



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

TRASTORNO DE ANSIEDAD EN LA NIÑEZ: ESTUDIO DE CASO

Tipo de investigación

CUASIEXPERIMENTAL DE CASO ÚNICO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ROCIO ISELA HENRIQUEZ TARACIDO

Director: MTRA. ROXANA GONZÁLEZ SOTOMAYOR

Vocal: MTRA. ABIGAIL YAVETH RIVERA VALERDI



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 15 de Junio de 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

INTRODUCCIÓN	1
MARCO TEÓRICO	2
TRASTORNO DE ANSIEDAD	2
TRASTORNO DE ANSIEDAD EN LA NIÑEZ.....	6
EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO.....	8
METODOLOGÍA.....	10
DISEÑO	10
DESCRIPCIÓN DEL CASO.....	10
PROCEDIMIENTO.....	11
RESULTADOS.....	12
DISCUSIÓN	17
CONCLUSIONES	18
REFERENCIAS	20
ANEXOS	24
1. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	24
2. INSTRUMENTOS	25
3. MASCARAS.....	35
4. CUADERNO DE ACTIVIDADES	38

Introducción

La ansiedad como emoción es una parte constitutiva del desarrollo en el ser humano, la cual se puede experimentar como una inquietud o nerviosismo previo a un peligro o amenaza y no siempre tiene una connotación negativa. La ansiedad normal se entiende como la respuesta emocional al ambiente y que promueve la adaptación del sujeto al medio, la ansiedad patológica se puede conceptualizar como un estado de preocupación excesivo y que interfiere con las actividades normales de una persona (Pacheco y Ventura, 2009).

El Trastorno de Ansiedad es un trastorno psiquiátrico que se puede dar en cualquier etapa de la vida, en la niñez es uno de los trastornos con mas prevalencia y es el de menos se consulta, tiene repercusión emocional, social y académica y su evolución puede conllevar a otros trastornos si no es tratado a tiempo (Gold, 2006).

El presente trabajo describe el tratamiento cognitivo-conductual aplicado en 12 sesiones en línea en el caso de un niño de 11 años que presenta sintomatología ansiosa a partir del inicio de la cuarentena debido a la pandemia por COVID-19. Se realizó una evaluación mediante entrevista semiestructurada, y se aplicó la Escala de Ansiedad Infantil de Spence (SCAS) y el Inventario de Depresión Infantil de Kovacs (CDI), a lo largo del tratamiento se utilizó el cuaderno de actividades del *El gato Valiente* de Kendall (2010) como herramienta con la intención de hacer mas dinámicas las sesiones en línea. El objetivo principal del tratamiento fue enseñarle al menor a reconocer los primeros signos de ansiedad y así utilizarlos como punto de partida para el uso de las estrategias cognitivo conductuales para el manejo de la ansiedad como la Relajación Progresiva Muscular, la respiracion profunda y la meditación.

Marco teórico

Trastorno de ansiedad

La ansiedad es un constructo complejo y multidimensional el cual agrupa manifestaciones cognitivas, conductuales y emocionales, afectando aproximadamente al 20% de los adultos, se estima que la proporción de la población mundial con trastornos de ansiedad en 2015 fue de 3.6%, lo que equivale a 264 millones de personas; y es más común entre las mujeres que entre los hombres (4,6% frente al 2,6% a nivel mundial) de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2017).

La Asociación Americana de Psiquiatría en 1980 presentó por primera vez el diagnóstico de trastorno de ansiedad en el DSM-III. Anteriormente, se conceptualizaba como uno de los dos componentes de la neurosis de ansiedad; el otro componente era el pánico, en la actualidad esta como Ansiedad en el DSM-V

En el Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en su quinta edición (DSM-V) los trastornos de ansiedad se clasifican y diagnostican basandose en criterios etiológicos y patofisiológicos y se incluyen tres escalas/inventarios de cuantificación (APA, 2013).

Los síntomas del trastorno de ansiedad son: miedo, preocupación y un sentimiento constante de sentirse abrumado; también, se caracteriza por una preocupación persistente, excesiva y poco realista de lo cotidiano y en ocasiones se acompaña de otros síntomas psicológicos y físicos inespecíficos. La preocupación excesiva es la característica central de la ansiedad uniéndose a esta pensamientos exagerados, irracionales y negativos (Munir, et al., 2019). También es importante mencionar que la etiología del Trastorno de ansiedad se puede manifestar por factores genéticos y ambientales, estilos de crianza, y conductas aprendidas (Bravo y Gordillo, 2020).

Dentro de los factores que favorecen el trastorno de ansiedad son:

- Biológicos: alteraciones en sistemas neurobiológicos y anomalías en el sistema límbico.
- Ambientales: estresores ambientales, hipersensibilidad.
- Psicosociales: ambiente familiar, situaciones de estrés, preocupaciones excesivas, experiencias amenazadoras (Secretaría de Salud, 2010).

Como consecuencias de padecer este trastorno, Serrano, Rojas y Ruggero (2013) mencionan las dificultades en el trabajo, en el rendimiento escolar y en el grupo social; también, se presenta una pérdida de la capacidad de disfrutar placeres (intelectual, estético, alimentario, sexual, entre otros). En este mismo sentido, Romero, et. al., (2015) señalan que al alcanzar niveles de alta intensidad, el individuo ansioso tiende a mostrar excesiva sensibilidad, temores a la escuela, vergüenza, timidez, sensaciones de inseguridad hasta provocar síntomas de tipo somático. Asimismo, existe una tendencia a sentirse preocupado por su rendimiento y competencias personales, exteriorizando intranquilidad, trastornos del sueño, dolor de estómago, alteraciones conductuales, se tiene la sensación de que no le agrada a los que lo rodean, convertirse en objeto de burla y de aprehensión en actividades que sus colegas pueden realizar con entusiasmo.

Martínez-Otero (2014), puntualiza al respecto que algunas personas que padecen ansiedad pueden sufrir fobia social, como un miedo exagerado y constante de actuar de modo humillante en situaciones o actividades sociales. Por ejemplo, en el escenario académico, un estudiante ansioso presenta sentimientos de bajo logro personal que reducen su rendimiento académico, lo que lo coloca en un alto riesgo de fracaso en la escuela y lo predisponen a experiencias negativas como la deserción, bajo rendimiento, trastornos emocionales, drogadicción, trastornos de la conducta, entre otros.

Aunque los síntomas principales de la ansiedad son el miedo y la inseguridad, si se deja evolucionar este trastorno sin la debida atención médica, puede convertirse en crónica y cada vez más aguda, que conllevarán a síntomas psicológicos y físicos, pudiendo incluso requerir atención psiquiátrica y psicológica (Romero, et. al., 2015).

De acuerdo con Jaimes (2017) la ansiedad afecta el estado de animo del individuo generando problemas en areas especificas, siendo estas

- el control psicologico, en la que se presenta la inquietud interna, miedo a perder el control, pensamientos distorcionados y temor a la muerte
- el control de la conducta, debido a que el individuo se encuentra en estado de hipervigilancia dificultando esto una reaccion efectiva ante algun peligro
- compromiso cognitivo ya que el proceso de la información de encuentra saturado por pensamientos negativos, preocupantes e ilógicos
- control asertivo debido a que se han desarrollado hostilidades en el ambiente social

El diagnóstico se puede establecer a partir de los criterios de diagnóstico del DSM-V o del CIE-10

DSM-V (American Psychiatric Association, 2013)

A. Miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego, puesta de manifiesto por al menos tres de las siguientes circunstancias:

1. Malestar excesivo y recurrente cuando se prevé o se vive una separación del hogar o de las figuras de mayor apego.
2. Preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida de las figuras de mayor apego o de que puedan sufrir un posible daño, como una enfermedad, daño, calamidades o muerte.
3. Preocupación excesiva y persistente por la posibilidad de que un acontecimiento adverso (p. ej., perderse, ser raptado, tener un accidente, enfermarse) cause la separación de una figura de gran apego.
4. Resistencia o rechazo persistente a salir, lejos de casa, a la escuela, al trabajo, o a otro lugar por miedo a la separación.
5. Miedo excesivo y persistente o resistencia a estar solo o sin las figuras de mayor apego en casa o en otros lugares.
6. Resistencia o rechazo persistente a dormir fuera de casa o a dormir sin estar cerca de una figura de gran apego.
7. Pesadillas repetidas sobre el tema de la separación.
8. Quejas repetidas de síntomas físicos (p.ej., dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, vómitos) cuando se produce o se prevé la separación de las figuras de mayor apego.

B. El miedo, la ansiedad o la evitación es persistente, dura al menos cuatro semanas en niños y adolescentes y típicamente seis o más meses en adultos.

C. La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, académico, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

D. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental, como rechazo a irse de casa por resistencia excesiva al cambio en un trastorno del espectro del autismo; delirios o alucinaciones concernientes a la separación en trastornos psicóticos; rechazo a salir sin alguien de confianza en la agorafobia; preocupación por una salud enfermiza u otro daño que pueda suceder a los allegados u

otros significativos en el trastorno de ansiedad generalizada; o preocupación por padecer una enfermedad en el trastorno de ansiedad por enfermedad.

CIE-10 (Organización Mundial de la Salud, 2000)

Como mínimo deben de aparecer tres de los siguientes síntomas:

1. Preocupación sin justificación por posibles daños que puedan ocurrir a personas significativas o temor a que alguna de éstas muera o les deje.
2. Preocupación injustificada por un acontecimiento que les separe de personas significativas (p. ej. perderse, secuestro, asesinato).
3. Desagrado o rechazo repetido a ir al colegio, sobre todo por miedo a la separación.
4. Dificultad para separarse por la noche manifestado por:
 - Desagrado o rechazo repetido a irse a la cama sin una persona significativa cerca.
 - Frecuentes despertares durante la noche para comprobar o para dormir cerca de personas significativas.
 - Desagrado o rechazo repetido a dormir fuera del hogar.
5. Temor no adecuado y persistente a estar sin personas significativas en casa durante el día.
6. Repetidas pesadillas sobre el tema de la separación.
7. Síntomas somáticos reiterados (náuseas, dolores gástricos, cefaleas o vómitos) en situaciones que implican separación de personas significativas.
8. Al anticipar, durante o inmediatamente después de la separación de una persona significativa, experimenta malestar excesivo y recurrente (ansiedad, llanto, rabietas, tristeza, apatía o retraimiento social).

Para el abordaje de los trastornos de ansiedad se requiere realizar un diagnóstico diferencial con otros trastornos psiquiátricos los cuales pueden estar asociados al abuso de sustancias y/o enfermedades físicas en las cuales se puede presentar ansiedad clínicamente significativa derivada de la enfermedad base (Jaimes, 2017).

Trastorno de ansiedad en la niñez

Los trastornos de ansiedad en la niñez son condiciones comunes, tienen una prevalencia mundial de entre el 4 %y el 32%, estos trastornos impactan negativamente en la autoestima, en el rendimiento académico, las relaciones sociales y en la familia, a pesar del gran impacto que generan suelen no ser diagnosticados y tratados en la infancia, dándose la ayuda tardíamente cuando los síntomas llevan meses o incluso años y ya generan disfunción en la vida del niño (Tayeh, Agámez y Cheskel, 2016).

De acuerdo con Gold (2006), en trastorno de ansiedad son un grupo de entidades psiquiátricas nosológicas que se pueden presentar en cualquier etapa del desarrollo y que en la niñez tienen una importancia fundamental, debido a que estas son las enfermedades psiquiátricas con mayor prevalencia y las de menor consulta, el sufrimiento silencioso de quien lo padece, la repercusión emocional y social que conlleva y de lo que puede acarrear la evolución del mismo si no se trata a tiempo.

La ansiedad infantil representa un desafío desde el punto de vista de diagnóstico, ya que en muchos casos es difícil diferenciar si se trata de un trastorno de ansiedad como tal o una situación de angustia o temor del desarrollo cognitivo y emocional del niño. La sintomatología ansiosa incide sobre el funcionamiento escolar, las áreas sociales y familiares del niño, así mismo la evolución de dicho trastorno en la adolescencia y a la adultez trae riesgo de sufrir distintos trastornos además de el de ansiedad y de ánimo como trastornos por uso de sustancias y suicidio en la edad adulta debido a esto es importante su diagnóstico e intervención a edades tempranas (Jaimes, 2017).

Tabla 1

Temores del Desarrollo y los Trastornos de Ansiedad en el Niño y en el Adolescente, de acuerdo al momento evolutivo

	Miedos y temores propios de la etapa evolutiva	Trastornos de ansiedad prototípicos
Infantes (hasta 5 años)	<ul style="list-style-type: none">• Estímulos discrepantes• Ansiedad ante el extraño• Ansiedad de separación• Otros (oscuridad, seres extraños...)	Ansiedad generalizada
Niños (6 a 12 años)	Acontecimientos misteriosos	Ansiedad de separación

- Daños corporales
- Adecuación (rechazo parental) y rendimientos
- Relación con iguales
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Fobias específicas

Adolescentes

- Adecuación social
- Hipocondrías
 - Miedo a la muerte

- Fobia social
- Trastornos propios del adulto

Nota fue obtenida del estudio de Jaimes, J. (2017). Evaluación e Intervención de ansiedad infantil desde el enfoque cognitivo-conductual: Estudio de un caso. Universidad Norte.

