

**CENTRO DE LUDOTERAPIA KONTIKION**

**TEMA: "Manual de Ludoterapia para la Gestión de la Ansiedad Infantil:  
Estrategias Prácticas y Herramientas Terapéuticas"**

Gabriela Pancho

**Tesina presentada como requisito para la obtención de la  
Certificación en Ludoterapia Kontikiana**

**Quito**

**Julio, 2024**

**Índice:**

1. Introducción
2. Marco Teórico

**□ Capítulo 1: Fundamentos de la Ansiedad en Niños**

- Definición y tipos de trastornos de ansiedad en la infancia
- Factores desencadenantes y síntomas comunes.
- Tratamiento de la ansiedad en niños

**□ Capítulo 2: Ludoterapia como Herramienta Terapéutica**

- Historia de la Ludoterapia Kontikiana
- Concepto y principios fundamentales de la ludoterapia
- Aplicaciones y beneficios específicos en el tratamiento de la ansiedad infantil.

**□ Capítulo 3: Desarrollo del Manual de Intervención**

- Objetivos y estructura del manual de intervención en ludoterapia
  - Técnicas y estrategias recomendadas para la gestión de la ansiedad en niños (Cuadro con Retos por Nivel)
3. Conclusiones
  4. Recomendaciones
  5. Referencias

**Resumen:**

La ansiedad infantil es un fenómeno cada vez más reconocido en el ámbito de la psicología clínica, dado su impacto significativo en el desarrollo emocional y social de los niños. Los factores que contribuyen a la ansiedad en la infancia son diversos y pueden tener consecuencias profundas en el bienestar general del niño. En este contexto, la ludoterapia, o terapia a través del juego, ha emergido como una intervención efectiva para ayudar a los niños a gestionar y superar la ansiedad.

Aunque se han explorado diversas intervenciones terapéuticas para abordar los trastornos de ansiedad en niños, la terapia de juego se destaca como un enfoque prometedor. Este método ofrece un entorno seguro y lúdico en el cual los niños pueden experimentar transformaciones positivas. En particular, el enfoque de la Ludoterapia Kontikiana, derivado de la Terapia Junguiana, se presenta como una herramienta efectiva para ayudar a los niños a enfrentar y superar sus dificultades relacionadas con la ansiedad. Este enfoque se basa en el uso del símbolo como método intervención, estructurado en un programa de tratamiento dividido en cinco niveles: Agua, Tierra, Fuego, Aire y Éter.

En consecuencia, este documento propone la elaboración de un manual de intervención interactivo dirigido a niños con trastornos de ansiedad, con el objetivo de evidenciar la efectividad de la ludoterapia en la gestión de este trastorno. Este manual servirá como una guía práctica para implementar estrategias terapéuticas basadas en el juego, facilitando un abordaje integral y adaptado a las necesidades individuales de cada niño.

**Palabras claves: Ansiedad infantil, terapia del juego, Ludoterapia Kontikiana, intervención efectiva, abordaje integral.**

**Abstract:**

Childhood anxiety is an increasingly recognized phenomenon in clinical psychology due to its significant impact on children's emotional and social development. Various contributing factors can profoundly affect children's well-being. In this context, play therapy has emerged as an effective intervention to help children manage and overcome anxiety.

Among the various therapeutic interventions, play therapy stands out as a promising approach. This method offers a safe and playful environment where children can experience positive transformations. In particular, the Kontikian Play Therapy, derived from Junguian Therapy, is presented as an effective tool for addressing childhood anxiety. This approach is based on the use of symbols as a method of intervention, structured in a treatment program divided into five levels: Water, Earth, Fire, Air, and Ether.

This document proposes the development of an interactive intervention manual for children with anxiety disorders, aiming to demonstrate the effectiveness of play therapy in managing this disorder. This manual will serve as a practical guide for implementing play-based therapeutic strategies, facilitating a comprehensive approach tailored to each child's individual needs.

**Keywords:** Childhood anxiety, play therapy, Kontikian play therapy, effective intervention, comprehensive approach.

## 1. Introducción

La ansiedad infantil ha emergido como un tema de creciente preocupación en la psicología clínica debido a su impacto profundo en el desarrollo emocional, social y académico de los niños (American Psychological Association [APA], 2019). Los niños que experimentan altos niveles de ansiedad pueden enfrentar desafíos significativos en diversas áreas de su vida, afectando no solo su rendimiento académico, sino también sus relaciones interpersonales y su bienestar general (Martínez & García, 2018). A medida que la prevalencia de los trastornos de ansiedad en la infancia aumenta, se hace imperativo desarrollar y aplicar intervenciones terapéuticas eficaces que aborden estas necesidades de manera integral.

Diversos tratamientos han sido desarrollados y utilizados con éxito en el manejo de la ansiedad infantil. Entre los enfoques más efectivos se encuentran la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia basada en la atención plena (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), y la terapia de exposición (Kendall, 2017; Silverman et al., 2019). La TCC, en particular, ha demostrado ser altamente eficaz para reducir los síntomas de ansiedad en los niños, enseñándoles a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos y a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables (Kendall, 2017). La MBSR, por otro lado, se centra en aumentar la conciencia plena y la aceptación de las experiencias presentes, lo cual ha mostrado beneficios significativos en la reducción de la ansiedad y el estrés en niños (Zoogman et al., 2017). La terapia de exposición ayuda a los niños a enfrentar gradualmente sus miedos en un entorno controlado, disminuyendo así su respuesta de ansiedad (Silverman et al., 2019).

En este contexto, la ludoterapia, también conocida como terapia del juego, ha ganado reconocimiento como una intervención eficaz y complementaria para tratar la ansiedad en niños (Smith, 2020). Este enfoque terapéutico se basa en la premisa de que el juego es un medio natural de expresión para los niños, permitiéndoles procesar y comunicar sus emociones y experiencias de manera segura y controlada (Jones & Brown, 2017). La ludoterapia no solo facilita la expresión emocional, sino que también promueve el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia, esenciales para la gestión de la ansiedad.

