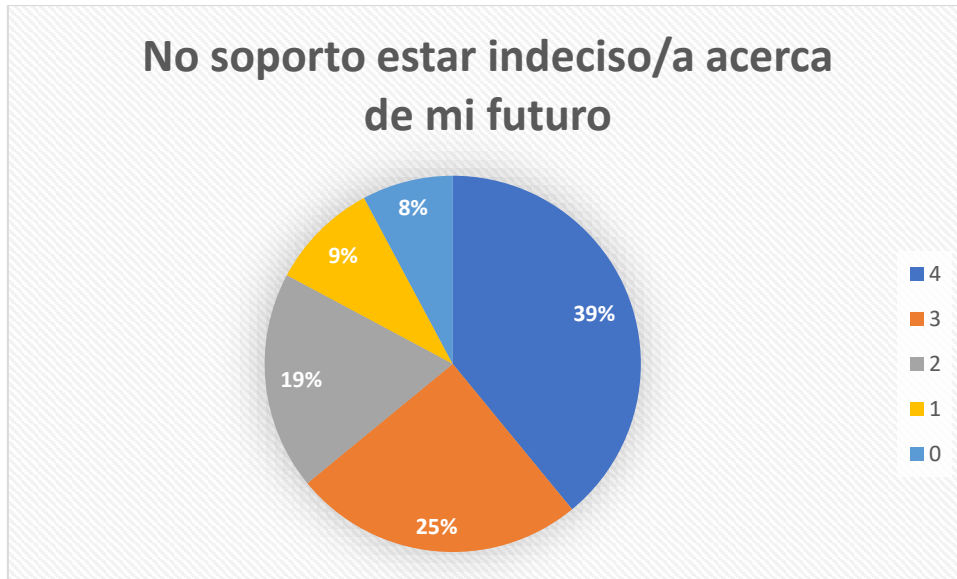
Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.



El 56% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con que estar inseguros sobre algo les desorganiza. Sí es un dato significativo por lo que se considera una necesidad de trabajo.

Figura 17.

Categoría de intolerancia a la incertidumbre y ansiedad.



El 64% de los alumnos están totalmente de acuerdo o de acuerdo con no soportar la indecisión acerca de su futuro. Sí es un dato significativo por lo que se considera una necesidad de trabajo.

ANEXO III. Qué es la ansiedad y síntomas.

¿Qué es la ansiedad?



La ansiedad aparece cuando nos anticipamos a futuras amenazas como consecuencia de percibir estímulos dañinos, provocando un estado de preocupación, inquietud, agitación y vigilancia extrema.



Es normal tener ansiedad, tener taquicardias, sentirte acelerado, enfadado... pero hay veces que sentimos que no es normal porque son emociones que asustan



La ansiedad tiene un gran impacto en la etapa de la adolescencia ya que interrumpe el desarrollo del autoconcepto físico, académico y general de estos. Además, se vincula con emociones negativas.

Síntomas de la ansiedad.

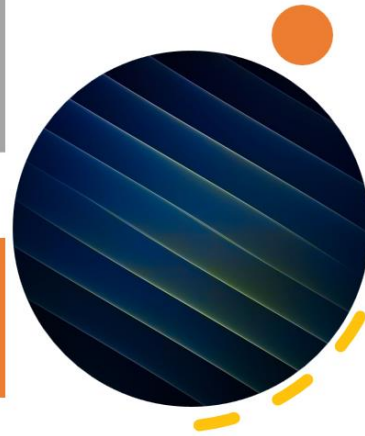
FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	CONDUCTUALES
Sudoración	Preocupación excesiva	Tensión muscular
Temblores	Miedo	Bloqueos
Palpitaciones	Problemas de concentración	Respuestas a estímulos externos desproporcionales
Nauseas	Irritabilidad	
Problemas a nivel sexual	Inquietud	
	Inhibición	

ANEXO IV. Qué es la intolerancia a la incertidumbre

¿Qué es la intolerancia a la incertidumbre?