El trastorno de ansiedad tiene como principal característica la evitación manifiesta de situaciones específicas, lugares o estímulos y de formas más sutiles la indecisión, la incertidumbre y el retraimiento, estos comportamientos son consistentes en todos los tipos de trastornos de ansiedad, la diferencia clave es el detonante de la evitación, la cual va acompañada de un componente afectivo que puede ser de temor, timidez o angustia. Por lo que para identificar a un niño ansioso se debe determinar si esta evitación se produce por una expectativa de un tipo de amenaza. Los trastornos de ansiedad tienen una anticipación a la amenaza y puede ser como preocupación, rumiación, pensamientos negativos o expectativa ansiosa, los niños pueden presentar síntomas físicos como dolor de cabeza, náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea y tensión muscular, y en muchos casos problemas con el sueño (Rapee, 2016).

La principal diferencia entre los tipos de trastorno de ansiedad son las creencias, se describe a continuación.

Tabla 2

Características Principales de los Trastornos de Ansiedad en la Niñez

Trastorno	Característica principal	Características asociadas
Trastorno de Ansiedad por Separación TAS	Preocupación o miedo de que va a ocurrir algo malo o uno de los padres.	<ul style="list-style-type: none"> • Pesadillas de que sobre separación • Negarse a enfrentar situaciones de separación • Preocupación por ser secuestrado o herido a su figura de apego • Síntomas físicos cuando se anticipa una separación como vómitos, diarrea y dolores estomacales
Trastorno de Ansiedad Generalizada TAG	Preocupación por muchas posibilidades de que algo malo puede ocurrir	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupación excesiva y repetida en varias áreas como: amistades, finanzas familiares, salud y cuestiones cotidianas - Tendencia a buscar la protección de los padres

			- Evitan las noticias negativas, situaciones inciertas y cometer errores - Síntomas físicos insomnio e irritabilidad cuando están preocupados
Trastorno de Ansiedad Social	de Miedo y evitación de interacciones sociales por la creencia que los demás evaluarán negativamente al infante		- Evitan cualquier actividad social o situaciones que implique hablar en público - Preocupación sobre la evaluación negativa de otros - Limitado número de amigos y dificultad de hacer nuevos - Niveles altos de timidez o centrados en sí mismos
Fobias Específicas	Miedo y evitación a una serie de señales específicas, situaciones u objetos. teniendo la creencia que el objeto, situación o señal producirá daño personal		Miedos comunes en los niños - animales como perros y aves - la oscuridad - ruidos fuertes - payasos y máscaras - sangre, enfermedades, inyecciones

Nota fue obtenida de Rapee, R. (2016) *Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes: Naturaleza, Desarrollo, Tratamiento y Prevención* Libro electrónico de IACAPAP de Salud Mental en Niños y Adolescentes. Geneva: Asociación Internacional de Psiquiatría y Profesiones Aliadas de Niños y Adolescentes.

Evaluación y tratamiento

La evaluación clínica consiste en una combinación de pruebas, entrevistas de diagnóstico y observaciones de la conducta por parte de los padres y/o maestros. Existen entrevistas ya estructuradas para determinar trastornos en la niñez las cuales incluyen preguntas específicas para encontrar criterios diagnósticos del DSM o CIE (Rapee, 2016). Las técnicas de la terapia cognitivo conductual han demostrado su eficacia en distintos trastornos emocionales incluyendo el trastorno de ansiedad tanto en adultos como en niños, Orgilés et. al. (2003). La mayoría de los tratamientos incluyen una combinación de técnicas como:

- Psicoeducación
- Técnicas de relajación
- Manejo de contingencias
- Exposición in vivo
- Entrenamiento para padres
- Reestructuración cognitiva
- Entrenamiento de habilidades sociales y asertividad
- Entre otras

El programa de tratamiento dura normalmente entre 8 y 15 sesiones con duración de 1 hora aproximadamente (Rapee, 2016).

Situación actual

En diciembre de 2019 en Wuhan, China estallo un brote de una enfermedad infecciosa, provocada por un virus, que hasta ese momento era desconocida en el mundo, de acuerdo con la OMS (2020), los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. En algunos pacientes se pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. El 80% de las personas se recuperan sin necesidad de realizar algún tratamiento especial ya que estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar y aproximadamente un 6 % de las personas que han contraído esta enfermedad han muerto.

El 11 de marzo de 2020 la OMS caracteriza a la COVID-19 como una pandemia debido a los niveles alarmantes de propagación y gravedad y a que está presente en los 5 continentes. Debido a la aparición de este brote epidémico, las autoridades sanitarias y gubernamentales tomaron medidas que limitan al máximo la propagación de la enfermedad en casi todos los países donde se ha detectado el contagio, dentro de las medidas que se tomadas fue poner a la sociedad civil en cuarentena, distanciamiento social y el aislamiento en caso de personas contagiadas o sospechosas de contagio. Las autoridades de salud pública de todos los países y la OMS están tratando de contener este brote, pero este momento de crisis ha generado distintas reacciones emociones en las personas como estrés, ansiedad, miedo, depresión, incertidumbre, etc. A medida que se ha ido extendiendo el tiempo de aislamiento y distanciamiento social así como el contraer la enfermedad, ha provocado en las personas un grado considerable de miedo y preocupación generando niveles altos de ansiedad en la población afectando considerablemente a algunos grupos en particular como los niños mas en los que ya presentaban ansiedad previa a la pandemia. Algunos de los síntomas que pueden presentar son:

- Cambios en el estado de ánimo
- Cambios en el comportamiento
- Cambio en el peso o patrones alimentarios
- Dificultad para conciliar el sueño o mantenerse dormido, entre otros

Metodología

Diseño

Es una investigación cuasiexperimental de caso único con un tipo de diseño A-B-A

Se empleó un diseño de caso único, mismos que son caracterizados por emplear el registro sucesivo durante un periodo de tiempo de una conducta antes y después de la aplicación de un tratamiento o intervención, además de que se aplicó sobre un solo individuo.

El comportamiento se registró en 3 fases: una antes de la intervención, durante la intervención y otra posterior a la intervención, para de esta manera validar si el tratamiento ha logrado un cambio en la conducta objetivo.

En la presente intervención se trabajó bajo un diseño de tipo A-B-A en donde:

- **A:** corresponde a la línea base previa a la intervención. Considerando la recopilación de datos que describen el comportamiento objetivo, es el periodo inicial de observación en el que se lleva a cabo el registro continuo de la frecuencia y manifestación de la conducta objetivo.
- **B:** corresponde a la intervención en la cual se va a modificar la conducta.
- **A:** corresponde a la línea base que se toma ya sin la aplicación de la técnica para medir la estabilidad del cambio presentado.

Descripción del caso

Identificación del paciente

Lo llamaremos Juan por cuestiones de confidencialidad, es un niño de 11 años que cursa 5to año de primaria, vive con su madre y su hermana de 16 años, viven en Cancún, el padre no ha estado presente desde que la mamá quedo embarazada, por lo que ella se ha hecho cargo de los dos sola, se dedica al comercio, el nivel socioeconómico es medio-bajo, su nivel escolar es de preparatoria inconclusa, padeciendo ella de Trastorno de Ansiedad Generalizada y ataques de pánico, estando en tratamiento en la actualidad. El desarrollo del niño ha sido normal en todas las áreas de interés, su rendimiento académico ha sido bajo con calificaciones de 6 y 7 hasta que inicio el confinamiento ya que ha mejorado notablemente sus calificaciones. Juan es un niño que tiene obesidad y eso ha sido causa de que constantemente sufra de acoso por parte de otros niños tanto en la escuela como en casa, no es muy social ni tiene muchos amigos. En la entrevista con la mamá menciona que considera que el tiene un problema con la comida ya que todo el día se la pasa pensando en ella, también menciona que es muy sensible (llora por los animales de la calle, se preocupa en exceso por su mama y su

hermana) por lo que también le hacen bullying los demás niños de su edad, así mismo menciona que es muy apático y ansioso no le gusta hacer nada o casi nada, se la pasa viendo la televisión o comiendo, tanto que se roba la comida y es sonámbulo.

Motivo de consulta

La madre de Juan busca ayuda debido ha que ha notado desde el inicio del confinamiento por la pandemia un incremento de peso en Juan por la falta de actividad física y por la ingesta de alimentos que tiene el niño, mencionando que tiene problemas con la comida, además de que lo siente muy apático y sin ganas de hacer muchas cosas mas que jugar con su celular, ver televisión y comer.

Historia del problema

En la familia de Juan existen dos constantes, el trastorno de ansiedad que lo padecen tanto la madre como la hermana, estando las dos en tratamiento recientemente, como el comer en exceso por ansiedad y por consiguiente sobrepeso y obesidad.

Juan ha sido un niño con sobrepeso desde pequeño, la madre menciona que le gusta mucho comer pero últimamente debido al confinamiento ha notado que sus pensamientos están enfocados la mayoría del tiempo en que va a comer, como lo va a comer, que no se coman su comida, adicionado a esto ha tenido un incremento de peso excesivo. Juan menciona que prefiere "llenarse la boca con comida a decir lo que quiere o siente" por lo que esto lo ha llevado a tener problemas con sus maestros en la escuela, con sus compañeros y con su mamá en casa.

Procedimiento

El programa de intervención se realizó en 12 sesiones las cuales fueron 10 con el niño y 2 con la madre del niño, al inicio y al final. La intervención se llevo a cabo vía videollamada debido a la pandemia, se utilizó el cuaderno de trabajo *El gato Valiente: Cuaderno de actividades* de Philip Kendall (2010) como apoyo para hacer sesiones mas interactivas con el niño.

Fase A

Se realizaron 3 sesiones de evaluación iniciando con la entrevista con la madre del niño donde expuso el comportamiento del menor y sus inquietudes, se le solicitó realizara un registro durante una semana de la conducta del niño para tener una línea base junto con los instrumentos que se le

aplicaron, posterior se realizó la entrevista con el niño y en la siguiente se le aplicaron dos instrumentos *Escala de Ansiedad Infantil de Spence* (Spence Children's Anxiety Scale, SCAS; Spence, 1997) y el *Inventario de Depresión Infantil de Kovacs* (Children Depression Inventory, CDI; Kovacs, 1992).

Fase B

Se realizó la intervención con el niño durante 8 semanas teniendo una sesión a la semana, las técnicas que se utilizaron fueron:

- Psicoeducación
- Detección de creencias irracionales
- Reestructuración cognitiva
- Relajación muscular progresiva
- Mindfulness

Se utilizó como apoyo el cuaderno de actividades de *El Gato Valiente: Cuaderno de actividades* de Kendall (2010) y la serie *Guía Headspace para la meditación* (Puddicombe et al., 2021).

Fase A

Se realizó una sesión con la madre en la que se le informaron de los avances con el niño y se le explicó el trabajo que se realizó así como las estrategias para mantener los cambios, se le aplicaron nuevamente los dos instrumentos iniciales *Escala de Ansiedad Infantil de Spence* (Spence Children's Anxiety Scale, SCAS; Spence, 1997) y el *Inventario de Depresión Infantil de Kovacs* (Children Depression Inventory, CDI; Kovacs, 1992) y se le solicitó al niño realizara un autorregistro diario de sus pensamientos y emociones acerca de la comida.

Resultados

Juan fue mejorando progresivamente desde las primeras sesiones, los resultados obtenidos de los instrumentos permitieron conocer cuantitativamente los resultados de la intervención en la que se ve una disminución en el *Inventario de Depresión Infantil y Adolescente de Kovacs CDI* total de 16 a 10 el cuestionario menciona que a partir de 12 puntos indica que ya presenta problemas psicológicos

disminuyendo 6 puntos, lo que significa sin sintomatología y en la *Escala de Ansiedad Infantil de Spence SCAS* total de 68 a 58 con una disminución de 10 puntos en general, evidenciando una mayor puntuación en Fobia Social con 12 en pre intervención bajando un punto en la post intervención a 11, en cuanto al Miedo al daño físico se reporta un aumento de 4 puntos sospechando que es debido a que esa semana en la que se realiza la aplicación de los instrumentos, Juan menciona que su hermana presenta síntomas de COVID-19 estando preocupados todos en casa.

Tabla 3

Resultados del Cuestionario de Depresión Infantil y Adolescente CDI

	Pre-Intervención	Post Intervención
Cuestionario de Depresión Infantil y Adolescente CDI	16	10

Nota: El Cuestionario de Depresión Infantil y Adolescente CDI identifica los síntomas depresivos en niños y adolescentes entre los 7 y 17 años (Segura et al., 2010).