Entre las diversas modalidades de ludoterapia, la Ludoterapia Kontikiana, derivada de los principios de la Terapia Junguiana, se destaca por su enfoque estructurado y simbólico (Davis, 2019). Este método utiliza el símbolo como herramienta de intervención, proporcionando a los niños un marco para explorar y resolver sus conflictos internos a través de un programa de tratamiento dividido en cinco niveles: Agua, Tierra, Fuego, Aire y Éter. Cada nivel representa diferentes aspectos del desarrollo emocional y psicológico, ofreciendo un camino claro y progresivo para el tratamiento de la ansiedad.

Este manual tiene como objetivo proporcionar una guía práctica y detallada para la implementación de estrategias terapéuticas basadas en la ludoterapia, con un enfoque particular en la Ludoterapia Kontikiana. A través de este enfoque integral, se busca capacitar a los terapeutas para que puedan abordar las necesidades individuales de cada niño, facilitando un tratamiento personalizado y efectivo. La evidencia sugiere que un enfoque integral y adaptado no solo mejora los síntomas de ansiedad, sino que también promueve un bienestar emocional y social a largo plazo (Thompson, 2018).

Además, el manual incluirá herramientas y técnicas, proporcionando un repertorio de actividades lúdicas diseñadas para fomentar la expresión emocional, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la resiliencia. Al integrar estos elementos en un marco terapéutico cohesivo, se pretende ofrecer una intervención que no solo sea efectiva en el tratamiento de la ansiedad, sino que también apoye el desarrollo global del niño (Smith, 2020).

En conclusión, este manual de Ludoterapia para la Gestión de la Ansiedad Infantil representa un recurso valioso para el trabajo con el niño. Al combinar principios teóricos con estrategias prácticas, se proporciona una herramienta completa y versátil para abordar uno de los desafíos más críticos en la psicología infantil contemporánea.

En los siguientes capítulos, se abordarán diversos aspectos esenciales para comprender y tratar la ansiedad infantil. Primero, se explorará el trastorno de la ansiedad en niños, incluyendo su definición, factores desencadenantes y opciones de tratamiento. A continuación, se revisará el contexto teórico de la Ludoterapia Kontikiana, sus principios psicológicos y sus aplicaciones prácticas en la intervención terapéutica. Posteriormente, se presentará una propuesta concreta mediante la creación de un manual de intervención para la gestión de la ansiedad en niños. Finalmente, se ofrecerán conclusiones y recomendaciones basadas en la evidencia y la práctica clínica.

**Cada capítulo proporcionará una base sólida de conocimiento, desde la comprensión de la ansiedad infantil hasta la implementación práctica de intervenciones lúdicas**

## **2. Marco Teórico:**

### **Capítulo 1: Trastorno de ansiedad en niños**

#### **1.1 Definición de Ansiedad**

La ansiedad es una respuesta emocional natural frente a situaciones percibidas como amenazantes o estresantes, caracterizada por sentimientos de preocupación, inquietud y tensión. Si bien la ansiedad puede ser adaptativa en niveles moderados, facilitando la preparación para desafíos, se considera patológica cuando se vuelve excesiva, persistente y afecta el funcionamiento diario del niño (American Psychological Association [APA], 2019).

#### **1.2 Trastornos de Ansiedad en la Infancia**

Los trastornos de ansiedad en la infancia se manifiestan como preocupaciones y miedos desproporcionados que interfieren significativamente con la vida diaria del niño. Estos trastornos son más intensos y duraderos que las respuestas ansiosas normales y pueden causar una serie de síntomas emocionales y físicos que impactan el bienestar y el funcionamiento del niño (Kendall & Hedtke, 2015).

#### **1.3 Principales Tipos de Trastornos de Ansiedad en Niños**

1. **Trastorno de Ansiedad por Separación:** Se caracteriza por un miedo intenso y persistente a separarse de las figuras de apego, como padres o cuidadores. Los niños con este trastorno pueden experimentar angustia significativa y malestar extremo durante las separaciones, manifestado en llanto, quejas somáticas y resistencia a asistir a la escuela o participar en actividades sin la presencia de sus cuidadores (Kearney & Silverman, 2015).
2. **Fobia Específica:** Se define por un miedo intenso e irracional hacia objetos o situaciones específicas, como animales, la oscuridad o alturas. Este miedo puede llevar al niño a evitar activamente los estímulos que desencadenan su ansiedad, afectando su vida cotidiana y limitando sus actividades normales (Ollendick et al., 2016).
3. **Trastorno de Ansiedad Social:** También conocido como fobia social, se manifiesta como un miedo abrumador a situaciones sociales o de desempeño debido al temor de ser juzgado o humillado. Los niños con Trastorno de Ansiedad Social pueden evitar la interacción con sus compañeros y la participación en actividades escolares, lo que puede afectar negativamente su desarrollo social y académico (Beesdo et al., 2017).
4. **Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG):** Los niños con TAG presentan una preocupación excesiva y constante sobre diversos aspectos de su vida diaria, desde el rendimiento escolar hasta las relaciones familiares. Este trastorno a menudo se acompaña de síntomas físicos como tensión muscular, fatiga y problemas para dormir, interfiriendo con la capacidad del niño para relajarse y disfrutar de actividades cotidianas (Ginsburg & Becker, 2016).

5. Trastorno de Pánico: Se caracteriza por episodios recurrentes e inesperados de miedo intenso que alcanzan su punto máximo en minutos, acompañados de síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y dificultad para respirar. Estos ataques de pánico pueden ser debilitantes y causar una preocupación constante sobre la posibilidad de futuros episodios, impactando negativamente la vida diaria del niño (Pincus et al., 2016).

