

## PROYECTO DE INVESTIGACION

Título: La escuela y la ansiedad

Integrantes:

Martina Fuentes

Emilia Ruiz

Julieta Rovelli

Objetivos:

- Averiguar cuales son las intervenciones para ayudar a los alumnos con la ansiedad
- Proponer más ideas que se lleven a la práctica para que los alumnos sientan apoyo por parte del colegio
- Determinar que son las cosas de la escuela que generan ansiedad

Marco teórico:

En esta investigación hablamos de la ansiedad por lo cual al buscar su significado y los distintos trastornos que existen debido a la ansiedad, pudimos encontrar la siguiente información para nuestro trabajo:

Trastorno de ansiedad generalizada

300.02 (F41.1)

A. Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar).

B. Al individuo le es difícil controlar la preocupación.

C. La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (y al menos algunos síntomas han estado presentes durante más días de los que han estado ausentes durante los últimos seis meses): Nota: En los niños, solamente se requiere un ítem.

1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.

2. Fácilmente fatigado.

3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.

4. Irritabilidad.

5. Tensión muscular.

6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).

D. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

E. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afección médica (p. ej., hipertiroidismo).

F. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental (p.ej.. ansiedad o

preocupación de tener ataques de pánico en el trastorno de pánico, valoración negativa en

el trastorno de ansiedad social [fobia social], contaminación u otras obsesiones en el trastorno obsesivo-compulsivo, separación de las figuras de apego en el trastorno de ansiedad por separación, recuerdo de sucesos traumáticos en el trastorno de estrés postraumático, aumento de peso en la anorexia nerviosa, dolencias físicas en el trastorno de síntomas somáticos, percepción de imperfecciones en el trastorno dismórfico corporal, tener una enfermedad grave en el trastorno de ansiedad por enfermedad, o el contenido de creencias delirantes en la esquizofrenia o el trastorno delirante.

#### Trastorno de ansiedad social (fobia social)

A. Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. Algunos ejemplos son las interacciones sociales (p. ej., mantener una conversación, reunirse con personas extrañas), ser observado (p. ej., comiendo o bebiendo) y actuar delante de otras personas (p. ej., dar una charla).

Nota: En los niños, la ansiedad se puede producir en las reuniones con individuos de su misma edad y no solamente en la interacción con los adultos.

B. El individuo tiene miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente (es decir, que lo humillen o avergüencen; que se traduzca en rechazo o que ofenda a otras personas).

C. Las situaciones sociales casi siempre provocan miedo o ansiedad.

Nota: En los niños, el miedo o la ansiedad se puede expresar con llanto, rabietas, quedarse paralizados, aferrarse, encogerse o el fracaso de hablar en situaciones sociales.

D. Las situaciones sociales se evitan o resisten con miedo o ansiedad intensa.

E. El miedo o la ansiedad son desproporcionados a la amenaza real planteada por la situación social y al contexto sociocultural.

F. El miedo, la ansiedad o la evitación es persistente, y dura típicamente seis o más meses.

G. El miedo, la ansiedad o la evitación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

H. El miedo, la ansiedad o la evitación no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afección médica.

1. El miedo, la ansiedad o la evitación no se explica mejor por los síntomas de otro trastorno mental, como el trastorno de pánico, el trastorno dismórfico corporal o un trastorno del espectro del autismo.

J. Si existe otra afección médica (p. ej., enfermedad de Parkinson, obesidad, desfiguración debida a quemaduras o lesiones) el miedo, la ansiedad o la evitación está claramente no relacionada o es excesiva.

Especificar si: Sólo actuación: Si el miedo se limita a hablar o actuar en público.

## Otro trastorno de ansiedad no especificado

Esta categoría se aplica a presentaciones en las que predominan los síntomas característicos de un trastorno de ansiedad que causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento pero que no cumplen todos los criterios de ninguno de los trastornos de la categoría diagnóstica de los trastornos de ansiedad. La categoría del trastorno de ansiedad no especificado se utiliza en situaciones en las que el médico opta por no especificar el motivo de incumplimiento de los criterios de un trastorno de ansiedad específico, e incluye presentaciones en las que no existe suficiente información para hacer un diagnóstico más específico (p. ej., en servicios de urgencias).

Podemos analizar la relación entre el mundo de las emociones y el arte.

Hay un acercamiento al mundo del arte, a sus funciones, y su relación con el campo de la educación.