Cuando nos **preocupa** en exceso **qué pasará** y sentimos una **necesidad** por conocer **el futuro** acompañada de una **sensación de miedo** por la **posibilidad de que las cosas no salgan como uno quiere**, estamos teniendo ansiedad por incertidumbre.

Esto nos va a llevar a la **incapacidad de tomar cualquier tipo de decisión**.



MIEDO:

Nos va a ayudar a tomar decisiones y poner en marcha estrategias

¿Cómo?

El primer paso es **RECONOCER** el miedo.

El segundo paso es **ANALIZAR** qué es lo que nos genera ese miedo.



ANSIEDAD:

Aparece cuando nos estamos dejando invadir por el miedo.

Empezamos a temer de manera anticipada peligros futuros.

Nos **IMPIDE** tomar decisiones.

Nos **OBSESIONAMOS** con los peligros **FUTUROS**.

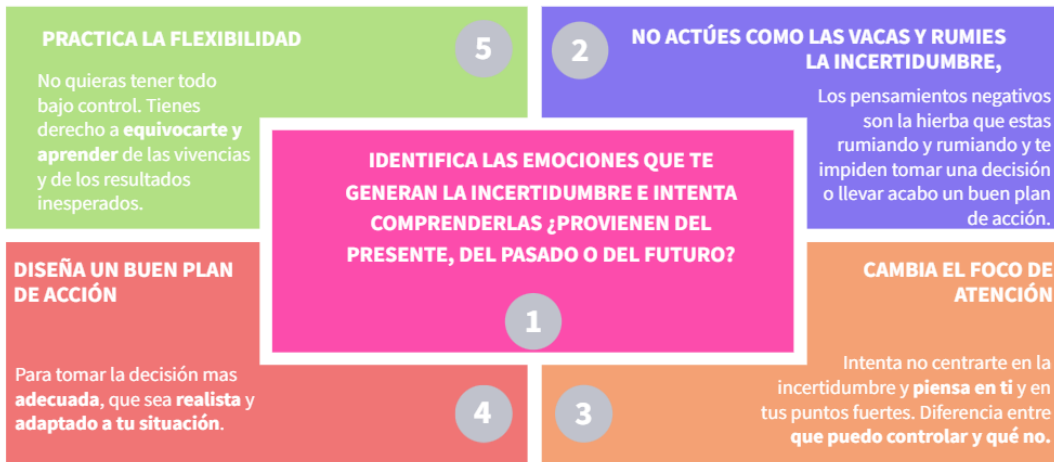
El **PRESENTE** se vuelve **INCÓMODO**

ANEXO V. “Me pre – ocupo”.

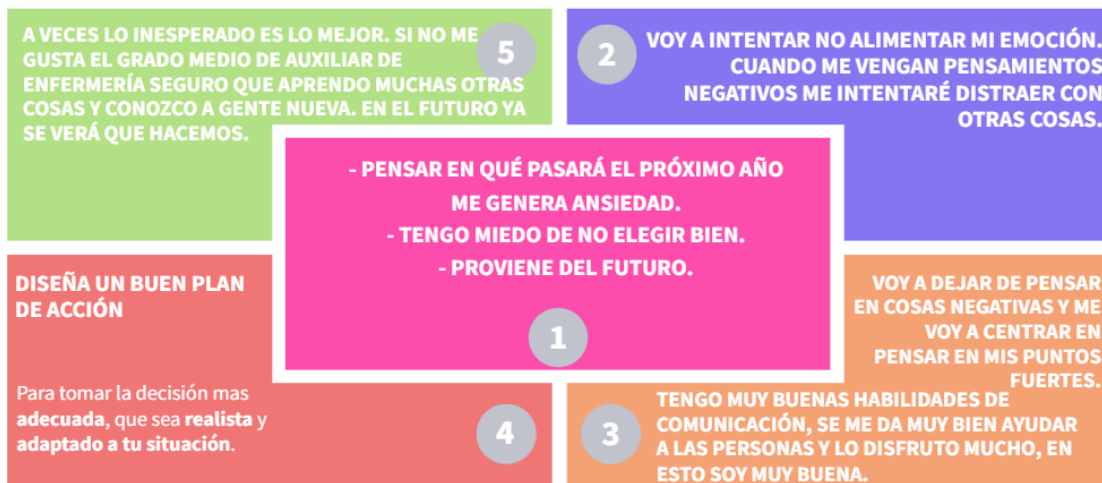
¿Qué me preocupa?	En una escala del 1 al 10 ¿cuánto me preocupa?	¿Cómo me hace sentir?	¿Qué cosas me impide hacer?	¿Es algo que ha ocurrido realmente?	¿Qué puedo hacer para no pre – ocuparme?