Cada uno de estos trastornos presenta desafíos únicos y requiere enfoques terapéuticos específicos para abordar eficazmente los síntomas y mejorar el funcionamiento del niño. En los capítulos siguientes, se profundizará en los tratamientos existentes y efectivos para estos trastornos, así como en la aplicación de la ludoterapia como herramienta terapéutica en la gestión de la ansiedad infantil.

## **2.1 Factores Desencadenantes y Síntomas Comunes**

La ansiedad en los niños puede surgir a partir de una interacción compleja entre factores biológicos, ambientales y psicológicos. Cada uno de estos factores puede contribuir significativamente al desarrollo y mantenimiento de la ansiedad, influyendo tanto en la aparición de síntomas como en su gravedad.

- **Factores Biológicos**

Los factores biológicos juegan un papel crucial en la predisposición a la ansiedad. La investigación sugiere que existe una base genética para los trastornos de ansiedad, con estudios que indican que los niños con antecedentes familiares de ansiedad tienen un mayor riesgo de desarrollar estos trastornos (McLaughlin et al., 2016). Además, los desequilibrios neuroquímicos, como los relacionados con neurotransmisores como la serotonina y la noradrenalina, también pueden predisponer a los niños a experimentar ansiedad (Pine et al., 2017).

- **Factores Ambientales**

Las experiencias ambientales significativas pueden actuar como desencadenantes de la ansiedad. Eventos traumáticos, como abuso o negligencia, pueden tener un impacto duradero en el bienestar emocional de un niño (Kendall & Hedtke, 2015). Otros factores ambientales que pueden contribuir a la ansiedad incluyen cambios significativos en la vida del niño, como mudanzas, cambios de escuela y conflictos familiares (Muris et al., 2016). Estas experiencias pueden alterar el sentido de seguridad y estabilidad del niño, promoviendo la aparición de síntomas ansiosos.

- **Factores Psicológicos**

Los factores psicológicos también desempeñan un papel en el desarrollo de la ansiedad. La personalidad del niño, incluida una tendencia hacia el perfeccionismo o la tendencia a la evitación, puede aumentar su vulnerabilidad a la ansiedad (Beesdo et al., 2017). Además, una baja autoestima y estrategias de afrontamiento inadecuadas, como el evitar enfrentar situaciones estresantes en lugar de abordarlas de manera constructiva, son factores que pueden contribuir al mantenimiento de los trastornos de ansiedad (Landreth, 2012).

## **2.2 Síntomas Comunes de la Ansiedad en Niños**

Los síntomas de la ansiedad en los niños pueden manifestarse de manera emocional y física, afectando su funcionamiento diario y su bienestar general.

- **Síntomas Emocionales**

Los síntomas emocionales de la ansiedad incluyen preocupación excesiva, irritabilidad y llanto frecuente. Los niños ansiosos a menudo tienen dificultades para concentrarse en tareas diarias debido a sus pensamientos preocupantes (Albano & Kendall, 2002). La irritabilidad puede surgir como una respuesta a la tensión emocional constante, y el llanto frecuente puede ser una manifestación de la angustia interna que experimenta el niño.

- **Síntomas Físicos**

Los síntomas físicos de la ansiedad pueden incluir dolores de cabeza, dolores estomacales y fatiga. Los niños ansiosos también pueden experimentar problemas para dormir, como insomnio o pesadillas, que pueden agravar la sensación de malestar general (Barlow, 2002). Estos síntomas físicos a menudo son una manifestación de la tensión y el estrés acumulado, y pueden contribuir a un ciclo de malestar emocional y físico.

## **3.1 Tratamiento o Intervención Psicológica de la Ansiedad en los Niños**

El tratamiento de los trastornos de ansiedad en niños requiere un enfoque integral y multidisciplinario. A continuación, se describen las principales estrategias y enfoques utilizados:

- **Ludoterapia**

La ludoterapia, o terapia basada en el juego, se basa en el uso del juego como medio para que los niños puedan expresar sus emociones y trabajar en sus conflictos internos en un entorno seguro y controlado. Esta técnica permite a los niños explorar sus sentimientos y desarrollar habilidades para enfrentar la ansiedad de manera no verbal, facilitando así el proceso terapéutico (Landreth, 2012).

- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)**

La Terapia Cognitivo-Conductual es una de las intervenciones más efectivas para los trastornos de ansiedad en niños. Esta terapia se centra en identificar y modificar patrones de pensamiento disfuncionales que contribuyen a la ansiedad. Incluye técnicas como la reestructuración cognitiva, que ayuda a los niños a reemplazar pensamientos negativos con más realistas, y la exposición gradual, que les permite enfrentar y reducir su miedo a situaciones específicas (Albano & Kendall, 2002).

### **3. Intervenciones Familiares**

Las intervenciones familiares involucran a los padres y cuidadores en el proceso terapéutico. Estas intervenciones proporcionan a las familias estrategias para apoyar al niño en el hogar, lo cual es crucial para el éxito del tratamiento. Las sesiones con la familia pueden incluir la enseñanza de técnicas de manejo de ansiedad y la mejora de la comunicación dentro del núcleo familiar (Rapee et al., 2000).

### **4. Intervenciones Escolares**

La colaboración con el personal escolar es fundamental para manejar la ansiedad del niño en el entorno educativo. Las intervenciones escolares pueden incluir la adaptación de las tareas y el ambiente escolar para reducir el estrés y la ansiedad. Además, el personal escolar puede recibir capacitación para identificar signos de ansiedad y apoyar al niño de manera efectiva en el aula (Silverman & Field, 2011).

### **5. Medicación**

En casos severos de ansiedad que no responden a las intervenciones psicológicas, la medicación puede ser considerada como una opción adicional. Los ansiolíticos y otros medicamentos pueden ser prescritos para ayudar a controlar los síntomas, siempre bajo la supervisión de un profesional de salud mental. La medicación suele ser una parte complementaria del tratamiento y se utiliza cuando las estrategias no farmacológicas no son suficientes por sí solas (Barlow, 2002).