Se aportan algunos beneficios que puede dar el arte, así como una forma de introducirlo en la escuela. Se ven también conceptos relacionados con el arte y las emociones como el arte contemporáneo, la diversidad, arteterapia.

También se describen algunas artes como la música, el dibujo, la danza, la expresión corporal, escritura y modelado. Y se dan algunas aproximaciones a la relación de las mismas con las emociones, importancia, habilidades emocionales, expresión, dificultades, etc. La relación arte, educación y emociones resulta una buena combinación para el desarrollo completo del ser humano

## Realidad educativa actual

La visión del ser humano desde un punto de vista global, se desglosa en tres aspectos fundamentales, la razón, las emociones y el cuerpo. Las emociones y la razón se dan dentro de un cuerpo. La sociedad actual, sobre todo en las instituciones educativas, prima el desarrollo de la razón o de la cognición, por encima de la emoción y del propio cuerpo (Bisquerra 2006). Quedando la atención al cuerpo muy relegada en los procesos educativos.

Para Ruano (2004) uno de los motivos de que no se le diera la importancia que tiene a la expresión de las emociones en el mundo educativo, es debido a que el modelo de educación imperante es de tipo post-cartesiano, donde se le da mayor relevancia a la razón y el pensamiento. Aunque la tendencia está cambiando en nuestros días. A pesar de que es conocida la influencia positiva del arte en general, y las emociones en los procesos educativos, la realidad es que no se cuenta con toda su capacidad para la formación y la educación en general. Se sigue prestando poca atención a lo que pasa en la mente del niño, de lo que siente, sus emociones, ...

No sólo es necesario incluir en el currículum estos aspectos, se trata de renovar la filosofía educativa en profundidad, donde se contemple al individuo de una

manera global formada por parte cognitiva, parte emotiva y contexto socio-cultural, sin que se pueda deslindar esos aspectos ya que son claves en el proceso educativo. Se necesita un enfoque que contemple la inclusión del arte de forma natural, además de los conocimientos necesarios para el desarrollo de la persona, creativa e integrada en su medio social. Sin centrarse, como hasta ahora, en la educación de corte positivista y en las necesidades del mercado, donde parece que pierden espacio las humanidades, las ciencias sociales y el arte (Palacios, 2006).

Hay autores que reclaman la dejadez de la enseñanza del arte en la educación, y la práctica de actividades artísticas, ya que proporcionan en la infancia un excelente medio de adaptación en la socialización que están llevando a cabo, y así permiten que se estimulen y desarrollen los sentidos, y se interrelacionen lo cognitivo y las emociones. En este sentido Lowenfeld (1957, p.8) y lo manifiesta con estas palabras:

“Una educación unilateral cuyo centro se haya colocado en los conocimientos, descuida muchas cosas importantes que nuestros niños necesitan para adaptarse adecuadamente al mundo.”

Se da una gran reticencia a incluir los aspectos personales, las artes y las humanidades en el proceso de enseñanza, y este fenómeno, entre otras causas, está determinado por el temor social, por la incertidumbre en el futuro que sienten, especialmente los padres, que ven la dificultad de encontrar un trabajo para sus hijos. Por lo que intentan que la formación esté lo más relacionada posible con las necesidades de mercado de trabajo. Estas condiciones socio-económicas, son las que están impidiendo que se valore en su medida la educación artística, que además está desarrollada dentro de un contexto social concreto, y con una vinculación clave a aspectos tanto sociales, como políticos y económicos.

Nuevo paradigma: inclusión del arte en la enseñanza reglada. González y otros (2017) proponen la creación de un nuevo paradigma educativo, donde el concepto tradicional de educación, impregnado de una racionalidad instrumental, de paso a otro en el que se acompañe a la práctica educativa de las diferentes disciplinas artísticas, con el objetivo de estimular la sensibilidad y la imaginación, teniendo como meta la transformación social. Lo que hoy predomina en educación es una óptica instrumental de la educación, donde esta tiene como misión la de satisfacer las necesidades sociales en los órdenes económico y técnico, incorporando así a los sujetos al sistema económico-productivo. Lo que se pretende con el nuevo paradigma es reestructurar la escuela, superar su concepción predominantemente cuantitativa, para lo que proponen la inclusión del arte, de forma práctica, para liberar la imaginación de los encorsetados procesos educativos. Comportándose el arte como un aglutinador entre los distintos saberes, y conjugando el desarrollo conjunto de la creatividad, la ciencia y la técnica. Abordando al ser humano de una forma integral, conjugando los elementos técnico-científicos con su dimensión personal, permitiéndole y propiciando la reflexión sobre aspectos como el sentido de la vida, su inserción en el mundo, la propia visión de su persona y su relación con los demás y su entorno.