Tabla 4

Resultado de la Escala de Ansiedad Infantil de Spance SCAS

Escala de Ansiedad Infantil de Spence SCAS	Pre- Intervención	Post Intervención
Ataque de Pánico	9	6
Ansiedad de Separación	8	7
Fobia Social	12	11
Miedo al daño físico	6	10
Trastorno Obsesivo Compulsivo	8	4
Ansiedad Generalizada	8	7
Total	68	58

Nota: la Escala de Ansiedad Infantil de Spence SCAS evalúa los seis trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia más frecuentes (Carrillo et. al., 2012).

En relación con los registros realizados por la madre de Juan se le dieron las instrucciones de lo que necesitaba detectar, así como el formato de registro, sin embargo no registro todo tal como se le solicito, solo lo correspondiente a la alimentación y el estado emocional lo reporta muy general, por lo que no se pudieron obtener datos cuantitativos. Sin embargo esto no impidió poder aplicar el enfoque cognitivo conductual en la intervención realizada al menor.

Tabla 5

Se describen cada sesión, su objetivo terapéutico, la técnica cognitivo conductual y los logros del paciente

Sesión	Objetivo Terapéutico	Técnica/Estrategia Psicológica propuesta	Logros del paciente
1	Recolectar información del niño	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista inicial semiestructurada con la madre 	<ul style="list-style-type: none"> • La madre proporciono información del niño y se le solicito comenzar con el registro de la conducta del niño
2-3	Recolectar información y aplicación de instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista inicial semiestructurada con el niño • Aplicación de los instrumentos Cuestionario de Depresión Infantil y Adolescente CDI y Escala de Ansiedad Infantil de Spence SCAS • Establecer rapport • Encuadre de la intervención 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista con el niño, se conocieron sus gustos, sus miedos, determinar sus reforzadores • En la segunda sesión se detecta que el niño tiene un duelo no resuelto de una pérdida de una mascota hace 2 años, el menor llora mucho y se establece un vinculo de confianza por lo que se logra que externalizara cosas como "como para no decir lo que siento y llenarme la boca"
4	Sesión solicitada por el niño		<ul style="list-style-type: none"> • El niño solicito esta sesión debido a que tuvo una perdida importante en la familia y quiso platicar de como se sentía, realizó un dibujo de las mascararas que utiliza para no sentir, hizo una mascara de enojo, de tristeza y la de no sentir mencionando "solo la uso por dos minutos y luego me pongo la de no sentir"

5 y 6	Identificar sus emociones y sentimientos	Se utilizó <i>El gato valiente: cuaderno de actividades</i> (Kendall, 2010)	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoció sus emociones y sensaciones de cuando se siente alegre, triste, enojado, miedoso, preocupado, mencionando que le sudan las manos, siente un hoyo en el estomago, le tiemblan las piernas cuando tiene miedo, preocupación, etc. • Se realizaron las sesiones 1,2 y 3 de <i>El gato valiente: cuaderno de actividades</i> (Kendall, 2010)
7	Aprender a relajarse	Relajación muscular y respiración profunda	<ul style="list-style-type: none"> • Se le presentaron las técnicas de respiración profunda y relajación progresiva muscular como herramienta para cuando se sienta nervioso, ansioso, preocupado trabajando con el de <i>El gato valiente: cuaderno de actividades</i> (Kendall, 2010) sesión 5 y la serie <i>Headspace: Guía para la meditación</i> (Puddicombe et al., 2021).
8 y 9	Identificar creencias irracionales	Reestructuración cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • Identificó el diálogo interno y las sensaciones que tiene a partir de este. • Mencionó que quería hablar con su mamá de como se siente
10	Análisis y resignificación	Autorregistro	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión se enfoco en la platica que tuvo con mamá,

<p>de la platica con mamá Identificar el comer por ansiedad</p>	<p>mencionando sentirse molesto por lo que mamá le dijo ya que siente que no hace caso a lo que el dice, por lo que nos enfocamos a el logro de el de poder expresar lo que siente sin tener que ponerse sus "mascaras" también toco el tema de su relación con la comida y como come por ansiedad y no por hambre por lo que empezó un registro de cuando come por hambre y cuando siente que quiere comer por ansiedad identificando la diferencia</p>
<p>11 Informar los avances del niño Psicoeducación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión con la madre del niño en el que se le informaron los avances que se han tenido con el niño y debido a lo acontecido en la sesión anterior de las reacciones de la mamá ayudo para darle una guía mas clara de las estrategias que necesita desarrollar con su hijo.
<p>12 Identificar lo aprendido en la intervención Aplicación de instrumentos Sesión 7 y 8 de <i>El gato valiente: Cuaderno de actividades</i> (Kendal, 2010). Aplicación de los instrumentos Cuestionario de Depresión Infantil y Adolescente CDI y Escala de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se reviso lo aprendido en estas 12 sesiones mencionando haber aprendido el conocer sus emociones y a decir como se siente, y también el haber aprendido a relajarse respirando cuando siente que

Ansiedad Infantil de Spence SCAS	le sudan las manos, siente un hoyo en el estomago, le tiemblan las piernas. <ul style="list-style-type: none"> • Se aplicaron nuevamente los instrumentos
-------------------------------------	---

Desde un inicio se estableció rapport con el niño, en la primera sesión Juan menciono mucho de su sentir como el tener miedo a la oscuridad, a que lo abandonen, platicando un sueño recurrente de que lo abandona su mamá en el cine, también mencionó tener sentimientos que no le gustan como el sentir “dolor físico y sentimental”-sic.pac. y enojo diciendo que cuando se enoja se cierra y el se siente “como si no tuviera sentimientos” por lo que cuando siente eso juega con su celular o come “para no decir cosas y llenarse la boca”-sic.pac., a partir de ahí comenzó a llorar de forma incontrolable con sollozos debido a que hace dos años murió uno de sus perros, platicando como fue el accidente del perro estando él presente. En las siguientes sesiones menciona en varias ocasiones sentirse muy bien desde que va a terapia poniendo como ejemplo poder dormir desde que se acuesta, sentirse feliz casi todos los días. En la sesión 4 él le pide a su mamá tener una sesión de terapia diciendo específicamente que la necesita. Uno de los aspectos que se trabajaron en la terapia fue el poder comunicar lo que siente para no sentirse como si no tuviera sentimientos, sobre todo con la mamá ya que es una de las personas con las que siente que no puede comunicarlo, por lo que en la sesión 9 menciona sentirse listo para hablar con mamá. En la sesión final se realizó un recuento de lo que aprendió en terapia mencionando sentirse contento de lo que ahora sabe para no sentirse como se sentía antes.

Discusión

El trastorno de ansiedad es de los trastornos más comunes en la niñez y en la adolescencia la falta de diagnostico y tratamiento puede llevar a que los síntomas se prolonguen hasta la edad adulta, además de ser un factor de riesgo para el desarrollo de otras patologías como la depresión, problemas familiares y escolares y abuso de sustancias, (Romero, et. al., 2015) adicionando a esto, el momento que se vive en la actualidad en el mundo por incertidumbre debido a la pandemia por COVID-19 en cual a desarrollado distintos problemas de salud mental en gran parte de la población (ONU México, 2020).

El caso presentado se abordó desde el marco de la Terapia Cognitivo Conductual, en sesiones virtuales por medio de videollamadas debido a la contingencia, se utilizaron distintas estrategias para que las sesiones fueran más interactivas por lo que se utilizó el de *El gato Valiente: Cuaderno de actividades* de Kendall (2010) para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, desde un enfoque cognitivo conductual en el que se trabajó hasta la sesión 8 del cuaderno de actividades y la serie *HeadSpace: Guía para la meditación* (Puddicombe, et. al., 2021) a cual está enfocada en Mindfulness y meditaciones guiadas.

Los resultados mostraron cuantitativamente una disminución en la medición de la ansiedad en los instrumentos aplicados, pero cualitativamente el cambio fue muy significativo en el niño, tanto en las sesiones como en casa con su familia, ya que ha empezado a comunicar sus emociones y sentimientos sin la necesidad de ponerse máscaras con él mencionaba.

Las limitaciones percibidas para tener un registro más amplio de la conducta y sintomatología ansiosa del niño fueron por parte de la madre ya que no se mostró muy cooperativa para realizar el registro detalladamente de la conducta del niño y el implementar las estrategias sugeridas de eliminación de reforzadores de las conductas ansiosas de Juan en casa, sin embargo el cambio en la conducta en el niño sí ha sido notorio.

Un punto importante por reflexionar fueron el límite de sesiones, a pesar de que con fueron 10 con el niño y con su mamá fueron 2, se presentaron cambios significativos en el infante, aunque faltaron más sesiones para lograr un cambio más firme en la conducta impulsiva de comer debido a la ansiedad, pero sí se logró bajar la ansiedad como tal, aprendiendo a reconocer cuando se siente ansioso, por lo que se le recomendó a la mamá continuar con un tratamiento que ayude a Juan en ese aspecto.

Conclusiones

El trastorno de ansiedad como se menciona al inicio es un constructo complejo el cual se manifiesta de forma cognitiva, conductual y emocional afectando al 20 % aproximadamente de la población mundial de acuerdo con la OMS (2017), teniendo una prevalencia mundial en la niñez de entre 4 y el 32 % afectando distintas esferas del desarrollo, como el rendimiento académico, las relaciones sociales, la autoestima, etc. (Tayeh, Agámez y Cheskel, 2016).

El trastorno de ansiedad en la niñez suele no ser diagnosticado e intervenido a tiempo a pesar del gran impacto que genera, es tratado cuando los síntomas llevan meses o incluso años de afectación en la vida del niño. Los síntomas ansiosos más comunes que se manifiestan en los niños son: dificultad para respirar, mareos, sudoración excesiva, taquicardia, tensión muscular, preocupación excesiva, dolor estomacal, problemas de autoestima, pensamientos negativos, ataque de hambre, tics nerviosos, dificultad para concentrarse, sensibilidad y movimientos repetitivos (Bravo y Gordillo, 2020).

De acuerdo con Bravo y Gordillo (2020) la terapia cognitivo conductual, esta basada en modificar el pensamiento distorsionado, dando como resultado un cambio positivo en la conducta consiguiendo que los síntomas disminuyan parcial o totalmente permitiendo que el niño tenga un desarrollo funcional. El enfoque cognitivo conductual ha demostrado tener una eficacia de entre un 60% y 80% en diferentes ámbitos patológicos incluyendo el Trastorno de Ansiedad.

La terapia ha ido evolucionando desde la parte tecnológica, ya que de unos años a la fecha se las sesiones terapéuticas se han podido realizar en línea por medio de videollamadas en distintas plataformas por lo que debido al confinamiento derivado por la pandemia de COVID-19 la terapia en línea es cada vez más utilizada. Existen estudios que muestran la eficacia de la terapia cognitivo conductual en línea en trastorno de ansiedad y depresión y en algunos casos ha resultado más eficaz que la terapia en persona (Gratzer & Khalid_Khan, 2015, 2016).