ANEXO VI. Estrategias para manejar la ansiedad generada por la incertidumbre y ejemplo.

¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD POR INCERTIDUMBRE?



EJEMPLO



ANEXO VII. Ficha autoconocimiento de Cano y Casado (2011). Acciones de Orientación Académica y Profesional para la Toma de Decisiones.

FICHA N° 1

ESTA ES MI OPINIÓN SOBRE....

1. MIS CAPACIDADES:

Se pueden concretar, de forma muy sencilla, en aquellas aptitudes que debes poseer y, en su caso, alcanzar para lograr, en todas sus dimensiones, un desarrollo intelectual y armónico como persona que eres en proceso y como profesional que vas a ser en un futuro próximo. A ellas deberás responder a través de los siguientes indicadores:

1. 1. INTELLECTUALES: Aquellas que se refieren a las operaciones del pensamiento, como la capacidad...

VERBAL

Comprensión y expresión oral y escrita:

- En general, dispongo fácilmente de las palabras adecuadas que me permiten expresarme con claridad.
- Cuando leo o estudio, no suelo tener dificultades para comprender el significado de casi todas las palabras y, por tanto del texto en cuestión.
- En general, no tengo que consultar el diccionario para encontrar sinónimos de las palabras.
- Con seguridad puedo afirmar que me gusta leer.
- Cuando tengo que hacer una redacción, generalmente lo hago bien.

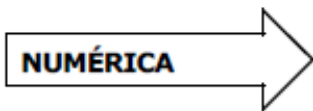
Esta es mi opinión:

RAZONAMIENTO

Resolución de problemas lógicos:

- Normalmente, suelo plantear bien y sin dificultad los problemas.
- Cuando me enfrento con series de números y/o de letras, las resuelvo correctamente.
- En general, sigo sin dificultad las demostraciones matemáticas y las comprendo bien.
- Tengo facilidad para entender las explicaciones en clase sin ningún tipo de inconveniente.
- Habitualmente, tras la lectura de un problema, reconozco con facilidad el principio o la fórmula que debo aplicar.

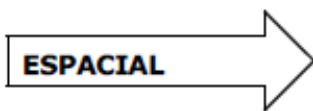
Esta es mi opinión:



Manejo de los números, operaciones, cálculos y solución problemas:

- Cada vez que tengo que realizar operaciones de cálculo mental lo hago con rapidez y exactitud.
- Cuando he de dar solución a un problema, lo hago sin error en el desarrollo de las operaciones.
- Se me dan bien los ejercicios de ecuaciones.
- No tengo dificultad en la realización de operaciones con números enteros y decimales.
- Aplico fácilmente porcentajes de aumento o descuento a una cantidad.

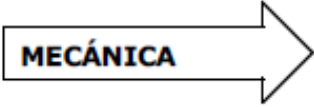
Esta es mi opinión:



Imaginación de objetos en distintas posiciones del espacio, orientación:

- Siempre que me pongo a hacer un puzzle, lo hago con cierta facilidad.
- No tengo dificultades para orientarme con un mapa.
- Inmediatamente que veo el plano de una vivienda, me imagino con claridad y precisión su distribución y dimensiones.
- Imagino fácilmente figuras con tres vistas (alzado, planta y perfil).
- Cuando llego a una ciudad que no conozco, me oriento sin ninguna dificultad.