Plantea la autorrealización como un aspecto a conseguir, además de consolidar los valores demandados por la sociedad en la que está insertado. Consciente de su naturaleza social, y deseo de sobrevivir en un mundo social está ligado a su relación afectiva con su entorno, y esta se consolida mediante complejos procesos de simbolización. Procesos que, además de conectar con los demás y encontrar y comprender el sentido a la vida, le permite crear su propia versión del mundo y compartirla con los demás.

Usar el arte en el proceso educativo es una posibilidad real y que se presenta como una oportunidad para el arte y la educación. Una posibilidad será plantear una ruta didáctica, a través de experiencias como simulación de viajes, hacer itinerarios por diferentes recorridos artísticos, donde se visualicen tanto lugares históricos como obras de arte asociados a los mismos, en las llamadas rutas educativas. Para concretar una propuesta de actuación, se podría hacer a través de Proyectos de intervención, habría que establecer una serie de criterios como los siguientes (García Morales, 2012), para una adecuada puesta en marcha:

- Establecer un hilo conductor para todas las actividades.
- Empatizar con el colectivo al que van dirigidas las actividades.
- Seleccionar una obra que sirva para introducir todas las disciplinas participantes.
- Enriquecer culturalmente todo el currículum.
- Contribuir a la estabilidad y continuidad de los valores culturales existentes.
- Intentar provocar cambios y mejoras.
- Ensalzar y enriquecer el entorno donde se desarrolla.
- Procurar que sea un medio de celebración de acontecimientos pasados.
- Usar diferentes medios artísticos para narrar historias.
- Utilizar el arte como soluciones terapéuticas.
- Presentar el arte como logro técnico y disfrute estético.

#### 4. BENEFICIOS DEL ARTE

##### 4.1. Actividades placenteras y seguras

González y otros (2017), ven la educación como una actividad que debe de ser gozada por el sujeto, donde tengan un papel importante el amor y las emociones, donde se favorezca la buena convivencia de las personas en las distintas comunidades, y el respeto presida las relaciones y diversidad de la humanidad.

Para ello son los propios educadores los que, con su ejemplo, y desempeño profesional, desde el amor y el cariño, permitan que sus emociones y sentimientos afloren en el proceso educativo. Y su propia expresión sirva de ejemplo, y de partida, entre la propia persona y su actividad que desarrolla.

Se convierte así el educador en una persona que más que enseñar, guía y orienta el proceso educativo, liderando el camino de la afectividad y solidaridad, poniéndose en el lado opuesto y luchando contra elementos que están distorsionando la educación como son la violencia, la agresividad y el maltrato que tienen cabida dentro de la sociedad y que personas que los entornos escolares no quedan libres de ellos.

Las actividades artísticas, en general, en un sentido amplio, pueden ser una importante herramienta para afrontar, desde un trabajo educativo, problemáticas de orden personal y social como puede ser la exclusión o el posible riesgo (Mundet, Beltrán y Moreno, 2015).

El entorno que se da en las prácticas de actividades artísticas pueden ofrecer un lugar de seguridad donde dan la oportunidad de mejorar la participación de los sujetos y la relación entre los de su entorno. Un ejemplo de actuación llevada a cabo es la que ocurrió en Colombia donde aplicaron un proyecto con estas características a población susceptible de riesgo importante al ser trasladados forzosos y en unas condiciones de intensa pobreza. Ejemplos como éste han tenido lugar también en otros países, donde han supuesto una buena terapia tanto para la salud física como para la mental.

Estas actividades tienen una gran fuerza para activar la salud mental, ya que son una poderosa herramienta de comunicación y de expresión, proporcionan una gran cantidad de recursos expresivos que funcionan como activadores de los sentidos, tanto a la persona que se expresa como a la que lo recibe, pudiendo expresar sus percepciones tanto del mundo exterior como de lo que siente que ocurre en su interior.