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales V* (DSM V). Ed. Masson, Barcelona.
- Bravo, L. y Gordillo, J. (2020). Revisión bibliografía de la intervención cognitivo conductual de Phillip C. Kendall para niños que presentan ansiedad. *Tesina previa a la obtencion del título de "Psicóloga Clínica"*. Universidad del Azuay. Ecuador. <http://201.159.222.99/bitstream/datos/10178/1/15808.pdf>
- Cárdenas, E., Feria, M., Palacios, L. y De la Peña, F. (2010). *Guía Clínica para los Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz: México. http://inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/trastornos_de_ansiedad.pdf
- Carrillo, F., Godoy, A., Gavino, A., Nogueira, R., Quintero, C. y Casado, Y. (2012). Escala de Ansiedad Infantil de Spence, SCAS: Fiabilidad y validez de la versión *Española*. . 20(3). 529-545. <https://www.researchgate.net/publication/235720972> Escala de ansiedad infantil de Spence Spence Childrens Anxiety Scale SCAS fiabilidad y validez de la version espanola
- Gratzer, D. & Khalid-Khan, F. (2015). Online cognitive behavioral therapy benefits people with depression, anxiety. *Canadian Medical Association Journal*. 188(4), 263-272. <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/11/151102125440.htm>
- Gratzer, D. & Khalid-Khan, F. (2016). Internet-delivered cognitive behavioral therapy in the treatment of psychiatric illness. *Canadian Medical Association Journal*. 188(4), 263-272. <http://europepmc.org/article/PMC/4771536>
- Jaimes, J. (2017). *Evaluación e Intervención de ansiedad infantil desde el enfoque cognitivo-conductual: Estudio de un caso*. Universidad Norte. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7850/130881.pdf?sequence=1>


- Kendall, P. (2010). *El gato valiente: Cuaderno de actividades*. Ed. Arkadia: Buenos Aires.
https://www.academia.edu/32319472/El_Gato_Valiente_ANSIEDAD
- Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en una muestra de alumnos de Educación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 439-449.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851780045.pdf>
- Munir, S., Gondal, A.Z., & Takov, V., (2019). *Generalized anxiety disorder*. NCBA.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441870/>
- Organización Mundial de la Salud (2000). *Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10*. Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento con glosario y criterios de investigación. Madrid: Panamericana. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42326>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020) <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10436:la-oms-caracteriza-a-covid-19-como-una-pandemia&Itemid=226
- Organización de las Naciones Unidas México (ONU México). (2020). La pandemia de COVID-19 ha provocado una crisis de salud mental. <https://coronavirus.onu.org.mx/la-pandemia-por-covid-19-ha-provocado-una-crisis-de-salud-mental>
- Orgilés, M., Méndez, X., Rosa, A. & Inglés, C. (2003). La terapia cognitivo-conductual en problemas de ansiedad generalizada y ansiedad por separación: Un análisis de su eficacia. *anales de psicología* 19 (2), 193-204. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27661/26831>
- Pacheco, B. & Ventura, T. (2009). Separation anxiety disorder and developmental separation anxiety. *Revista Chilena de pediatría*, 80(2), 109-119. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062009000200002>

- Puddicombe, A., Mamucci, M. & Halperin, J. (Productores). (2021). *Headspace: Guía para la meditación*. [Serie]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/title/81280926>
- Romero, M. E.; Fernández, N.; Huerta, G. y Barradas, M. E. (2015). *Depresión y ansiedad en estudiantes de pedagogía Veracruz, Universidad Veracruzana*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150319055>
- Rapee, R. (2016) *Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes: Naturaleza, Desarrollo, Tratamiento y Prevención* Libro electrónico de IACAPAP de Salud Mental en Niños y Adolescentes. Geneva: Asociación Internacional de Psiquiatría y Profesiones Aliadas de Niños y Adolescentes. <https://iacapap.org/content/uploads/F.1-Anxiety-Disorders-SPANISH-2016.pdf>
- Secretaria de Salud. (2010). *Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto*. México. http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392_IMSS_10_Ansiedad/EyR_IMSS_392_10.pdf
- Segura, S., Posada, S., Ospina, M. y Ospina, H. (2010). Estandarización del Inventario CDI en niños y adolescentes entre 12 y 17 años de edad, del municipio de Sabaneta del Departamento de Antioquia-Colombia. *International Journal of Psychological Research*. 3(2). 63-73. <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023506008.pdf>
- Serrano, C.; Rojas, A. y Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15 (1). <https://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>
- Tayeh, P., Agámez, P y Cheskel, R. (2016). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. *CCAP*, 15 (1), 6-18. <https://scp.com.co/wp-content/uploads/2016/04/1.-Trastornos-ansiedad-1.pdf>

World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders; Global Health Estimates.* <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

1. Consentimiento Informado

IZTACALA
UNAM SUAYED



Universidad Nacional
Autónoma de México

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

16 DE ENERO DE 2021

TRASTORNO DE ANSIEDAD EN LA NIÑEZ: ESTUDIO DE CASO

La Facultad de Estudios Superiores de Iztacala y la Licenciatura de Psicología a distancia realizan como grado de titulación el manuscrito recepcional en el que Rocio Isela Henríquez Taracido ha invitado a su hijo a ser parte de esta intervención cognitivo conductual, teniendo como propósito intervenir en un caso de ansiedad en la niñez siendo supervisada por la directora del manuscrito la Mtra. Roxana González Sotomayor

La identidad del niño será protegida por lo que se usarán códigos y nombres ficticios al manejo, todo el análisis e interpretación de datos.

Firma de aceptación de que su hijo participe voluntariamente en la intervención

Nombre completo de la madre _____

Firma _____

Nombre completo del menor _____

Nombre de la persona que obtiene el consentimiento Rocio Isela Henríquez Taracido

2. Instrumentos

J. Enero 21

CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE - CDI

Este cuestionario está dirigido a la población infantil y adolescente de edades entre 7 y 17 años.

1. Estoy triste de vez en cuando. Estoy triste muchas veces. Estoy triste siempre.
2. No estoy seguro de si las cosas me saldrán bien. Las cosas me saldrán bien.
3. Hago bien la mayoría de las cosas. Hago mal muchas cosas. Todo lo hago mal.
4. Me divierten muchas cosas. Me divierten algunas cosas. Nada me divierte.
5. Soy malo siempre. Soy malo muchas veces. Soy malo algunas veces.
6. A veces pienso que me pueden ocurrir cosas malas. Me preocupa que me ocurran cosas malas. Estoy seguro de que me van a ocurrir cosas terribles.
7. Me odio. No me gusta como soy. Me gusta como soy.
8. Todas las cosas malas son culpa mía. Muchas cosas malas son culpa mía. Generalmente no tengo la culpa de que ocurran cosas malas.
9. No pienso en matarme. Pienso en matarme pero no lo haría. Quiero matarme.
10. Tengo ganas de llorar todos los días. Tengo ganas de llorar muchos días. Tengo ganas de llorar de cuando en cuando.
11. Las cosas me preocupan siempre. Las cosas me preocupan muchas veces. Las cosas me preocupan de cuando en cuando.
12. Me gusta estar con la gente. Muy a menudo no me gusta estar con la gente. No quiero en absoluto estar con la gente.

13. No puedo decidirme.
 Me cuesta decidirme. *
 Me decido fácilmente.
14. Tengo buen aspecto. *
 Hay algunas cosas de mi aspecto que no me gustan.
 Soy feo.
15. Siempre me cuesta ponermelo a hacer los deberes. *
 Muchas veces me cuesta ponermelo a hacer los deberes.
 No me cuesta ponermelo a hacer los deberes.
16. Todas las noches me cuesta dormirme.
 Muchas noches me cuesta dormirme.
 Duermo muy bien. *
17. Estoy cansado de cuando en cuando. *
 Estoy cansado muchos días.
 Estoy cansado siempre.
18. La mayoría de los días no tengo ganas de comer.
 Muchos días no tengo ganas de comer.
 Como muy bien. *
19. No me preocupa el dolor ni la enfermedad.
 Muchas veces me preocupa el dolor y la enfermedad. *
 Siempre me preocupa el dolor y la enfermedad.
20. Nunca me siento solo. *
 Me siento solo muchas veces.
 Me siento solo siempre.
21. Nunca me divierto en el colegio.
 Me divierto en el colegio sólo de vez en cuando. *
 Me divierto en el colegio muchas veces.
22. Tengo muchos amigos.
 Tengo algunos amigos, pero me gustaría tener más. *
 No tengo amigos.
23. Mi trabajo en el colegio es bueno. *
 Mi trabajo en el colegio no es tan bueno como antes.
 Llevo muy mal las asignaturas que antes llevaba bien.
24. Nunca podré ser tan bueno como otros niños.
 Si quiero puedo ser tan bueno como otros niños.
 Soy tan bueno como otros niños. *
25. Nadie me quiere.
 No estoy seguro de que alguien me quiera.
 Estoy seguro de que alguien me quiere. *
26. Generalmente hago lo que me dicen.
 Muchas veces no hago lo que me dicen. *
 Nunca hago lo que me dicen.

- 0 27. Me llevo bien con la gente.
 Me peleo muchas veces. •
 Me peleo siempre.

TOTAL 16

Interpretación:

Cada ítem responde a una escala tipo Likert donde 0 indica "normalidad", 1 indica "cierta intensidad" y 2 indica la "presencia inequívoca" de un síntoma depresivo.

Cuanto mayor es la puntuación, también lo es la intensidad de sintomatología depresiva.

Las respuestas 1, 3, 4, 6, 9, 12, 14, 17, 19, 20, 22, 23, 26, 27 puntúan 0, 1 y 2; mientras que las restantes puntúan 2, 1 y 0.

El punto de corte recomendado para su uso como instrumento de exploración de síntomas se sitúa en 19 puntos que indicaría síntomas depresivos claros, aunque basta con 12 puntos cuando el niño ya presenta problemas psicológicos y está recibiendo atención profesional.

Si eres el padre o la madre de algún niño, o conoces a algún menor, que presenta síntomas depresivos acusados, **no dudes en contactar con psicólogos o profesionales sanitarios** (enfermeras, médicos,...) que te puedan asesorar.

Te recordamos la **importancia del cuidado de los menores y de que sus padres o tutores garanticen su bienestar físico y psicoemocional.**

Dado el grave peligro que supone para la vida y desarrollo armónico del menor este problema, te animamos a que, en el caso de que detectes circunstancias en las que sus padres o tutores no quieran tomar medidas para la solución del mismo, y por lo tanto el niño corra el riesgo de encontrarse en desamparo, no dudes en contactar con los servicios de menores de la policía o el 012 donde te asesorarán, facilitando los apoyos necesarios para resolver esta situación.

19 mayo 21

CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE - CDI

Este cuestionario está dirigido a la población infantil y adolescente de edades entre 7 y 17 años.

1. Estoy triste de vez en cuando.
 Estoy triste muchas veces.
 Estoy triste siempre.
2. No estoy seguro de si las cosas me saldrán bien.
 Las cosas me saldrán bien.
3. Hago bien la mayoría de las cosas.
 Hago mal muchas cosas.
 Todo lo hago mal.
4. Me divierten muchas cosas.
 Me divierten algunas cosas.
 Nada me divierte.
5. Soy malo siempre.
 Soy malo muchas veces.
 Soy malo algunas veces.
6. A veces pienso que me pueden ocurrir cosas malas.
 Me preocupa que me ocurran cosas malas..
 Estoy seguro de que me van a ocurrir cosas terribles.
7. Me odio.
 No me gusta como soy.
 Me gusta como soy.
8. Todas las cosas malas son culpa mía.
 Muchas cosas malas son culpa mía.
 Generalmente no tengo la culpa de que ocurran cosas malas.
9. No pienso en matarme.
 Pienso en matarme pero no lo haría.
 Quiero matarme.
10. Tengo ganas de llorar todos los días.
 Tengo ganas de llorar muchos días.
 Tengo ganas de llorar de cuando en cuando.
11. Las cosas me preocupan siempre.
 Las cosas me preocupan muchas veces.
 Las cosas me preocupan de cuando en cuando.
12. Me gusta estar con la gente.
 Muy a menudo no me gusta estar con la gente.
 No quiero en absoluto estar con la gente.

13. No puedo decidirme.
 Me cuesta decidirme.
 Me decido fácilmente.
14. Tengo buen aspecto.
 Hay algunas cosas de mi aspecto que no me gustan.
 Soy feo.
15. Siempre me cuesta ponerme a hacer los deberes.
 Muchas veces me cuesta ponerme a hacer los deberes.
 No me cuesta ponerme a hacer los deberes.
16. Todas las noches me cuesta dormirme.
 Muchas noches me cuesta dormirme.
 Duermo muy bien.
17. Estoy cansado de cuando en cuando.
 Estoy cansado muchos días.
 Estoy cansado siempre.
18. La mayoría de los días no tengo ganas de comer.
 Muchos días no tengo ganas de comer.
 Como muy bien.
19. No me preocupa el dolor ni la enfermedad.
 Muchas veces me preocupa el dolor y la enfermedad.
 Siempre me preocupa el dolor y la enfermedad.
20. Nunca me siento solo.
 Me siento solo muchas veces.
 Me siento solo siempre.
21. Nunca me divierto en el colegio.
 Me divierto en el colegio sólo de vez en cuando.
 Me divierto en el colegio muchas veces.
22. Tengo muchos amigos.
 Tengo algunos amigos, pero me gustaría tener más.
 No tengo amigos.
23. Mi trabajo en el colegio es bueno.
 Mi trabajo en el colegio no es tan bueno como antes.
 Llevo muy mal las asignaturas que antes llevaba bien.
24. Nunca podré ser tan bueno como otros niños.
 Si quiero puedo ser tan bueno como otros niños.
 Soy tan bueno como otros niños.
25. Nadie me quiere.
 No estoy seguro de que alguien me quiera.
 Estoy seguro de que alguien me quiere.
26. Generalmente hago lo que me dicen.
 Muchas veces no hago lo que me dicen.
 Nunca hago lo que me dicen.

Olga Cervo Martínez. Psicóloga y terapeuta gestalt -

27. Me llevo bien con la gente.
 Me peleo muchas veces.
 Me peleo siempre.

Interpretación:

TOTAL 10

Cada ítem responde a una escala tipo Likert donde 0 indica "normalidad", 1 indica "cierta intensidad" y 2 indica la "presencia inequívoca" de un síntoma depresivo.

Cuanto mayor es la puntuación, también lo es la intensidad de sintomatología depresiva.

Las respuestas 1, 3, 4, 6, 9, 12, 14, 17, 19, 20, 22, 23, 26, 27 puntúan 0, 1 y 2; mientras que las restantes puntúan 2, 1 y 0.