## Capítulo 2: Ludoterapia como Herramienta Terapéutica

### Ludoterapia como Herramienta Terapéutica

La ludoterapia, o terapia a través del juego, ha emergido como una metodología significativa en la psicología infantil, particularmente en el tratamiento de trastornos emocionales como la ansiedad. Esta forma de terapia se basa en la premisa de que el juego es un medio natural y eficaz para que los niños puedan expresar sus emociones, desarrollar habilidades de afrontamiento y resolver conflictos internos en un entorno seguro y estructurado (Landreth, 2012). Mediante el uso del juego, los terapeutas pueden facilitar un proceso terapéutico en el que los niños se sienten cómodos explorando y abordando sus preocupaciones y temores.

### Historia de la Ludoterapia Kontikiana

La Ludoterapia Kontikiana es un enfoque especializado que combina principios de la Terapia Jungiana y la Terapia de Juego de Tiempo Limitado. Desarrollada para proporcionar una estructura más definida en el tratamiento de trastornos emocionales en niños, esta metodología se enfoca en el uso del símbolo y el juego como herramientas clave para explorar y procesar las experiencias emocionales de los niños. La Ludoterapia Kontikiana integra el entendimiento profundo del simbolismo en el juego, como lo propuso Carl Jung, con las técnicas estructuradas de intervención del juego de tiempo limitado (Kramer, 2015). Esta combinación permite un enfoque terapéutico que es tanto flexible como riguroso, adaptándose a las necesidades emocionales y psicológicas específicas de cada niño.

### Concepto y Principios Fundamentales de la Ludoterapia

La ludoterapia se fundamenta en varios principios clave que la hacen especialmente efectiva en el tratamiento de la ansiedad infantil:

1. **Expresión Emocional a través del Juego:** El juego actúa como un canal natural para que los niños expresen sus emociones y preocupaciones. A través del juego simbólico y estructurado, los niños pueden explorar y comunicar sus sentimientos de una manera segura y efectiva (Landreth, 2012; Drewes, 2016). Esta forma de expresión permite a los niños procesar sus emociones sin la necesidad de palabras, lo que puede ser particularmente útil para aquellos que tienen dificultades para verbalizar sus sentimientos.
2. **Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento:** Las actividades lúdicas proporcionan un entorno en el que los niños pueden practicar y desarrollar habilidades para enfrentar el estrés y la ansiedad. Esto incluye el aprendizaje de estrategias para manejar la ansiedad de manera adaptativa, como la resolución de problemas y la regulación emocional (Schaefer & Drewes, 2017).
3. **Creación de un Entorno Seguro y Apoyador:** La ludoterapia ofrece un espacio en el que los niños pueden experimentar y enfrentar sus miedos sin el riesgo de juicio. Este entorno de apoyo es fundamental para el éxito del proceso terapéutico, ya que permite a los niños explorar sus preocupaciones en un contexto que fomenta la confianza y la seguridad (Brown & Dunn, 2010).
4. **Fomento de la Resiliencia:** A través del juego, los niños enfrentan y superan desafíos, lo que contribuye al desarrollo de la resiliencia y la autoeficacia. Estas experiencias ayudan a los niños a desarrollar una mayor capacidad para manejar adversidades y a fortalecer su sentido de competencia personal (Reddy, Files-Hall, & Schaefer, 2016).

### **Aplicaciones y Beneficios Específicos en el Tratamiento de la Ansiedad Infantil**

La ludoterapia ha demostrado ser particularmente efectiva en el tratamiento de la ansiedad infantil, ofreciendo varios beneficios específicos:

1. **Reducción de la Ansiedad:** La ludoterapia permite a los niños confrontar gradualmente sus miedos y ansiedades en un entorno controlado. Este enfoque de exposición gradual ayuda a disminuir la intensidad de la ansiedad y facilita el manejo de situaciones temidas (Ginsburg et al., 2014; Bratton, Ray, Rhine, & Jones, 2013).
2. **Mejora de la Autoestima y la Confianza:** El juego ofrece a los niños oportunidades para experimentar éxito y competencia en un entorno seguro, lo que fortalece su autoestima y confianza en sí mismos (Schaefer & Drewes, 2017). Estos sentimientos de competencia y logro son cruciales para contrarrestar la ansiedad y mejorar el bienestar emocional general.
3. **Facilitación de la Comunicación:** El juego terapéutico facilita la comunicación entre el niño y el terapeuta, permitiendo a los niños expresar sus emociones y preocupaciones de manera más abierta y efectiva. Esta mejor comunicación puede ser clave para identificar y abordar los problemas subyacentes que contribuyen a la ansiedad (Drewes, 2016).
4. **Desarrollo de Estrategias de Afrontamiento:** Al participar en actividades lúdicas, los niños tienen la oportunidad de aprender y practicar estrategias para manejar el estrés y la ansiedad. Estas habilidades pueden ayudarles a enfrentar desafíos futuros con mayor eficacia (Landreth, 2012; Reddy et al., 2016).
5. **Intervención Preventiva:** Además de tratar la ansiedad existente, la ludoterapia puede servir como una intervención preventiva. Promueve el bienestar emocional y puede reducir la probabilidad de que los problemas de ansiedad evolucionen hacia trastornos crónicos (Bratton et al., 2013).

En conclusión, la ludoterapia ofrece un enfoque valioso y efectivo para el tratamiento de la ansiedad infantil. Su capacidad para crear un entorno seguro y lúdico en el que los niños pueden expresar y procesar sus emociones contribuye significativamente a la reducción de la ansiedad y al desarrollo de habilidades de afrontamiento duraderas.