#### 4.2. Las actividades artísticas estimulan

Para Gardner (1973), en general, las actividades artísticas, además de desarrollar las habilidades de manipulación, le ayudan a expresarse, desarrollar su afectividad, imaginación y creatividad. Y aquellas que son de tipo sensoriomotriz, al manipular diferentes texturas y materiales estimular su sentido del tacto, la vista y la propia mente. Arnheim (1993) apostó por la importancia que tienen los sentidos en el proceso educativo, y para ello el arte puede jugar un papel fundamental en este proceso.

Para él, el conjunto de los sentidos es un recurso muy importante, y habría que usarlo adecuadamente para potenciar el aprendizaje, especialmente en desarrollo de la imaginación, la creatividad, la sensibilidad, etc. Para este autor los sentidos como la vista, el oído, etc. no son sólo registradores de lo que ocurre en el exterior, sino que mantienen una estrecha relación con otros sistemas mentales como pueden ser la formación de conceptos, memorias de diverso tipo, etc. Por ello, las experiencias sensoriales son el fundamento de la vida cognitiva, por su intermediación entre el sujeto y su realidad.

Las artes, en sus diversas manifestaciones, son un estímulo muy rico y variado para enriquecer esas experiencias sensoriales y cognitivas y cultivar la intuición perceptiva, tan determinantes, para la formación de la estructura mental del ser humano. Mediante el arte se puede percibir las partes y el todo, se aprende a afinar la atención distinguiendo los detalles, las cualidades y los sucesos que tienen lugar en el exterior.

#### 11.1. La importancia de las emociones

Los estímulos del exterior pueden afectar de muchas maneras a nuestras emociones, y en función de éstas, pueden suponer un gran condicionante en la forma de afrontar la vida, en los comportamientos y en especial en la toma de decisiones, que interviene de forma directa en la realidad vivida. Las emocionales están determinadas por la influencia del aprendizaje y por el sistema de valores y cultural en el que se está

inmerso, constituyendo elementos muy importantes para la calidad y la vida equilibrada al influir en las emociones que se sienten (De Rueda y López, 2013).

En las últimas dos décadas se ha venido considerando, de la mano de las ciencias sociales y las neurociencias, la importancia que tienen las emociones en la felicidad, bienestar personal, e incluso la salud, que puede ser mejorada cuanto mejor conozca y maneje el estado emocional (Fernández-Berrocal, 2009).

### 11.2. Habilidades emocionales

El ser humano tiene, además de las habilidades técnicas o intelectuales, tiene también otras competencias, de tipo comportamental, que son importantes para que se desarrollen de forma adecuada las relaciones tanto inter como intrapersonales, son las llamadas habilidades emocionales (De Rueda y López, 2013), y que se pueden decir que son básicas en el aspecto personal del ser humano.

Para Fernández-Berrocal y Ramos-Díaz (2005), las habilidades emocionales están formadas por tres procesos principales que nos ayudan a:

a) Percibir las emociones. Este proceso nos ayuda a reconocer y ser conscientes de lo que sentimos, así como a identificarlo y nombrarlo por un nombre, tanto en uno mismo como en los demás.

b) Comprender las emociones. Se trata de integrar, tener conciencia, de lo que sentimos y la complejidad del mismo.

c) Regular las emociones. Consiste en controlar lo que sentimos, ser capaz de manejarlo de forma positiva para nosotros, tanto en sus formas positivas como negativas. El cuerpo y las emociones, cuando están en estrecha relación, permiten que se tenga conciencia de los movimientos, de lo que hacemos, de su significado.

Resulta muy útil una toma de conciencia de manifestar, a través del lenguaje corporal y de los propios sonidos, lo que se siente. La danza, en este sentido, es una herramienta muy poderosa para desarrollar la expresión de las habilidades emocionales (De Rueda y López, 2013).

### 11.3. Expresión

Para Dewey (2008), las experiencias del ser humano empiezan con una impulsión, algo instintivo, un mecanismo de adaptación al medio ambiente. Un movimiento hacia afuera y hacia delante de todo el organismo, generado por experiencias básicas: el deseo de todo ser viviente de alimentarse; el seguimiento hacia la luz, especialmente con la mirada.

Las impulsiones, puede decirse que, son los principios de una experiencia completa ya que proceden de necesidades básicas como el hambre o la relación, que se satisfacen con el contacto activo y la interacción con el medio ambiente.