El punto de corte recomendado para su uso como instrumento de exploración de síntomas se sitúa en 19 puntos que indicaría síntomas depresivos claros, aunque basta con 12 puntos cuando el niño ya presenta problemas psicológicos y está recibiendo atención profesional.

Si eres el padre o la madre de algún niño, o conoces a algún menor, que presenta síntomas depresivos acusados, no dudes en contactar con psicólogos o profesionales sanitarios (enfermeras, médicos,...) que te puedan asesorar.

Te recordamos la importancia del cuidado de los menores y de que sus padres o tutores garanticen su bienestar físico y psicoemocional.

Dado el grave peligro que supone para la vida y desarrollo armónico del menor este problema, te animamos a que, en el caso de que detectes circunstancias en las que sus padres o tutores no quieran tomar medidas para la solución del mismo, y por lo tanto el niño corra el riesgo de encontrarse en desamparo, no dudes en contactar con los servicios de menores de la policía o el 012 donde te asesorarán, facilitando los apoyos necesarios para resolver esta situación.

Escala de Ansiedad Infantil de Spence

NOMBRE Alfonso J. FECHA 16.12.2020

Marca con una X la frecuencia con la que te ocurren las siguientes situaciones. No hay respuestas buenas ni malas.

1. Hay cosas que me preocupan.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
2. Me da miedo la oscuridad.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
3. Cuando tengo un problema noto una sensación extraña en el estómago.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
4. Tengo miedo.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
5. Tendría miedo si me quedara solo en casa.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	2
6. Me da miedo hacer un examen.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	2
7. Me da miedo usar aseos públicos.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	2
8. Me preocupo cuando estoy lejos de mis padres.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
9. Tengo miedo de hacer el ridículo delante de la gente..	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
10. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
11. Soy popular entre los niños y niñas de mi edad.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
12. Me preocupa que algo malo le suceda a alguien de mi familia.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	2
13. De repente siento que no puedo respirar sin motivo..	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	2
14. Necesito comprobar varias veces que he hecho bien las cosas (como apagar la luz, o cerrar la puerta con llave).....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
15. Me da miedo dormir solo.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
16. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
17. Soy bueno en los deportes.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
18. Me dan miedo los perros.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	0
19. No puedo dejar de pensar en cosas malas o tontas...	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	0
20. Cuando tengo un problema mi corazón late muy fuerte.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
21. De repente empiezo a temblar sin motivo.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	0
22. Me preocupa que algo malo pueda pasarme.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	2
23. Me da miedo ir al médico o al dentista.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	0

29

24. Cuando tengo un problema me siento nervioso.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	2
25. Me dan miedo los lugares altos o los ascensores.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	2
26. Soy una buena persona.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	2
27. Tengo que pensar en cosas especiales (por ejemplo en un número o en una palabra) para evitar que pase algo malo.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
28. Me da miedo viajar en coche, autobús o tren.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
29. Me preocupa lo que otras personas piensan de mí.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
30. Me da miedo estar en lugares donde hay mucha gente (como centros comerciales, cines, autobuses, parques).....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
31. Me siento feliz.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
32. De repente tengo mucho miedo sin motivo.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
33. Me dan miedo los insectos o las arañas.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
34. De repente me siento mareado o creo que me voy a desmayar sin motivo.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	0
35. Me da miedo tener que hablar delante de mis compañeros de clase.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
36. De repente mi corazón late muy rápido sin motivo.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
37. Me preocupa tener miedo de repente sin que haya nada que temer.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	0
38. Me gusta como soy.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
39. Me da miedo estar en lugares pequeños y cerrados (como túneles o habitaciones pequeñas).....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
40. Tengo que hacer algunas cosas una y otra vez (como lavarme las manos, limpiar, o poner las cosas en un orden determinado).....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
41. Me molestan pensamientos tontos o malos, o imágenes en mi mente.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
42. Tengo que hacer algunas cosas de una forma determinada para evitar que pasen cosas malas.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
43. Me siento orgulloso de mi trabajo en la escuela.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	3
44. Me daría miedo pasar la noche lejos de mi casa.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1
45. ¿Hay algo más que realmente te dé miedo? <input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <i>que desparezca un día</i> Escribe qué es... <i>Y no haya nadie en su casa y este vacío</i> ¿Con qué frecuencia te pasa?.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	1

39

Escala de Ansiedad Infantil de Spence

NOMBRE: [REDACTED] FECHA: 19 mayo 21

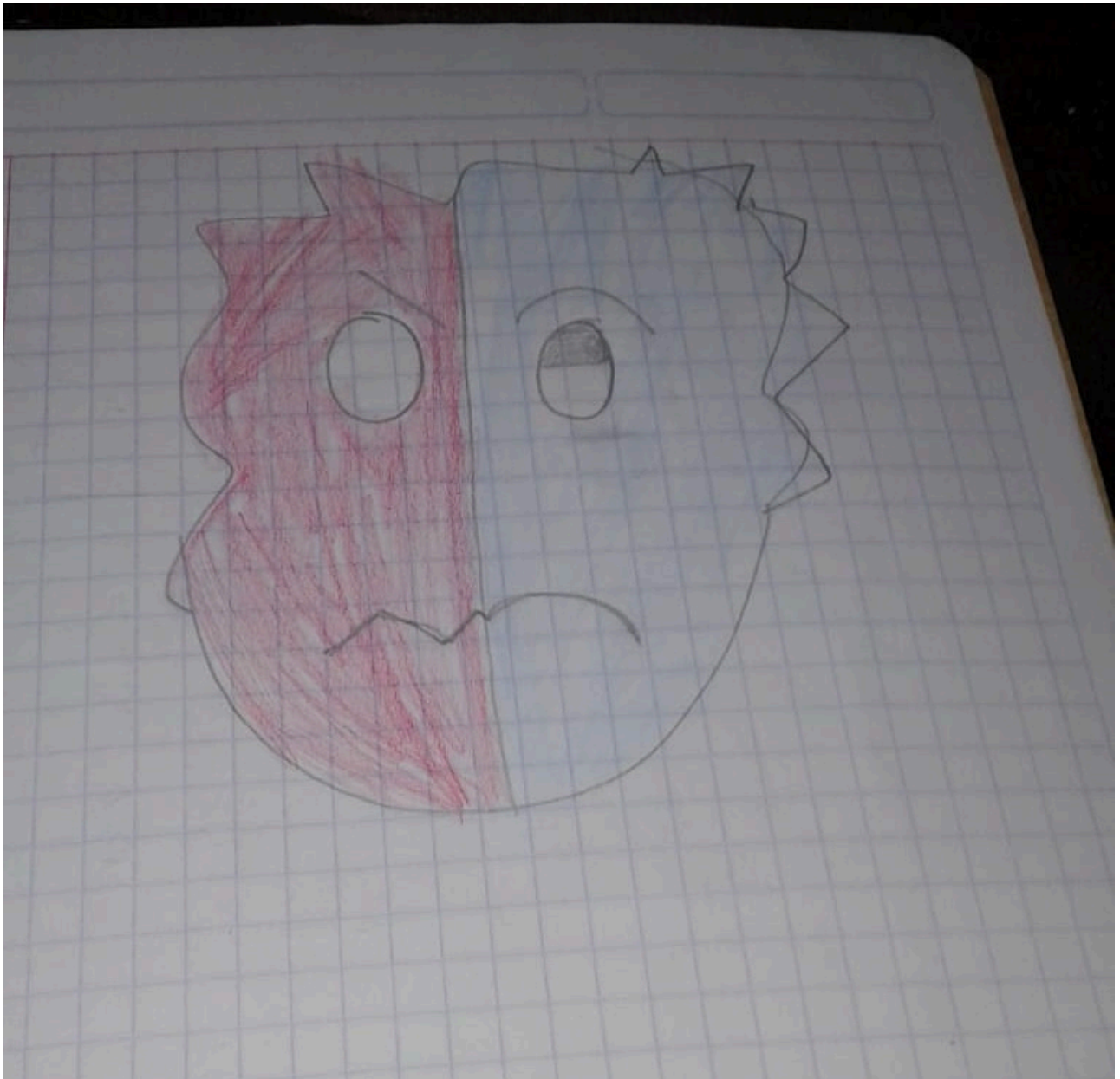
Marca con una X la frecuencia con la que te ocurren las siguientes situaciones. No hay respuestas buenas ni malas.

1. Hay cosas que me preocupan.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
2. Me da miedo la oscuridad.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
3. Cuando tengo un problema noto una sensación extraña en el estómago.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
4. Tengo miedo.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
5. Tendría miedo si me quedara solo en casa.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
6. Me da miedo hacer un examen.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
7. Me da miedo usar aseos públicos.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
8. Me preocupa cuando estoy lejos de mis padres.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
9. Tengo miedo de hacer el ridículo delante de la gente.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
10. Me preocupa hacer mal el trabajo de la escuela.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
11. Soy popular entre los niños y niñas de mi edad.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
12. Me preocupa que algo malo le suceda a alguien de mi familia.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
13. De repente siento que no puedo respirar sin motivo.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
14. Necesito comprobar varias veces que he hecho bien las cosas (como apagar la luz, o cerrar la puerta con llave).....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
15. Me da miedo dormir solo.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
16. Estoy nervioso o tengo miedo por las mañanas antes de ir al colegio.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
17. Soy bueno en los deportes.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
18. Me dan miedo los perros.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
19. No puedo dejar de pensar en cosas malas o tontas.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
20. Cuando tengo un problema mi corazón late muy fuerte.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
21. De repente empiezo a temblar sin motivo.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
22. Me preocupa que algo malo pueda pasarme.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
23. Me da miedo ir al médico o al dentista.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>

24. Cuando tengo un problema me siento nervioso.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
25. Me dan miedo los lugares altos o los ascensores....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
26. Soy una buena persona.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
27. Tengo que pensar en cosas especiales (por ejemplo en un número o en una palabra) para evitar que pase algo malo.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
28. Me da miedo viajar en coche, autobús o tren.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
29. Me preocupa lo que otras personas piensan de mí.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
30. Me da miedo estar en lugares donde hay mucha gente (como centros comerciales, cines, autobuses, parques).....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
31. Me siento feliz.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
32. De repente tengo mucho miedo sin motivo.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
33. Me dan miedo los insectos o las arañas.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
34. De repente me siento mareado o creo que me voy a desmayar sin motivo.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
35. Me da miedo tener que hablar delante de mis compañeros de clase.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
36. De repente mi corazón late muy rápido sin motivo.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
37. Me preocupa tener miedo de repente sin que haya nada que temer.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
38. Me gusta como soy.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
39. Me da miedo estar en lugares pequeños y cerrados (como túneles o habitaciones pequeñas).....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
40. Tengo que hacer algunas cosas una y otra vez (como lavarme las manos, limpiar, o poner las cosas en un orden determinado).....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>2</u>
41. Me molestan pensamientos tontos o malos, o imágenes en mi mente.....	<input checked="" type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>
42. Tengo que hacer algunas cosas de una forma determinada para evitar que pasen cosas malas.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input checked="" type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>2</u>
43. Me siento orgulloso de mi trabajo en la escuela.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input checked="" type="checkbox"/> Siempre	<u>3</u>
44. Me daría miedo pasar la noche lejos de mi casa.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>1</u>
45. ¿Hay algo más que realmente te dé miedo?					
<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No					
Escribe qué es.....					
¿Con qué frecuencia te pasa?.....	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Muchas veces	<input type="checkbox"/> Siempre	<u>0</u>

3. Mascaras

"Tristeza y enojo"



Mascara de "triste y no siento nada"



Mascara de "no siento nada"




4. Cuaderno de actividades

El Gato valiente: Cuaderno de actividades (Kendall, 2010) contiene un manual de trabajo para el niño, un manual para el terapeuta, el cual es un programa de intervención que cuenta con 16 sesiones para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, desde un enfoque cognitivo conductual, integrando técnicas conductuales como exposición, entrenamiento en relajación, actividades de role playing, recompensa; técnicas cognitivas enfocadas al cambio de los pensamientos inadaptados y técnicas orientadas a la identificación y manejo de las emociones. El objetivo es que los niños reconozcan las manifestaciones de la ansiedad y que puedan implementar técnicas para el manejo de la misma. Se puede consultar en https://www.academia.edu/32319472/El_Gato_Valiente_ANSIEDAD

sesión 1: introducción

Hola! Mi nombre es Gato Valiente. Con tu terapeuta estaremos trabajando juntos durante las próximas semanas. Cada vez que nos encontremos, haremos actividades juntos. Ahora este libro puede parecerte mucho por hacer, pero no te asustes. No tendrás notas ni pruebas en ninguna de estas actividades. Relajate - trataremos de pasarla bien mientras trabajemos juntas.

Antes de empezar, quiero presentarme. Creo que es más fácil trabajar con alguien cuando sabes algo de él. Voy a empezar por el principio. Nací el 3 de septiembre de 1988. Tengo dos hermanas y tres hermanos. Cuando solo tenía seis semanas de vida fui adoptado por una linda familia. Ay, pero tenía un miedo. Hasta me escondí bajo el sofá por un tiempo. Me parecía que todo me daba miedo. Por eso me pusieron el apodo de Gato Miedoso. Todavía tengo miedo a veces, pero aprendí a manejarlo.