Esta es mi opinión:

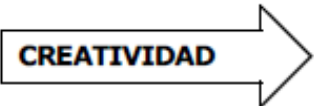


MECÁNICA

Comprensión de los principios en los que se basan el funcionamiento de las máquinas:

- Tengo facilidad para el dibujo lineal.
- Se me da muy bien la reparación de bicicletas, motos, juguetes, etc..
- Cuando tengo que montar algo después de haberlo desmontado, lo hago sin dificultad.
- Tengo especial habilidad para trabajar el bricolaje.
- Me gusta manejar herramientas.

Esta es mi opinión:



CREATIVIDAD

Crear, inventar, ser original, dar utilidad a los objetos:

- Soy una persona que me gusta inventar cosas.
- A menudo suelo buscar en los objetos aplicaciones distintas a las que habitualmente tienen.
- Con frecuencia suelo buscar en los objetos posibles y diferentes utilidades.
- Poseo una buena imaginación para crear objetos.
- Suelo ser original en muchas de las cosas que hago.

Esta es mi opinión:

1.2. MOTRICES: Referidas a tus habilidades para dominar y controlar tu cuerpo.

- Se me da muy bien la realización de todo tipo de ejercicios gimnásticos.
- Manejo bien los pies y las manos en la práctica de los deportes que así lo requieren.
- Realizo con facilidad los ejercicios de coordinación con y sin instrumentos.

- Poseo buenas habilidades para la realización de ejercicios de salto.
- Tengo un buen control de mi cuerpo en situaciones de dificultad.

Esta es mi opinión:

1.3. AFECTIVAS: Referidas al mundo de las emociones y sentimientos, como la autoestima, el autocontrol, etc.

- Soy una persona que me emociono con cierta facilidad.
- Valoro mucho los sentimientos porque son muy importantes en mi vida.
- Me esfuerzo por entender los sentimientos de los demás.
- Soy una persona que tengo una buena autoestima.
- En general, soy una persona que realizo un autocontrol sobre mis conductas y decisiones.

Esta es mi opinión:

1.4. DE COMUNICACIÓN: Las que posibilitan la comunicación con el mundo exterior de nuestras ideas, pensamientos y sentimientos como la capacidad de expresión oral, escrita, corporal, etc.

- Creo que soy una persona comunicativa.
- Valoro mucho el uso correcto a través de las distintas formas de comunicación.
- Me gusta comunicarme por medio de la escritura.
- Procuro ser muy cuidadoso en el uso de la expresión oral.
- Considero que la expresión corporal es una forma más del lenguaje.

Esta es mi opinión:

1.5. MANIPULATIVAS: Habilidades para realizar trabajos que requieren precisión.

- Me gustan los trabajos que requieren precisión.
- Se me dan muy bien los trabajos manuales que exigen mucha precisión.
- Tengo buenas habilidades para la realización de tareas de psicomotricidad manual.
- Soy una persona hábil en el manejo de instrumentos pequeños.
- Tengo facilidad para el manejo de objetos muy pequeños.

Esta es mi opinión:

1.6. ARTÍSTICAS: Referidas a la representación de formas, figuras, diseños, composiciones, música, etc.

- Tengo facilidad para tocar ciertos instrumentos musicales.
- Mis dibujos son muy valorados por quienes los ven.
- Realizo bien los trabajos manuales.
- Mis amigos me dicen que tengo destacadas cualidades artísticas.
- De cualquier idea realizo una composición artística.

Esta es mi opinión:

1.7. DE INSERCIÓN SOCIAL O HABILIDADES SOCIALES: Posibilitan una buena integración y adaptación a los grupos sociales en los que vives.

- Me gusta conocer gente nueva.
- Me relaciono con facilidad.
- Cuando desconozco algo, no tengo problemas en preguntarlo.
- No me importa hablar en público.
- No tengo dificultad para adaptarme rápidamente a distintos contextos.