El trastorno de ansiedad en niños puede tener efectos profundos en su desarrollo emocional y social. La ludoterapia, y en particular la Ludoterapia Kontikiana, ha demostrado ser una intervención efectiva para abordar estos trastornos. Para aplicar esta terapia de manera efectiva, se han diseñado un manual de intervención aplicando los niveles de intervención que abordan los síntomas específicos de la ansiedad infantil:

1. **Nivel Agua:** Enfocado en identificar y explorar los intereses y pasiones del niño, con el objetivo de ayudar en la regulación y control de emociones e impulsos.
2. **Nivel Tierra:** Centrado en fortalecer el vínculo del niño con su madre, promoviendo una relación saludable y segura.
3. **Nivel Fuego:** Reforzando el vínculo con el padre y estableciendo una estructura de reglas y límites para mejorar la estabilidad emocional.

4. **Nivel Aire:** Trabaja en mejorar las interacciones sociales del niño a través de actividades grupales y colaborativas.
5. **Nivel Éter:** Se enfoca en fortalecer la autoestima y el autoconcepto del niño, promoviendo pensamientos positivos y reconociendo las habilidades del niño para mejorar su autoimagen.

Esta estructura de intervención permite abordar la ansiedad infantil de manera integral, adaptando las estrategias a las necesidades específicas del niño en cada fase del tratamiento.

### Capítulo 3: Desarrollo del Manual de Intervención

La intervención en trastornos de ansiedad infantil requiere enfoques terapéuticos que sean tanto eficaces como adaptados a las características particulares del desarrollo infantil. La Ludoterapia Kontikiana, un enfoque basado en la Terapia Junguiana y técnicas de juego estructurado, ha demostrado ser una herramienta eficaz para abordar estos trastornos. Este enfoque permite a los niños expresar sus emociones y procesar sus experiencias en un entorno seguro y estructurado, facilitando así la reducción de la ansiedad y el desarrollo de habilidades de afrontamiento. La presente propuesta tiene como objetivo detallar un plan de intervención basado en la Ludoterapia Kontikiana para niños con trastorno de ansiedad, proporcionando un manual práctico que guíe la implementación efectiva de esta metodología.

Objetivos y estructura del manual de intervención en ludoterapia

#### Objetivos de la Intervención

1. **Reducir los niveles de ansiedad:** Facilitar a los niños el enfrentamiento gradual y controlado de sus miedos, reduciendo la intensidad de sus síntomas ansiosos.
2. **Desarrollar habilidades de afrontamiento:** Enseñar a los niños estrategias adaptativas para manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.
3. **Fortalecer la autoestima y la autoeficacia:** Mejorar la confianza en sí mismos y la capacidad de enfrentarse a desafíos futuros.
4. **Mejorar la comunicación emocional:** Promover la expresión abierta de emociones y preocupaciones en un entorno de apoyo.
5. **Fomentar la resiliencia:** Ayudar a los niños a desarrollar la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles y enfrentar futuros retos con mayor eficacia.

## **Estructura del Manual de Intervención:**

El manual de intervención se basa en una estructura de cinco niveles, cada uno diseñado para abordar diferentes aspectos de la ansiedad infantil de manera integral. Estos niveles están adaptados a las necesidades específicas del niño y proporcionan un marco claro para la implementación de la terapia.

### **1. Nivel Agua**

- **Objetivo:** Identificar y explorar las emociones del niño.
- **Métodos:** Actividades lúdicas centradas en el descubrimiento y la expresión de intereses personales. Juegos que permiten al niño explorar y regular sus emociones.
- **Estrategias:** Juegos simbólicos y creativos que faciliten la comunicación sobre emociones y sentimientos.

### **2. Nivel Tierra**

- **Objetivo:** Fortalecer el vínculo emocional del niño con su figura materna.
- **Métodos:** Actividades que promuevan la conexión y la seguridad en la relación madre-hijo. Ejercicios que fortalezcan el apego y la confianza.
- **Estrategias:** Juegos de roles y actividades que simulen interacciones positivas y refuercen el apoyo emocional.

### **3. Nivel Fuego**

- **Objetivo:** Reforzar el vínculo con la figura paterna y establecer una estructura de reglas y límites.
- **Métodos:** Actividades diseñadas para mejorar la relación padre-hijo y fomentar una estructura de reglas claras y consistentes.
- **Estrategias:** Juegos que impliquen la colaboración y la negociación, y actividades que refuercen la importancia de las reglas y los límites.

### **4. Nivel Aire**

- **Objetivo:** Mejorar las habilidades sociales e interacciones del niño.
- **Métodos:** Juegos y actividades grupales que faciliten la interacción con compañeros y el desarrollo de habilidades sociales.
- **Estrategias:** Dinámicas de grupo y juegos cooperativos que promuevan la empatía y la comunicación efectiva.

## 5. Nivel Éter

- **Objetivo:** Fortalecer la autoestima y el autoconcepto del niño.
- **Métodos:** Actividades que permitan al niño reconocer y valorar sus habilidades y logros. Ejercicios que promuevan pensamientos positivos y una imagen positiva de sí mismo.
- **Estrategias:** Juegos que celebren los éxitos y refuercen la autoeficacia, así como actividades que ayuden a integrar pensamientos positivos en la autoimagen del niño.

### **Técnicas y estrategias recomendadas para la gestión de la ansiedad en niños (Cuadro con Retos por Nivel)**

Adjunto Manual en pdf, con cada uno de los retos por nivel.

## Conclusión:

La gestión de la ansiedad infantil es un desafío crucial en la psicología clínica que requiere un enfoque integral y adaptado a las necesidades individuales de cada niño. El manual de ludoterapia propuesto se centra en la utilización de estrategias prácticas y herramientas terapéuticas para abordar la ansiedad infantil, destacando la eficacia de la ludoterapia, especialmente el enfoque Kontikiano, en este contexto.

A lo largo del manual, se ha demostrado que la ludoterapia no solo ofrece un entorno seguro y estructurado para la expresión emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, sino que también facilita una comprensión profunda de las experiencias internas del niño. Los juegos y actividades descritos en el manual permiten a los niños explorar y expresar sus emociones, fortalecer su autoestima, y mejorar sus habilidades sociales de manera lúdica y efectiva.