Ahora ya sabes un poco sobre mí. Vamos a conocernos un poco más.

menú de actividades

★ **Juego de datos personales**

Cuál es el primer nombre de tu terapeuta?
Rocio

Cuál es el segundo nombre de tu terapeuta?
Isela

Cuándo es su cumpleaños?
17 de Junio

Cuál es su programa favorito de televisión?
Nexflix

Cuántos hermanos y/o hermanas tiene?
1 hermano y una hermana

1

Piensa tres preguntas para hacer y descubre las respuestas

1. _____

2. _____

3. _____

★ Juegos:

Elige un juego o una actividad divertida para realizar con tu terapeuta.

Introducción: pensamientos y sentimientos

A lo largo del libro hablaremos de tus sentimientos en diferentes situaciones. A veces hablaremos acerca de situaciones que disfrutas y otras veces hablaremos de situaciones que te ponen nervioso o te hacen tener miedo.

Hoy empezaremos con una situación que haya sido divertida. Quiero que pienses en algún momento en que la pasaste realmente bien. Piensa por un minuto. Tienes un recuerdo? Genial! Ahora que ya tienes una situación. Quiero que la describas en el espacio de abajo. Dime cuál era la situación. Cómo te sentiste y en qué pensabas

Sintiéndose bien!



Situación	Tus pensamientos	Tus sentimientos
Cuando mi mamá nos lleba al sixth	Era que estan pensando a que juego nos ibamos a subir primero.	felizidad
X _____	_____	_____
_____	_____	_____

Ahora describe una situación que sucede en un día común. Piensa en un momento que estuviere bien, ni excelente ni mal tampoco. Recuerda incluir cuál era la situación y que sentiste y qué pensabas.



Día normal

Situación	Tus pensamientos	Tus sentimientos
Cuando yba mas al cine.	Aver qda felicula ibamos a ver.	felizidad y emocion.
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

aprendamos acerca de las actividades DQP

Terminaremos cada sesión con la asignación de una actividad que llamaremos una actividad DQP. Una actividad DQP es algo que puedes hacer para Demostrar-Que-Puedo (DQP). Aprenderás muchas cosas nuevas trabajando con tu terapeuta y usando este cuaderno de actividades. Queremos que lleves contigo lo que aprendas y uses esas nuevas habilidades en otras situaciones. Por eso es que se nos ocurrió la idea de las actividades DQP. Ellas son tu oportunidad de practicar lo que has aprendido. Luego, al comienzo de cada sesión, puedes mostrarle a tu terapeuta lo que has logrado. Es tu chance para lucirte!

Cada vez que realices una actividad DQP, recibirás 2 puntos o stickers, que puedes usar para obtener una recompensa. Que clase de recompensas te gustaría poder ganar? En la página 73 encontrarás un "Menu de Recompensas". Allí es donde puedes hacer una lista de las recompensas y el número de puntos que necesitas para obtener cada una. Y luego de las sesiones 4, 8, 12 y 16 podrás cambiar tus puntos por alguna de las recompensas que has incluido en la lista del Menu de Recompensas.

Tu actividad DQP para la próxima sesión...

1. Escribe un ejemplo de otra vez en la que te sentiste realmente bien - una vez que no estabas alterado ni preocupado. Recuerda describir la situación en la que estabas, qué estabas pensando y cómo te sentías.

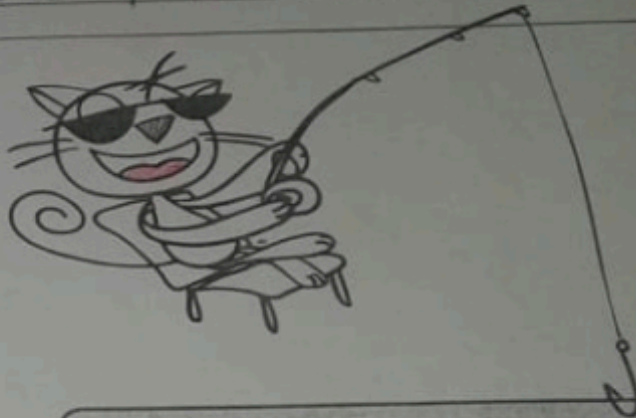
Realiza esta actividad tú solo para la próxima reunión. Cuando tú y tu terapeuta hablen acerca de ella, puedes acumular 2 puntos, así que recuerda hacerla!



actividad DQP - sesión 1

Describe un momento de esta semana en que te hayas sentido realmente bien - una vez que no hayas estado ni alterado ni preocupado. Recuerda describir la situación en la que estabas, que estabas pensando y que sentías.

estaba jugando y tube fichas suficientes para una caja la cubri y 2 articulos estaban brillando y me tocaron 2 personas nuevas, senti que lle los queria probar, felicidad y emocion



Recuerdas qué quiere decir DQP?

- D. es demostrar
- Q. que puedo
- P. puedo

sesión 2: reconociendo emociones

Cómo te fue en la actividad DGP de la vez pasada?
(Muéstrala, luego registra tus puntos en el "banco" de la página 72.)



menú de actividades

★ Qué emociones tiene la gente?

Esta semana nos divertiremos aprendiendo las diferentes emociones que la gente puede sentir y como reconocer esas sensaciones en nosotros mismos y en los demás. Empecemos por hacer una lista con las distintas emociones que se te ocurran en las líneas debajo:

Felicidad.

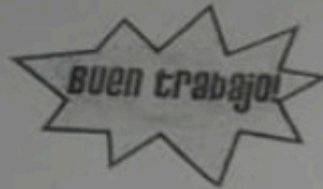
Emoción.

Enojo.

Tristeza.

Desagrado.

Miedo.



★ Cómo sabes cuando...

alguien está enojado?

Junta la cejas y muerde.

alguien está triste?

Sus cejas se curban y su boca se mueve.

alguien está feliz?

Se cuando sonríe.

alguien está sorprendido?

tiene la boca abierta y sus cejas se
le caen hacia arriba.

Ahora que estamos pensando en emociones, piensa en esto: además de que nos diga cómo se siente, de qué otro modo puedes saber cómo se encuentra alguien?

Pregunta: ¿Cómo sabes cuando alguien se encuentra enojado? ¿Puedes pensar en dos maneras? Escríbenlas en las líneas debajo.

1. Murmura.

2. Grita.

* Ponle emoción al rostro

Muchas personas expresan sus emociones con la cara. También pueden hacerlo a través de sus cuerpos. Primero, pensemos en cómo las personas muestran lo que sienten con sus caras. Trata de entender qué sentimiento muestra cada rostro y escribe el nombre de cada emoción bajo cada dibujo.



Orgullo



Enojado



Sorprendido



Triste



Feliz



Con

... que estoy si
... sobre tu rostro y tu cuerpo. Sin palabras! Pudes hacerlo! Ve si
... que sientas.

* Si yo estuviera en esta situación sentiría...

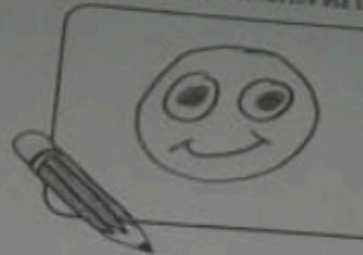
Lee las siguientes historias y escribe una sensación que tendrías.

1. Tu mejor amigo/a viene corriendo hacia ti en el patio de juegos. Te dice: "¡Juguemos juntos!"

Cómo te sentirías?

Felicidad.

Dibuja un rostro que demuestre esa sensación

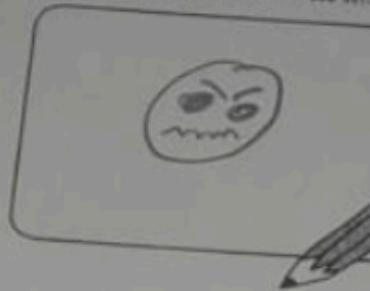


2. Esta semana tú y tu clase han trabajado y se han portado muy bien. La maestra ha decidido llevarlos de paseo al zoo. Pero el día de la excursión llueve y la ida al zoo se cancela.

Cómo te sentirías?

Enojado.

Dibuja un rostro que demuestre esa sensación



3. Estés en casa y tus padres han salido. Estás solo en casa - oyes un ruido en la habitación contigua.

Cómo te sentirías?

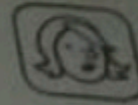
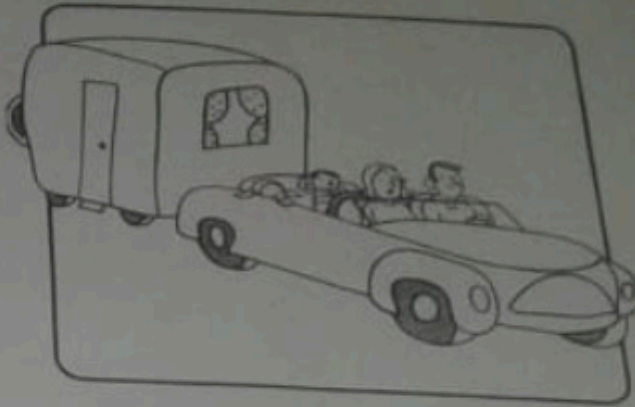
Miedo

Dibuja un rostro que demuestre esa sensación

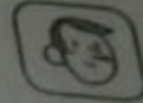


★ Qué están sintiendo estas personas?

Aquí hay distintos dibujos de diferentes niños y adultos. Miralos bien y piensa en qué están sintiendo cada uno. Anota una emoción para cada persona.



Seriedad



felizidad



feliz



Preocupación



seria



feliz



feliz



feli



*** Mi terapeuta se siente preocupado/a cuando...**

pregúntale a tu terapeuta acerca de algún momento en que sintió preocupación o temor. Averigua cómo sintió cada situación.

*** Démosle una mirada a las Tarjetas de Situaciones o a la Escalera de Temor**

En las páginas 74 a 76 encontrarás "Tarjetas de situaciones". Están separadas en "fácil", "medo" y "difícil". Cuando pienses en una situación que te hace sentir un poco nervioso o temo, escríbela en una de las tarjetas "fácil" de situaciones. Si piensas en una situación realmente aterradora, escríbela en una tarjeta "difícil". Cuando pienses en una situación en la que sientes miedo o preocupación, pero no es ni muy "fácil" ni muy "difícil", anótala en una tarjeta del "medo".

Si quieres, puedes anotar las situaciones aterradoras en la Escalera de Temor en la página 77 en lugar de utilizar las tarjetas. Tu terapeuta te enseñará cómo hacerlo.

repasemos



Estoy seguro de que ya entiendes cómo es esto: puedes ver muy bien las emociones de la gente a través de la expresión de sus rostros y la postura de sus cuerpos. Por ejemplo, puedes mostrar la manera en que te sientes según cómo te pases o sientes, dónde pongas tus manos, o cómo muevas tu cabeza.

TU actividad DQP para la próxima sesión...

Escribe en la página siguiente sobre 2 situaciones que te hayan ocurrido. Una situación debe ser un momento en que te sentías realmente nervioso, asustado o preocupado. La otra situación debe ser una vez en la que te encontrabas relajado. Es importante que escribas acerca de cada situación lo antes posible, así no te olvidas de nada. Asegúrate de incluir detalles de lo sucedido. Anota cómo supiste cómo te sentías y los pensamientos y sensaciones que tuviste.



Actividad DQP – Sesión 2

Describe dos situaciones que hayas vivido esta semana. Una situación ha de ser un momento en que sentiste nervios, temor o preocupación. La otra situación ha de ser un momento en que te encontrabas relajado. Recuerda describir las situaciones, lo que pensabas y lo que sentías.

Me senti nervioso, asustado o preocupado cuando temblo en
Mexico

Me senti relajado cuando fui a la playa

Observa a alguien esta semana. Puede ser alguien de tu familia, o un amigo, o un personaje de televisión. Cómo sabes cómo se siente sin que te lo diga?

Nombre de la persona Luciana

Situación: farece

Qué siente la persona: enojo

Qué observas para entender los sentimientos de la persona?

Por como anda y
su cara



Sesión 3: Cómo reacciona mi cuerpo?

Hoy hablaremos acerca de las maneras en que nuestros cuerpos reaccionan cuando estamos nerviosos. Por ejemplo, como soy un gato, yo muestro mi miedo cuando mi pelo se para sobre mi espalda. Cuando me asusto mucho me siento realmente como un Gato Miedoso.



A veces sentir miedo está bien - todos sienten un poco de miedo alguna vez. Pero hay veces en que no es necesario tener tanto miedo. Cuando me mantengo calmo, siento que puedo superar cualquier problema. Me siento de verdad un Gato Valiente.



Menú de actividades

* Cómo muestran mis familiares que tienen miedo?