El llanto de un bebé, por ejemplo, no es un acto de expresión en sí, aunque para sus padres, pueda serlo, teniendo un significado concreto. Él está manifestando su estado, como para él es el respirar, estornudar, etc. Por eso, dar rienda suelta a una impulsión nativa y habitual no es un acto de expresión. Ese acto es

meramente impulsivo, una descarga, no es expresivo en sí mismo, sino en la interpretación que hacen los demás de él.

La descarga emocional es necesaria para que haya expresión, pero no es suficiente. Para que se dé la expresión, según el citado autor, se tiene que organizar y clarificar, añadiendo valoraciones de experiencias vividas anteriormente. Hace falta la excitación y la perturbación para la expresión, pero no es suficiente.

Detrás de unas risas, por ejemplo, hay una descarga inmediata de una agitación interna, pero si no se da una gestión y modelación de esas condiciones, no habrá expresión. Podrá haber una auto exhibición, más que una autoexpresión.

Cuando un bebé entiende que cuando él sonríe provoca unas reacciones positivas en los que están a su alrededor, y lo hace consciente de ello, se convierte en un acto de expresión. Así puede llorar, o hacer algún gesto, para conseguir cosas, ya que provocan en los demás unas reacciones determinadas. Estos pueden ser el nacimiento del arte. El acto de expresión de una obra de arte es una construcción en el tiempo, no se construye de forma instantánea, como es el caso de una impulsión.

De Rueda y López (2013), citando a Miller (1993), manifiesta unos principios para afrontar el proceso de una recuperación de la salud personal. Estos principios son: Autoaceptación, Autoconfianza, Autoconciencia y Autoexpresión.

Es evidente la relación con las emociones que tienen los mismos. La práctica de actividades, como la danza, favorece las habilidades sociales, le dan seguridad, fomentan las emociones positivas, previendo las posibles depresiones, y mejorando, en general los sentimientos de autoestima.

La capacidad de aceptarse, tener autoconfianza en sí mismo, disponer de un conocimiento propio suficiente, y capacidad para autoexpresar lo que se siente, son características intrínsecamente relacionadas con sentir, expresar y conocer las emociones.

#### 11.4. Expresión de las emociones y salud

Estudios han resuelto que las actividades físicas como la danza, aeróbic o conciencia corporal producen una evidente mejora en el estado anímico cuando se practica (Netz y Lidor, 2003; Lane y Lovejoy, 2002).

Torrents y otros (2011) apuntan en una investigación llevada a cabo que con la práctica de la expresión corporal se favorece el estado de ánimo, al manifestar más emociones positivas que negativas. También descubrieron que al trabajar la comunicación en parejas, desarrollando actividades motrices y de contacto corporal llevan a situaciones emocionales de bienestar, e incluso relacionadas con el amor.

Podemos apuntar que el expresar las emociones, y sobre todo, con contacto físico entre las personas, favorece situaciones de felicidad que influyen directamente en la salud de los sujetos que lo practican.

Ansiedad según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín anxietas, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

Según Jiménez (2000) Rendimiento escolar es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico.

Habilidades cognitivas “son un conjunto de operaciones mentales, cuyo objetivo es que el alumno integre la información adquirida a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento que tenga sentido para él.” (Bracqbien, Brito, Leue & Castillo, 2008:3).

Estrategias de relajación “Podemos definir la relajación como un estado de calma y de paz interior que hace desaparecer o disminuir aspectos como la tensión, el estrés, el miedo, el nerviosismo, la ansiedad...” (Francos, 2015:7). “La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos” (Escalera Gámiz, 2009: 1).

En las instituciones educativas, además de adquirir conocimientos sobre diferentes materias, los(as) adolescentes se desarrollan psicológica y socialmente, construyendo su propia identidad y relacionándose con pares y otras figuras de autoridad además, es importante reconocer que para los(as) adolescentes es más fácil expresar las emociones de manera artística, ya sea por medio del dibujo, la pintura, representaciones iconográficas o la música, donde se pone en evidencia sus intereses, afecciones y emociones internas y externas.

