

## Caso práctico 12

- **Descripción:** Lina, una niña de 7 años. A menudo intenta responsabilizarse de muchas cosas en las que realmente no puede influir. Sobre todo quiere sentirse segura y siempre vuelve a preguntar después de una lección, para volver a comprobar, para que le aseguren que ha entendido o hecho la tarea correctamente. Se observa que la niña pierde la estabilidad cuando cambia el orden o el horario de las tareas, y que se siente abrumada por los plazos y los cambios. En estos casos, experimenta signos físicos de malestar, como sudoración, escalofríos y palpitaciones.

**Palabras clave:** Ansiedad, trastorno mental, funcionamiento cotidiano.

## **Plan de acción para el estudio de caso 12**

**Actividad:** Planificación y revisión de tareas

**Materiales necesarios:** Un calendario o planificador, papel y lápices o rotuladores de colores.

### **Instrucciones:**

1. Explica a Lina que vas a ayudarla a planificar y revisar sus tareas y actividades para el día o la semana que tiene ante sí.
2. Pídele que haga una lista de las tareas y actividades que debe realizar, como los deberes, las tareas domésticas y las actividades extraescolares.
3. Utilizando un calendario o una agenda, ayuda a Lina a crear un horario para las tareas y actividades, teniendo en cuenta cualquier límite de tiempo o fecha límite.
4. Anima a Lina a colorear las tareas y actividades con diferentes colores para ayudarla a recordar lo que tiene que hacer.
5. A medida que Lina vaya completando cada tarea o actividad, pídele que la tache de la lista y que repase cómo le ha ido. Anímalala a reflexionar sobre lo que ha ido bien, lo que podría haberse mejorado y cómo puede abordar tareas o actividades similares en el futuro.
6. Al final del día o de la semana, repasa el programa con Lina y pídele que reflexione sobre cómo le ha ido. Anímalala a que identifique los aspectos en los que tuvo dificultades o se sintió abrumada y a que elabore estrategias que le ayuden a afrontar situaciones similares en el futuro.

Esta actividad puede ayudar a Lina a desarrollar su sentido de la responsabilidad dándole una sensación de control sobre sus tareas y actividades. Creando un calendario y revisando su progreso, Lina también puede aumentar su confianza y sentirse realizada al completar cada tarea. Además, esta actividad puede ayudar a Lina a aprender a enfrentarse a los cambios y a superar los signos físicos de malestar proporcionándole un enfoque estructurado de sus tareas y actividades.

## Actividad 2

Aunque las tareas escritas pueden no ser el mejor enfoque para todos los estudiantes con ansiedad, pueden ser útiles para algunos. Estos son algunos ejemplos de tareas escritas que podrían ayudar a Lina con su ansiedad:

1. Diario: Anima a Lina a escribir sus pensamientos y sentimientos en un diario. Puede escribir sobre lo que le produce ansiedad, cómo le hace sentir la ansiedad y qué estrategias ha probado para controlarla. Esto puede ayudar a Lina a comprender mejor sus propios patrones de pensamiento y a desarrollar habilidades de afrontamiento de la ansiedad.
2. Afirmaciones positivas: Anima a Lina a escribir afirmaciones positivas, como "Soy capaz", "Soy fuerte" o "Puedo manejar esto". Haz que lleve la lista de afirmaciones consigo y que las lea cuando se sienta ansiosa o abrumada.
3. Diario de gratitud: Anima a Lina a que escriba todos los días cosas por las que está agradecida, como buenos amigos, una familia que la apoya o su afición favorita. Centrarse en las cosas positivas de su vida puede ayudar a Lina a cambiar su mentalidad, alejándose de la ansiedad y acercándose a la gratitud.
4. Establecimiento de objetivos: Anima a Lina a que escriba sus objetivos, tanto a corto como a largo plazo. Esto puede ayudarla a sentir que tiene más control sobre su vida y darle algo positivo en lo que centrarse cuando se sienta ansiosa.

Es importante señalar que las tareas escritas deben adaptarse a cada alumno y a sus necesidades específicas. También es importante proporcionar apoyo y orientación al alumno mientras realiza las tareas escritas y ofrecerle enfoques alternativos si las tareas escritas no le ayudan a controlar su ansiedad.