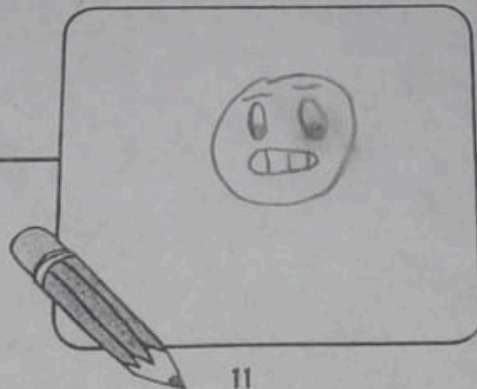
Cuando la gente tiene miedo, pueden notar las pistas que les dan sus cuerpos para saber que sienten temor. Piensa en una situación en la que algún familiar o amigo tuyo tuvo miedo. De qué modo su cuerpo le "dijo" que estaba asustado? Escribe en las líneas debajo.

a mi mamá le tiemblan los brazos.

cuando mi hermana tiene miedo ve hacia todos los lados.

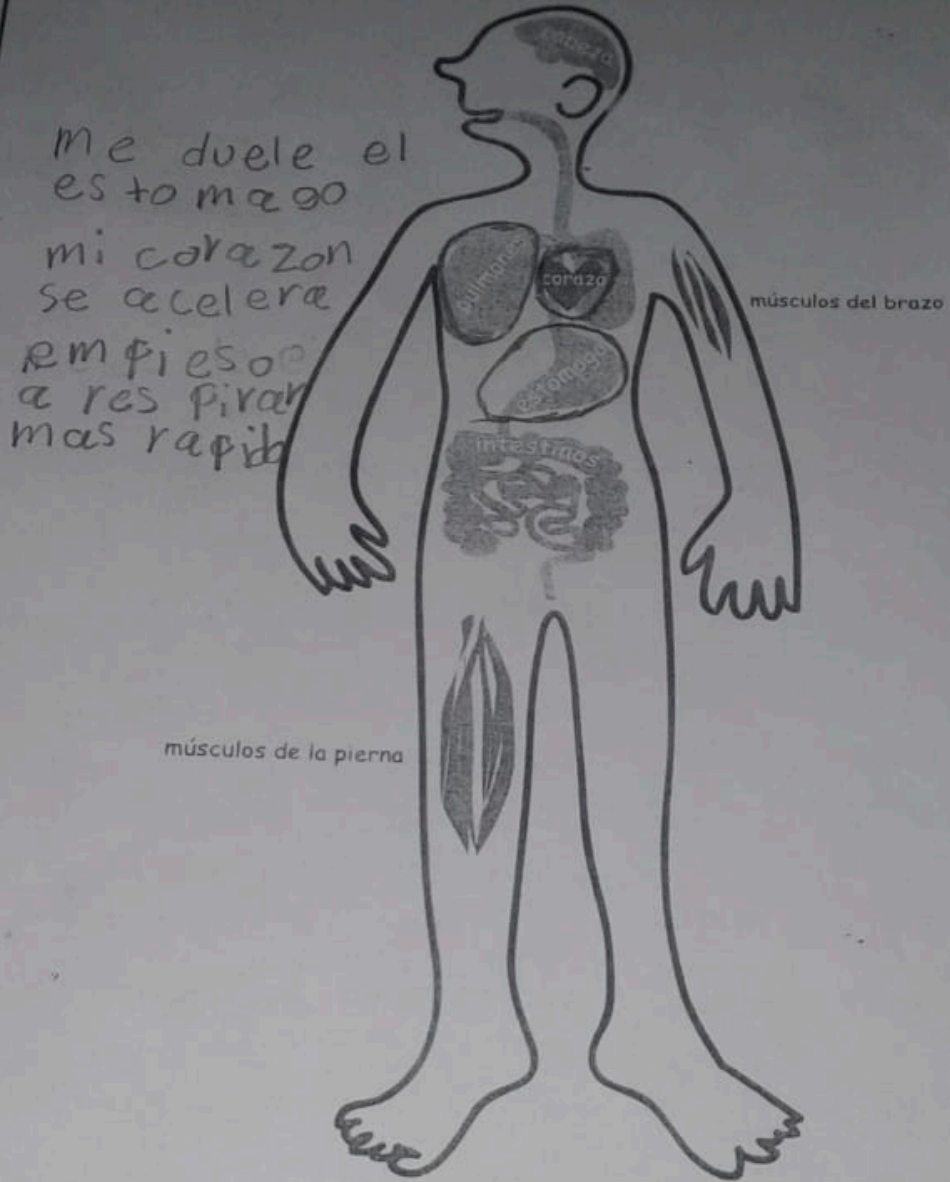
mi amigo se tambalea cuando tiene miedo.

Haz un dibujo de una persona que siente temor o preocupación.



* De qué manera nos muestra nuestro cuerpo que nos sentimos ansiosos?

Mira el dibujo del cuerpo humano. Qué parte de tu cuerpo se siente extraña cuando te encuentras nervioso o preocupado? Traza un círculo alrededor de esa parte y describe cómo se siente.



A veces existen distintas razones que explican los sentimientos y porque el cuerpo reacciona de cierto modo. Lee las siguientes situaciones y marca el número de la razón que consideres más apropiada para explicar por qué se siente como se siente la persona de cada historia.

Marina estaba muy hambrienta, por eso comió una porción de atún que estaba en la heladera hacía ya unas semanas. Pocas horas después, siente un fuerte dolor de estómago.

Por qué crees que le duele el estómago?

1. El atún estaba pasado.
2. Alguien le pegó.
3. Está preocupada por un examen.



Federico debe hablar frente a la clase acerca de un libro que leyó. Justo antes de empezar nota que está muy transpirado.



Por qué crees que le ocurre eso?

1. Corrió desde su casa a la escuela esa mañana.
2. Es un día caluroso.
3. Le pone nervioso hablar frente a la clase.

La última vez que Cristian fue al dentista, recibió una inyección que le dolió un poco. Seis meses después Cristian se encuentra nuevamente en la sala de espera del dentista. Cuando llaman su nombre, Cristian siente que su corazón está latiendo muy rápido.

Qué crees que provoca la aceleración de su corazón?

1. Cristian nadó una carrera antes de ir al dentista.
2. Bebió mucha gaseosa.
3. Estaba preocupado por lo que pudiera hacer el dentista.



Las respuestas a las tres situaciones pueden ayudarnos a entender las pistas que nos da nuestro cuerpo: En el caso de Marina, el dolor de panza puede resultar de cualquiera de las tres razones mencionadas, pero dado que sabemos que ella comió atún viejo podemos estar seguros de que la comida fue lo que causó su dolor de estómago. Ten en cuenta, sin embargo, que si el atún estuviera bien, un examen importante también podría provocarle un fuerte dolor de panza.

Federico puede estar sudando porque la temperatura del aire es alta. Sin embargo, si es un día fresco y él no ha estado corriendo recientemente, entonces hablar frente a su clase puede ser lo que provoca su transpiración. Correr, tener calor, y vivir situaciones estresantes pueden hacernos sudar.

Cristian sintió nervios y los identificó al sentir los fuertes latidos de su corazón. Estaba preocupado por el dolo

★ Aprendamos el primer paso para afrontar la ansiedad

Reconocer que tu cuerpo se tensa y te encuentras preocupado son el primer paso para aprender a manejar las situaciones que te ponen ansioso. Para recordarlo con facilidad, yo llamo a este paso

1 ¿Tienes miedo?



Imaginemos que estás nervioso. Cuál es el primer signo o pista que te avisa que te encuentras ansioso?

Medan es calor frios. y me sudan las manos.

Vuelve a mirar las sensaciones de la sesión 2 (páginas 5 y 6). Las personas pueden sentirse de muchas maneras diferentes.

TU actividad DQP para la próxima sesión

Dibuja tu propia escala para ordenar cómo se siente tu cuerpo en distintas situaciones.

Durante un día entero presta atención a cómo reacciona tu cuerpo cuando te sientes de distintas maneras. Intenta notar cuán ansioso estás según cuán fuerte sean las sensaciones en tu cuerpo. Utiliza la escala para registrar cómo te sentiste con respecto a la situación.



★ Aprender a relajarse

Tu terapeuta te enseñará unos ejercicios que te ayudarán a relajarte cuando te encuentres tenso, preocupado o asustado. Recibirás una grabación para poder practicar a relajarte en casa.

TU actividad DQP para la próxima sesión

Intenta relajarte en casa. Luego registra tu experiencia en tu cuaderno. Este ejercicio de relajación se volverá más fácil cada vez que lo practiques, así que intenta hacerlo a diario. Escribe el día y la hora y describe cómo te relajaste. Además, describe dos experiencias de sentirte nervioso o asustado. Registra los pensamientos que tuviste y cómo se sintió tu cuerpo.



actividad DQP – sesión 5

Practica la relajación todos los días en tu casa. Dos de esos días, escribe la fecha, la hora y cómo te fuiste relajando.

1. Día: Jueves Hora: 3.30

Me relajé gracias a que me dormí

2. Día: Martes Hora: 5.40

Me relajé gracias a que terminé la tarea

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando

20

Actividad DQP – Sesión 5 (continuación)

Escribe dos momentos en que te sentiste nervioso o asustado esta semana. Describe la situación y cómo sentiste tu cuerpo, y luego asignale un puesto en tu propia escala.

Situación 1

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando si me cayó el teléfono

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así: con miedo y preocupación

PUESTO:



Situación 2

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando mi mamá se sintió mal

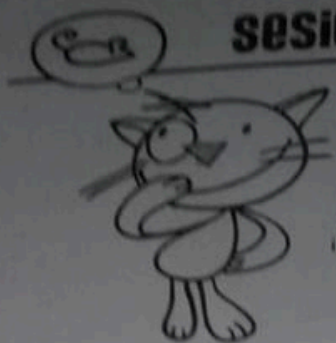
Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así: preocupado

PUESTO:



sesión 6: en qué estoy pensando?

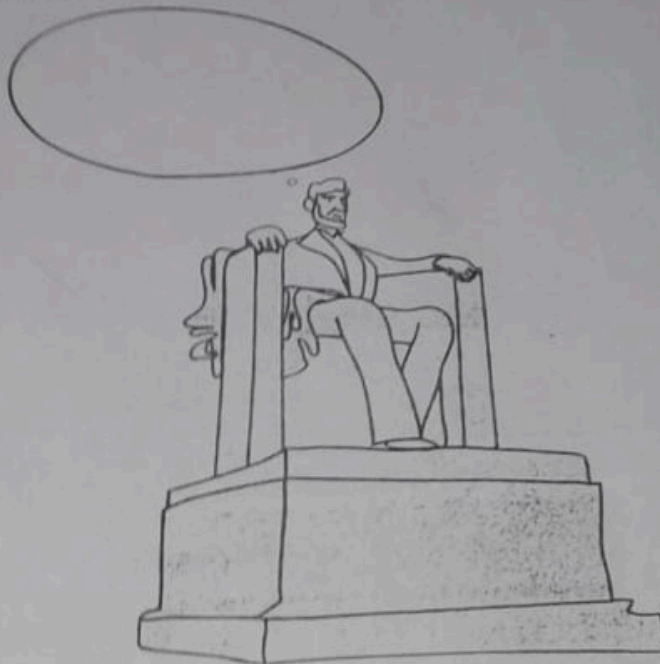


En esta sesión hablaremos acerca de los distintos tipos de pensamientos que las personas tienen en distintas situaciones. Por ejemplo, si me gano un ratoncito de juguete en una rifa, probablemente piense: "Estoy tan contento! No puedo esperar para jugar con él!" Estos pensamientos son conversaciones conmigo mismo, por eso a veces los llamo "diálogos internos".

menú de actividades

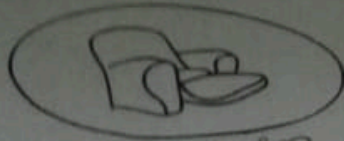
★ Qué hay en el globo de pensamientos?

Este es un dibujo del monumento a Lincoln, una estatua para recordar uno de los grandes presidentes de los Estados Unidos. Llamaremos al círculo sobre su cabeza "globo de pensamientos" es donde los pensamientos del personaje se escriben. Su globo de pensamientos está vacío. En qué podría estar pensando? Toma un minuto para pensar, luego da vuelta la página para ver qué puede estar pensando.