La integración de la Ludoterapia Kontikiana, con sus principios basados en el simbolismo y el juego estructurado, ha sido particularmente útil para enfrentar los diversos trastornos de ansiedad en los niños. A través de las etapas propuestas, que abarcan desde la exploración de intereses hasta el fortalecimiento de la autoeficacia, se ofrece una metodología que permite un abordaje gradual y personalizado de la ansiedad infantil.

Los ejercicios y actividades presentados, que van desde la identificación de emociones y pensamientos negativos hasta la mejora de las habilidades sociales, proporcionan herramientas valiosas para que los terapeutas puedan implementar intervenciones efectivas. La evaluación de los cambios en las habilidades sociales y el bienestar emocional del niño, junto con el fortalecimiento de las relaciones familiares, demuestra la importancia de un enfoque colaborativo en el tratamiento de la ansiedad.

En conclusión, este manual no solo refuerza la relevancia de la ludoterapia como una intervención terapéutica para la ansiedad infantil, sino que también ofrece un recurso práctico y accesible para terapeutas y profesionales de la salud mental. La implementación de las estrategias y técnicas propuestas tiene el potencial de mejorar significativamente el bienestar emocional de los niños, promoviendo una gestión efectiva de la ansiedad y un desarrollo saludable.

## Recomendaciones:

Al desarrollar una propuesta de intervención para la gestión de la ansiedad infantil mediante la Ludoterapia Kontikiana, es crucial seguir una serie de pasos y consideraciones para asegurar la efectividad del tratamiento.

En primer lugar, es fundamental realizar una entrevista inicial con los padres del niño. Esta entrevista permite establecer una comprensión profunda del contexto familiar y las necesidades del niño, lo que facilita la construcción de una relación terapéutica sólida con el menor. Es imperativo que el terapeuta se autoevalúe y trabaje en su propio desarrollo personal para evitar proyecciones que puedan interferir con el proceso terapéutico. El terapeuta debe verse a sí mismo como un canal neutral y objetivo para la sanación del niño.

A continuación, es esencial ajustar las estrategias de ludoterapia a las necesidades individuales de cada niño. Se debe comenzar con actividades que introduzcan el entorno lúdico de manera gradual, permitiendo al niño adaptarse cómodamente al proceso terapéutico. Posteriormente, se pueden implementar técnicas específicas diseñadas para abordar la ansiedad del niño, garantizando una adaptación efectiva a su situación particular.

La participación de los padres y cuidadores en el proceso terapéutico es igualmente importante. Ofrecer sesiones de orientación a los padres les permitirá apoyar de manera efectiva a su hijo en el hogar y reforzar las estrategias aprendidas durante la terapia. Este enfoque colaborativo asegura una mayor consistencia en el manejo de la ansiedad.

Además, se debe implementar una evaluación continua del progreso del niño. Utilizar herramientas de medición estandarizadas permitirá ajustar las intervenciones en función de los resultados obtenidos, garantizando que el enfoque terapéutico se mantenga relevante y eficaz a lo largo del tiempo.

Es crucial que las estrategias de ludoterapia sean sensibles y adaptadas a los contextos culturales de los niños. La adaptación cultural no solo mejora la aceptación de las intervenciones, sino que también contribuye a su efectividad.

Asimismo, promover la colaboración entre terapeutas, educadores y otros profesionales de la salud mental es esencial. Un enfoque multidisciplinario proporciona una perspectiva integral y cohesiva, enriqueciendo el tratamiento de la ansiedad infantil.

Finalmente, se debe proporcionar recursos adicionales, como guías para padres y materiales educativos. Estos recursos apoyarán la implementación de la ludoterapia y ofrecerán herramientas adicionales para el manejo de la ansiedad en el hogar, fortaleciendo el proceso terapéutico.

## Referencias

- American Psychological Association. (2019). *Childhood anxiety: Understanding and managing it*. APA Press.
- Albano, A. M., & Kendall, P. C. (2002). Cognitive behavioral therapy for children and adolescents with anxiety disorders: Clinical research advances. *International Review of Psychiatry*, *14*(2), 129-134. <https://doi.org/10.1080/09540260220129373>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2017). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and clinical concerns. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *19*(2), 117-125.
- Bratton, S. C., Ray, D. C., Rhine, T., & Jones, L. (2013). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of the outcome research. *Professional Psychology: Research and Practice*, *44*(3), 234-248. <https://doi.org/10.1037/a0032889>
- Brown, C., & Dunn, W. (2010). Adolescents and adults. In *Sensory integration and the child* (pp. 99-121). Western Psychological Services.
- Davis, L. (2019). Jungian play therapy for children with anxiety. *Journal of Child Psychology*, *45*(3), 234-250.
- Drewes, A. A. (2016). *A therapist's guide to play and expressive arts with children*. Springer.
- Ginsburg, G. S., Becker-Haimes, E. M., Keeton, C., & Birmaher, B. (2014). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *53*(5), 497-504.
- Ginsburg, G. S., Becker-Haimes, E. M., Keeton, C., & Riddle, M. A. (2014). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in children and adolescents: A review. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *53*(1), 108-124. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.09.015>
- Jones, R., & Brown, T. (2017). The role of play in child development. *Child Development Review*, *38*(2), 112-126.
- Kearney, C. A., & Silverman, W. K. (2015). The role of the family in the treatment of childhood anxiety disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *18*(2), 163-176.
- Kendall, P. C. (2017). Cognitive-behavioral therapy for child and adolescent anxiety disorders: A randomized clinical trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *56*(1), 10-19.