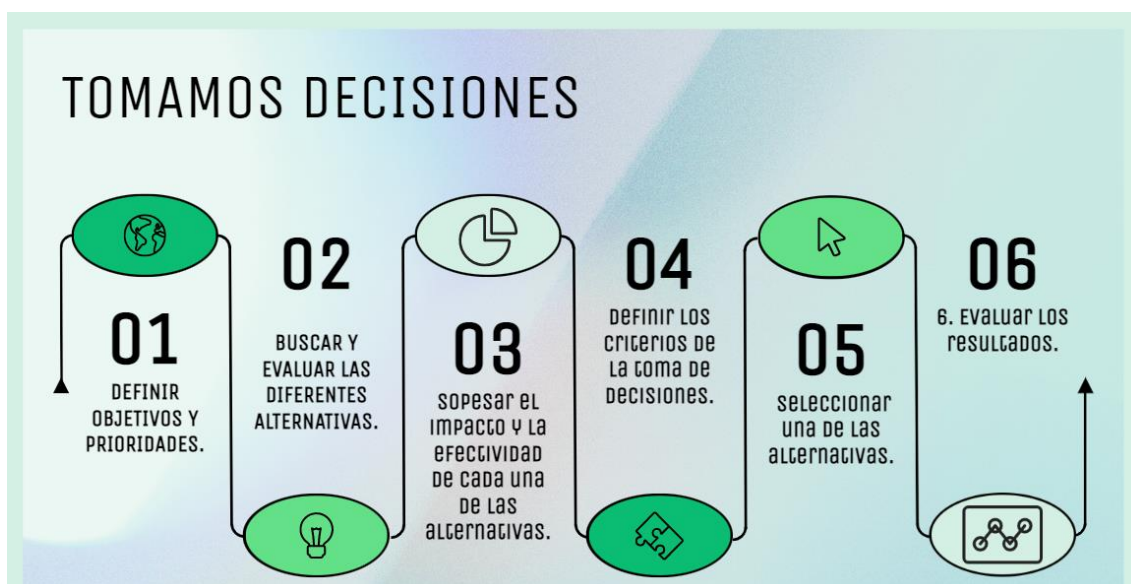
Esta es mi opinión:

ANEXO VIII. Ejemplo de aspectos positivos y negativos de dos opciones.

Peluquera		Profesora infantil.	
VENTAJAS	INCONVENIENTES	VENTAJAS	INCONVENIENTES
Me encanta peinar 9	Es un trabajo físico que me acabará cansando 7	Trabajo con niños 8	Estudiar oposición 8
Trabajo cara al público. 9	Pocos días libres 10	Vacaciones 10	Irme a otra ciudad 10
Estudiaré solo dos años 6			
Me quedo en mi ciudad 7			
31	17	18	19

En este caso, la elección más adecuada sería peluquería ya que obtiene mayor puntuación en aspectos positivos y menor puntuación en aspectos negativos.

ANEXO IX. Plan de acción para la toma de decisiones.



ANEXO X. Sesión de la intervención (21, 23 y 24 de abril)

Tabla 10.

Descripción de la sesión de la intervención.