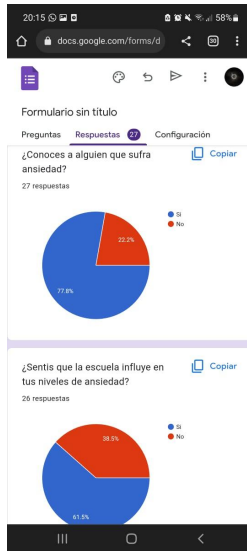
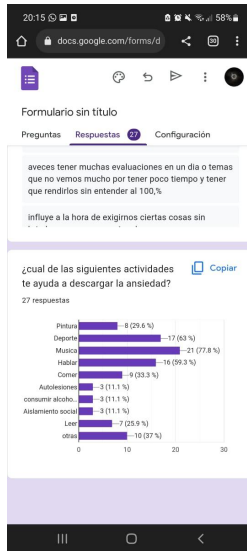
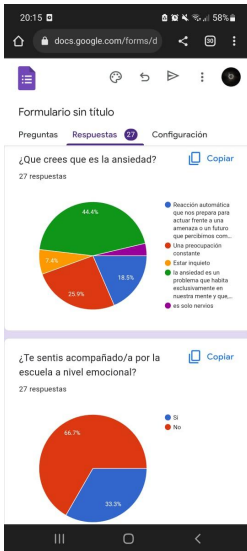
Una alfabetización emocional se podría generalizar con espacios de expresión emocional situados adecuadamente en las aulas educativas, independiente de los niveles de enseñanza básica y universitaria, y con esta acción lograr incontables beneficios como: mejoramiento de la concentración y disposición al trabajo académico; mejores relaciones humanas, fortalecimiento de la autoestima; avance del desarrollo axiológico; entrenamiento de la introspección; aplicación del concepto de la libertad, así como un estado de permanente bienestar que influya de manera positiva en los difíciles problemas de nuestra sociedad.

A la luz de la teoría cognitivista se aborda el concepto de las emociones desde creencias, pensamientos, juicios y deseos, es decir, las emociones se pueden definir como reacciones de corta duración a la información que se recibe del entorno y cuyo nivel depende de la interpretación individual, jugando un papel importante creencias y valores; mostrando las emociones como juicios o valoraciones, las cuales se manifiestan en el cuerpo en forma de actividad, prosodia, reacciones fisiológicas, color y tono de voz

formulario para recolecta de datos:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfIAzi2tells0peR92vxkEIPTjiLIXvO3BOrG4VSp1ewBrCMA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfIAzi2tells0peR92vxkEIPTjiLIXvO3BOrG4VSp1ewBrCMA/viewform?usp=sf_link)

datos recopilados



20:23 docs.google.com/forms/d

Formulario sin título

Preguntas Respuestas 27 Configuración

Si respondiste que si ¿como influye? 18 respuestas

porque es mucha presión

no sabria responder

puede el estrés, o por ansiedad social al no encajar

En sentido de estar en exámenes, orales

A veces siento presión sobre ciertas situaciones

No tengo la menor idea.

el no terminar las pruebas

Quando tengo varias pruebas en una semana. Me pongo muy nerviosa al punto de, al estar rindiendo, se me olvida todo lo que habia estudiado o me dan ganas de llorar.

¿Cual de las siguientes actividades te ayuda a descargar la ansiedad? 27 respuestas

20:24 docs.google.com/forms/d

Formulario sin título

Preguntas Respuestas 27 Configuración

Si respondiste que si ¿como influye? 18 respuestas

me genera mucho estrés por lo que mi ansiedad sube, tener tantas tareas y pruebas me hacen sentir mucha ansiedad

Influye en las exigencias y en la poca preocupación y mal desarrollo por parte de profesores y directivos en el accionar sobre un caso de este estilo. Lo que los directivos y profesores hacen es excluir, cuando lo mejor es empatizar con esa persona y no dejarla sola.

En las notas y el trato que se recibe

me pone muy nerviosa tener pruebas

no hacen lo que deben hacer

¿Cual de las siguientes actividades te ayuda a descargar la ansiedad? 27 respuestas

20:24 docs.google.com/forms/d

Formulario sin título

Preguntas Respuestas 27 Configuración

Si respondiste que si ¿como influye? 18 respuestas

Influye a la hora de exigimos ciertas cosas sin brindarnos apoyo emocional

me genera mucho estrés por lo que mi ansiedad sube, tener tantas tareas y pruebas me hacen sentir mucha ansiedad

Influye en las exigencias y en la poca preocupación y mal desarrollo por parte de profesores y directivos en el accionar sobre un caso de este estilo. I n mi caso los

¿Cual de las siguientes actividades te ayuda a descargar la ansiedad? 27 respuestas