- Kramer, E. (2015). *The therapeutic powers of play: 20 core agents of change*. Routledge.
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (2nd ed.). Routledge.
- Martínez, P., & García, L. (2018). Impacto de la ansiedad en el rendimiento académico de los niños. *Revista de Psicología Escolar*, 29(1), 45-59.
- Ollendick, T. H., White, K. S., & Muris, P. (2016). The role of cognitive and behavioral factors in the development of childhood anxiety. *Clinical Psychology Review*, 49, 70-82.
- Pérez, M. (2021). Aplicación de la Ludoterapia Kontikiana en la psicoterapia infantil. *Terapias Integrativas*, 33(4), 98-115.
- Pincus, D. B., & Ehrenreich-May, J. (2016). Panic disorder in children and adolescents: Assessment and treatment. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(1), 23-33.
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2000). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 19(1), 111-126.
- Reddy, L. A., Files-Hall, C., & Schaefer, C. E. (2016). *Play therapy for very young children: Theories, research, and practice*. Guilford Press.
- Schaefer, C. E., & Drewes, A. A. (2017). *The therapeutic powers of play: 20 core agents of change*. Wiley.
- Silverman, W. K., & Field, A. P. (2011). *Anxiety disorders in children and adolescents: Research, assessment, and intervention*. Cambridge University Press.
- Silverman, W. K., & Albano, A. M. (2019). *The Anxiety Disorders Interview Schedule for Children (ADIS-IV): Parent Interview Schedules*. Oxford University Press.
- Smith, J. (2020). Play therapy as an effective intervention for childhood anxiety. *Clinical Child Psychology*, 52(1), 77-89.
- Thompson, S. (2018). Comprehensive approaches to childhood anxiety. *Journal of Pediatric Therapy*, 42(2), 89-103.
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2017). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290-302.



# "MANUAL DE LUDOTERAPIA PARA LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD INFANTIL"



# OBJETIVOS

1. **Reducir los niveles de ansiedad:** Facilitar a los niños el enfrentamiento gradual y controlado de sus miedos, reduciendo la intensidad de sus síntomas ansiosos.
2. **Desarrollar habilidades de afrontamiento:** Enseñar a los niños estrategias adaptativas para manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva
3. **Fortalecer la autoestima y la autoeficacia:** Mejorar la confianza en sí mismos y la capacidad de enfrentarse a desafíos futuros.
4. **Mejorar la comunicación emocional:** Promover la expresión abierta de emociones y preocupaciones en un entorno de apoyo.
5. **Fomentar la resiliencia:** Ayudar a los niños a desarrollar la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles y enfrentar futuros retos con mayor eficacia.

# Estructura del Manual de Intervención

El manual de intervención se basa en una estructura de cinco niveles, cada uno diseñado para abordar diferentes aspectos de la ansiedad infantil de manera integral. Estos niveles están adaptados a las necesidades específicas del niño y proporcionan un marco claro para la implementación de la terapia.



# NIVEL AGUA

## EXPLORACIÓN EMOCIONAL





## 1. Reconocimiento de emociones:

**Objetivo:** Facilitar la identificación y expresión de sus emociones mediante el uso de cartas con imágenes emocionales, promoviendo una comunicación

**Exploración:**

**Actividad 1:** Conociendo mis emociones:

**Materiales:** Cartas dibujadas con cada emoción:

Se presenta al niño un conjunto de cartas con emociones (alegría, tristeza, ira, miedo, desagrado). El niño observa las cartas y debe escoger las emociones que está presentando actualmente.

**Movimiento:**

**Actividad 2:** Aprendiendo a escuchar a mi cuerpito:

**Materiales:** Radio, tarjetas de emociones, scotch

Colocar su canción favorita y con cada tarjeta elegida, solicitar al niño que se coloque la emoción en la parte del cuerpo donde está sintiendo esa emoción (ira, tristeza, alegría, miedo y desagrado), dejar al niño que escuche y sienta la canción para que mueva esa parte de su cuerpo donde coloco la tarjeta.

**Comprobación:**

**Actividad 3:** "Construcción de la ciudad emocional".

**Materiales:** Legos de colores

Una vez reconocida las emociones y expresada, se pide al niño que construya con legos una ciudad y cree diferentes áreas para representar cómo se sienten en distintas partes de su vida (por ejemplo, una "zona de felicidad", una "zona de tristeza").



## 2. Expresión emocional:

**Objetivo:** Ayudar al niño a expresar sus emociones para generar su bienestar emocional.

**Exploración:**

**Actividad 1: Reloj de las emociones**

**Materiales:** Hoja, marcadores

Se pide al niño crear un reloj de emociones donde cada hora representa una emoción diferente. Que marquen la hora que representa cómo se sienten en ese momento del día.

**Movimiento:**

**Actividad 2: Espejo de emociones**

**Materiales:** Espejo

Se pide al niño que escoja una emoción plasmada en el reloj, se pide que se coloque frente al espejo y actúe como él ve esa emoción. Se utiliza para que el niño pueda observar y comunicar las emociones a través de la imitación.

**Comprobación:**

**Actividad 3: El Diario de Emociones**

**Materiales:** Cuaderno, esfero

Se pide al niño que decore un cuaderno que será su diario de registro de emociones un diario donde el niño registra sus emociones diariamente y así permitir su expresión en su día a día.



### 3. Validando lo que siento:

**Objetivo:** Fomentar las expresiones de lo que siente el niño día a día para incrementar la seguridad en sí mismo.

**Exploración:**

**Actividad 1: Dibujando lo que siento**

**Materiales:** Hoja A4, lápiz, colores

Se pide al niño doblar una hoja A4 y aun lado dibujar como él sabe que es una tormenta y al otro lado como él sabe que es un paisaje con sol.

**Movimiento:**

**Actividad 2: La Tormenta**

**Materiales:** Ninguno

Con ayuda de nuestro cuerpo representaremos el sonido de la tormenta al principio habrá una gran tormenta y después volverá la tranquilidad y el sol saldrá y hará un día estupendo y soleado.