Título	LA ANSIEDAD ANTE LA INCERTIDUMBRE EN LA TOMA DE DECISIONES
Justificación	<p>Esta sesión responde a las necesidades más significativas detectadas en el alumnado a través de cuestionario pre – test.</p> <p>Esta sesión, debido a la limitación de tiempo (50’), esta sesión supone una adaptación de la propuesta de intervención original.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Concienciar al alumnado sobre qué es la ansiedad, sus síntomas, qué es la incertidumbre y la intolerancia a la ésta.- Adquirir estrategias para manejar la ansiedad producida por la incertidumbre.- Ser capaces de diseñar un buen plan de acción.
Desarrollo de la sesión	<p>Para empezar, la orientadora lanzará la siguiente pregunta al alumnado <i>¿Qué es la ansiedad? ¿Cuáles son sus síntomas?</i> Con el objetivo de crear, a través de una lluvia de ideas, un concepto de ansiedad.</p> <p>A continuación, el/la orientador/a proyectará una presentación Power Point a través de la que explicará, de forma teórica, qué es la ansiedad y su sintomatología (ANEXO III).</p> <p>Una vez explicada la ansiedad, el/la orientador/a hará la siguiente pregunta al alumnado <i>¿Qué es la incertidumbre? ¿Qué relación creéis que tiene con la ansiedad?</i> Con el fin de generar una lluvia de ideas sobre este concepto y, al igual que con el anterior concepto, el alumnado que aporte ideas saldrá a la pizarra a escribirlas.</p> <p>Después, el/la orientador/a proyectará una presentación Power Point a través de la que explicará, de forma teórica, qué es la intolerancia a la incertidumbre y su relación con la ansiedad, así como sus componentes (ANEXO IV).</p> <p>Seguidamente el/la orientador/a entregará al alumnado una estrategia para manejar la ansiedad provocada por la intolerancia a la incertidumbre (que consta de un proceso de 5 fases a seguir, el</p>

	<p>cual se leerá en alto y el/la orientador explicará, paso a paso, aplicando además este proceso a un hecho real de ansiedad generada por la incertidumbre (ANEXO VI), con el fin de que el alumnado lo comprenda de manera adecuada.</p> <p>A continuación, se pedirá al alumnado que completen el proceso, pero basándose en su situación personal. Se sugerirá al alumnado que, si lo que les provoca ansiedad es la incertidumbre hacia qué pasará el próximo año, es decir, la toma de decisiones, que lo enfoquen a ello. Sin embargo, aquellos que no sientan ansiedad hacia la toma de decisiones, que lo enfoquen a cualquier otro aspecto de su vida.</p> <p>A continuación, se pedirá al alumnado que formen grupos de 5 y deberán crear, un plan de acción para la toma de decisiones, contarán con 10' para ello. Seguidamente se le pedirá a cada grupo que comente con el resto su plan de acción con el fin de poder aprender los unos de los otros y, una vez realizado esto, el/la orientador/a entregará a cada alumno un plan de acción para la toma de decisiones (ANEXO IX), el cual deberán completar, de forma individual, con su situación personal.</p> <p>Para finalizar la sesión, se le pedirá al alumnado que comentan su proceso de toma de decisiones de forma voluntaria con el resto de la clase con el fin de hacer una puesta en común y aprender los unos de los otros.</p>
<p> Materiales y recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Ordenador. - Power Point. - Hojas con estrategias para manejar la ansiedad producida por la incertidumbre (1 por alumno/a). - Hojas con estrategias para diseñar un buen plan de acción a la hora de tomar decisiones (1 por alumno/a).
<p>Evaluación</p>	<p>La evaluación se llevará a cabo, una vez finalizadas la sesión, a través del post – test.</p>

Fuente: Tabla de elaboración propia.

ANEXO XI. Encuesta de satisfacción con el programa para el alumnado.

PREGUNTAS	RESPUESTA	
	SI	NO
Me han resultado interesantes los temas tratados a lo largo de las sesiones?		
Considero haber participado de forma activa		
<p>Creo haber alcanzado los objetivos establecidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer el trastorno de ansiedad y su sintomatología, así como la intolerancia a la incertidumbre. - Conocer la importancia de la toma de decisiones en etapas de transición y su relación con la ansiedad. - Obtener estrategias y herramientas para manejar la ansiedad en relación a la incertidumbre. - Obtener estrategias y procesos para poder realizar una adecuada toma de decisiones. - Mejorar los niveles de ansiedad por incertidumbre y la toma de decisiones del alumnado. - Crear un clima agradable y participativo en el aula durante las intervenciones, que favorezca la comunicación del alumnado. 		
Considero suficientes las sesiones y actividades dedicadas a trabajar este tema		
Consiero de utilidad el material empleado		
El clima creado en el aula durante las sesiones ha sido agradable		
Tengo claro qué voy a hacer al próximo curso		

Lo que más me ha gustado :

Mejoraría en:

¿Alguna sugerencia?