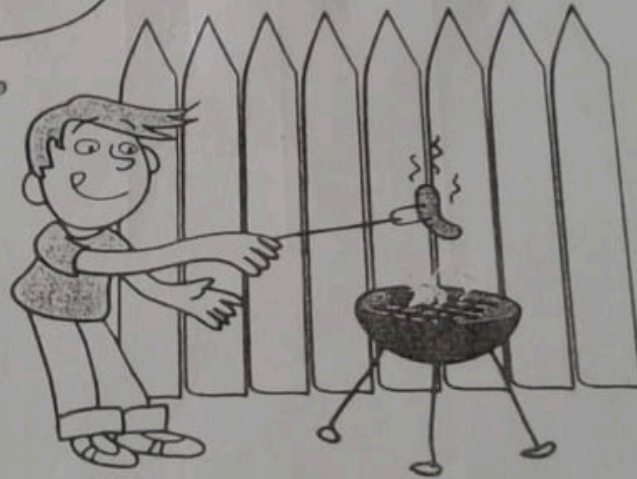
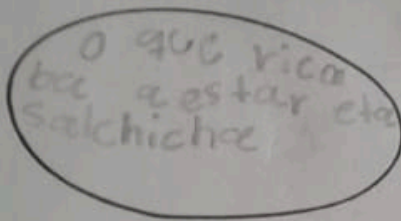
Yo creo que Lincoln está muy nervioso de sentarse en ese asiento





Está pensando en un sofá. Le gustaría relajarse.

Ahora miremos otras situaciones. Por cada dibujo, mira la situación e intenta idear qué puede estar pensando cada persona. Rellena los globos de pensamientos. Vamos!





A veces no es tan fácil saber qué pensamientos está teniendo alguien en ciertas situaciones. En muchos casos distintas personas tienen distintos pensamientos. Analicemos la siguiente situación:

Una maestra anuncia a la clase que irán de excursión a una pista de patinaje. Conozcamos dos alumnos en esa clase. Cristian toma clases de patinaje regularmente desde hace un año y espera poder competir alguna vez en un torneo. Federico patinó una sola vez, perdió la cuenta de todas las caídas que tuvo y se fue a casa con los tobillos doloridos. ¿Qué crees que estarán pensando Cristian y Federico al oír el anuncio de la maestra? Crees que tendrán pensamientos similares o distintos?

Pensamientos de Cristian

ay no mi peor deporte

Pensamientos de Federico

si vamos a patinar



Ahora mira el dibujo debajo. Esta vez el personaje tiene dos globos de pensamientos. Intenta idear dos pensamientos muy diferentes que una persona pueda tener. Escribe uno en cada globo.



★ **Pensamientos diferentes = sensaciones y acciones diferentes**

Cómo actuaría y como se sentiría el personaje del dibujo de arriba si tuviera el pensamiento del primer globo?
 Cómo lo haría si tuviera el pensamiento del segundo globo?

Pensamiento 1

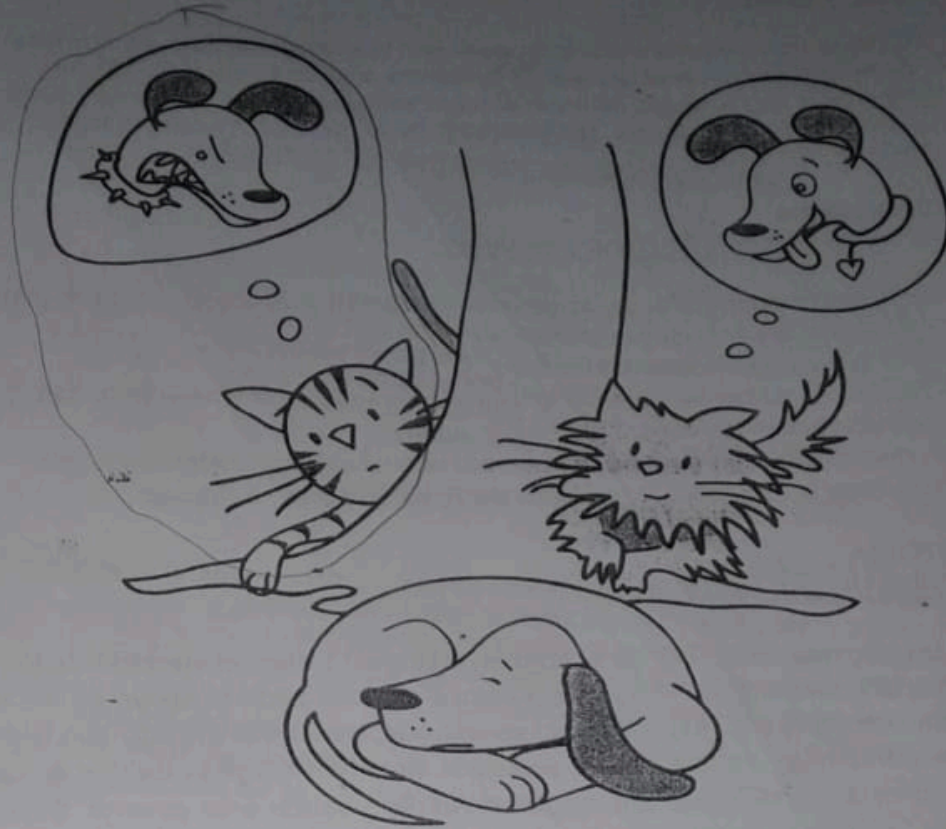
Sensación	Acción
Miedo	se cairía
_____	_____
_____	_____

Pensamiento 2

Sensación	Acción
orgulloso	patinar mejor
_____	_____
_____	_____

★ El segundo paso

Algunos pensamientos pueden ayudar a la gente a sentirse relajado en alguna situación, mientras que otros pueden hacer que la gente se sienta aun más nerviosa o asustada. Mira la escena del dibujo debajo. Marca un círculo alrededor del gato que esté más asustado.



Por qué crees que el gato se sentirá más asustado? _____

Reconocer los pensamientos que pueden hacerse sentir más ansioso o preocupado es el segundo paso de nuestro plan para afrontar la ansiedad. Yo llamo a este paso

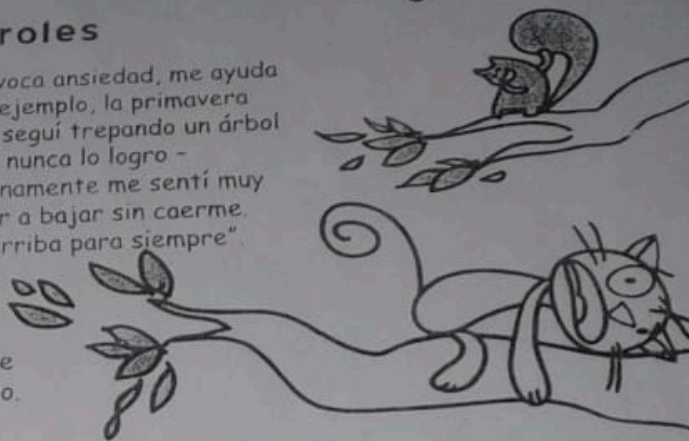
¿Tienes miedo?

- E** speras que pase algo
- M** alo?



★ Hagamos un juego de roles

Cuando estoy en una situación que me provoca ansiedad, me ayuda prestar atención a mis pensamientos. Por ejemplo, la primavera pasada estaba persiguiendo una ardilla, la seguí trepando un árbol del jardín de casa. No atrapé a la ardilla - nunca lo logro - pero estaba muy alto en el árbol y repentinamente me sentí muy asustado. Creí que no sería capaz de volver a bajar sin caerme. Mis pensamientos eran "me quedaré aquí arriba para siempre". Cuando noté lo que estaba pensando me pregunté "es realmente probable que no pueda descender?" Recordé que ya había trepado ese árbol varias veces antes. Y que cada vez había sido capaz de volver al suelo.



Piensa en una situación en que te hayas sentido un poco nervioso o asustado. Imagina que estas viviendo esa situación y actúa lo que sucedió.

actividad DQP para la próxima sesión

Durante la semana siguiente, anota dos situaciones en que te sientas sustado o ansioso. Presta especial atención a tus pensamientos no olvides anotarlos también!

D: No dejes de practicar tu relajación!



Actividad DQP – Sesión 6

Durante esta semana escribe acerca de dos momentos en que te sentiste asustado o nervioso.



momento 2

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando

me caí

¿Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó de la siguiente manera

nervioso

¿Esperas que pase algo

mal?

Pensaba que

estaba muy grande

En cambio pensé

que me enterré al 90

momento 2

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando

se sintió mal

mi hermana

Hay más en la página siguiente! Sigue
28

sesión 7: qué debería hacer?



Hola de nuevo! Recuerdas cómo empezamos cada sesión? Así es, echándole una mirada a tu actividad DQP. Veamos qué has anotado y agreguemos los puntos que te mereces!

menú de actividades

* Aprendamos el tercer paso

La sesión pasada aprendimos cómo reconocer nuestro diálogo interno. Ése es el segundo paso de nuestro plan para afrontar la ansiedad. Recuerda que llamamos a este paso "Esperas que pase algo" "Malo?" Cuanto más practiques a reconocer tu diálogo interno, mejor preparado estarás para saber qué esperar. Hoy aprenderemos el tercer paso del plan que uso para manejar mis preocupaciones. Hasta ahora has aprendido a reconocer cuándo te sientes ansioso y a reconocer tu diálogo interno. Ahora hablemos de qué puedes hacer cuando te sientes asustado o preocupado. Cómo podemos aprovechar lo que ya sabemos para estar menos asustado, más relajado y disfrutar el momento? Yo llamo a este paso:

¿Te sientes miedo?

¿Esperas que pase algo

mal?

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Si miras la página 80 encontrarás el título "Actitudes y Acciones". Cuando tengas una idea de una actitud o acción que pueda ayudarte a afrontar tu malestar, escríbela en la hoja. Así, cuando necesites algunas ideas puedes buscarlas allí. Creo que es muy útil anotar las cosas!



* Cómo pueden ayudar los pasos?

Aquí hay una situación para tomar como ejemplo:

Hay un niño nuevo en tu clase y te gustaría conocerlo, pero te pone nervioso acercarte a hablarle. Él se sienta junto a ti en la hora del almuerzo. Qué haces?

1. **T**ienes miedo?

Te sientes nervioso? Cómo lo notas?

me sudan las manos

2. **E**speras que pase algo

Malo?

Escucha tu diálogo interno qué es lo que te preocupa de la situación? Guíate con el ejemplo y escribe tus ideas

que si nos y eberiamos bien
seriamos amigos

3. **O**peraciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Ahora haz una lista de las cosas que podrías hacer. Pregúntate "qué puedo hacer para que esta situación no sea tan mala?"

1. hablarle

2. Me ponga a hacer respiraciones

3. sonreírle y saludarlo

Ahora debes elegir las mejores ideas. Evalúa cada posibilidad. Pregúntate:

"¿Qué puede pasar si elijo la primera idea?" que no me cobie

"¿Cómo me sentiré?" me sentiria mal

Haz lo mismo con las segunda y tercera posibilidades. Pregúntate:

"¿Qué puede pasar si elijo la primera idea?" que me mire en plan de que te pasa

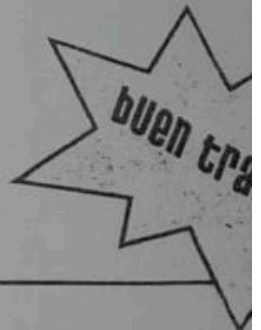
"¿Cómo me sentiré?" traro

Pregúntate: "¿Qué puede pasar si elijo la primera idea?" que me em Piece a coblar

"¿Cómo me sentiré?" vin

Ya has pensado en cada posibilidad.
Cuál crees que es la mejor para ti?

en la que lo sonrío y lo salude



Ahora piensa en una situación que te hace sentir ansioso o asustado. Descríbela en el espacio debajo. Luego utiliza los tres pasos de afrontamiento.



Situación: Cuando mi sealer no sirve

Tus sensaciones
Miedo

Tus pensamientos
ya bello
ya no sir
ve

Tus acciones
tratar de
Prenderlo

repasemos



Hemos aprendido muchas cosas nuevas en el tiempo que llevamos juntos. Repasemos por unos minutos. Hasta ahora hemos aprendido varias ideas que pueden ayudarnos cuando nos sentimos ansiosos. En la página siguiente, anota dos cosas que hayas aprendido hasta ahora.

Dos cosas que he aprendido hasta ahora:

1. que de vez en cuando aprendo a decir lo que siento

2. a que cuando me siento preocupado hago respiraciones



Reposemos!

TU actividad DQP para la próxima sesión

Antes de nuestro próximo encuentro anota dos situaciones en las que te hayas sentido ansioso y luego usaste las técnicas que has aprendido. Describe qué sucedió en cada situación y cómo usaste las técnicas.



actividad DQP – sesión 7

Durante esta semana escribe sobre dos momentos en que te sentiste asustado o nervioso.



momento 1

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando cuando me encuentre con un amigo después de que nos peleamos

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así nada

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que que nos íbamos a caer con mala cara

En cambio pensé nos íbamos a caer con amigos

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue que a hablar con él y dejar atrás el pasado

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando

momento 2

Me senti nervioso, asustado o preocupado cuando este samceña fue solo viernes

Tienes miedo?

MI cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo
Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Iperaciones que ayudan
(Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

buen trabajo !!