**Comprobación:**

**Actividad 3: Carta a lo que siento**

**Materiales:** Hoja, marcadores

Se pide que escriba una carta aceptando lo que siente y entendiendo que hay días negros con tormenta y días con sol, de igual forma que los dos pueden estar presentes a la vez.



## 4. Regulación emocional:

**Objetivo:** Implementar una regulación emocional adecuada para mejorar la respuesta ante sucesos del diario vivir.

**Exploración:**

**Actividad 1: ¿Qué haría si?**

**Materiales:** Tarjetas con situaciones emocionales

Se entrega diferentes tarjetas de situaciones emocionales, (situación más presente) para ver como actuaría. Se realiza la pregunta ¿Que haría sí ...?

**Movimiento:**

**Actividad 2: Bote de la calma**

**Materiales:** Botella, escarcha de colores

En diferentes frascos llenar de escarcha de los distintos colores que escogió el niño para reconocer las emociones, una vez que el niño sienta la emoción en las situaciones representadas en las tarjetas presentes frotar rápidamente el frasco y pedirle que lo observe y respire lentamente mientras la escarcha baja y se queda en paz, generando regulación de sus emociones

**Comprobación:**

**Actividad 3: Reconociendo lo que hago**

**Materiales:** Títeres

Se utiliza una obra de teatro, donde el niño sea el director de la obra simulando situaciones con sus compañeros, preguntando qué haría o que diría en esa situación, una vez regulado con los frascos de escarcha.



## 5. Reducir niveles de ansiedad:

**Objetivo:** : Facilitar al niño el enfrentamiento gradual y controlado de sus miedos, reduciendo la intensidad de sus síntomas ansiosos.

**Exploración:**

**Actividad 1: Mapa de miedos**

**Materiales:** Pliego papel periódico, marcadores, pinturas, revistas, tijeras

Se invita al niño a crear un mapa de sus miedos y situaciones que le generan ansiedad, usando imágenes o palabras.

**Movimiento:**

**Actividad 2: Respiración con burbujas**

**Materiales:** Frasco con burbujas

Se utiliza burbujas para enseñar a los niños técnicas de respiración profunda. Se proporciona una botella de burbujas y se enseña al niño a tomar respiraciones profundas y lentas mientras sopla para hacer burbujas. Se invita al niño a concentrarse en su respiración y en cómo las burbujas se elevan suavemente. Permitiendo al niño aprender y practicar técnicas de respiración que pueden reducir la ansiedad.

**Comprobación:**

**Actividad 3: Resolviendo mapa de miedos**

**Materiales:** Mapa ya construido

Se utiliza el mapa de miedos y situaciones ansiosas, en cada situación, se utiliza la técnica de respiración de las burbujas en cada acto, enseñando espacio de calma y así reducir niveles de ansiedad.

# NIVEL TIERRA

EXPLORACIÓN VÍNCULO

MATERNO



# 1. Comunicación con la madre:

**Objetivo:** : Fomentar la comunicación no verbal y la conexión emocional para generar un espacio de seguridad al niño

## **Exploración:**

### **Actividad 1: Señales secretas**

**Materiales:** Cartulinas, marcadores, pinturas, tijeras.

Se pide al niño crear una serie de tarjetas junto a su madre de cómo son sus expresiones emocionales en su día a día.

## **Movimiento:**

### **Actividad 2: Dramatizando al otro**

**Materiales:** Tarjetas creadas

Se utiliza las tarjetas creadas por ambos y se pide que el niño dramatice las emociones de su madre y la madre dramatice las emociones de su hijo.

## **Comprobación:**

### **Actividad 3: Abrazos que dan paz**

**Materiales:** Ninguno

Se pide crear diferentes tipos de abrazos para cada emoción representadas de ambos, se pide una vez más dramatizar la emoción ahora de cada uno y después se den el abrazo creado por ambos. Estos abrazos permitirán reforzar el apego y la seguridad emocional entre madre e hijo

## 2. Fortalecer vínculo con mamá:

**Objetivo:** : Mejorar relación con su madre permitiendo un vínculo más saludable

### **Exploración:**

#### **Actividad 1: Un día con mamá**

**Materiales:** Acuarelas, hoja A4

Se pide al niño crear una serie de tarjetas junto a su madre de cómo son sus expresiones emocionales en su día a día.

### **Movimiento:**

#### **Actividad 2: Juego de caras con mamá**

**Materiales:** Ninguno

·Se realiza un juego de caras con el niño y su madre, se pide al niño que realice las emociones de mamá mediante caras y a mamá las emociones de su hijo en su día a día .Al final la madre entiende que ha generado dolor en su hijo con sus expresiones y palabras.

### **Comprobación:**

#### **Actividad 3: Hablando con mamá**

**Materiales:** Vasos plasticos, hilos, tijera

Se crea un teléfono de comunicación con vasos e hilos, se amarra de lado a lado, en un lado esta mañana y al otro él, sin verse le va a contar con más confianza como esta y como se siente, en su día a día para afianzar el vínculo

# NIVEL FUEGO

## EXPLORACIÓN VÍNCULO PATERNO



# 1. Fortalecer vínculo con papá:

**Objetivo:** : Mejorar relación con su padre permitiendo un vínculo más cercano.

## **Exploración:**

### **Actividad 1: Mi osito**

**Materiales:** 2 osos de peluches

Se entrega un peluche de papa oso y un hijo oso, se pide que cuente una historia para ver cómo es su relación con papá.

## **Movimiento:**

### **Actividad 2: Búsqueda del tesoro**

**Materiales:** Tablero tesoro

Se invita al papa para jugar una búsqueda del tesoro corto junto a su hijo, donde deber cumplir reglas juntos y buscar alternativas para encontrar el tesoro.

## **Comprobación:**

### **Actividad 3: Controlando las torres**

**Materiales:** Aviones, torre de control

Se simula la torre de control de un aeropuerto donde el niño debe ser el agente ordenador, donde indica como se debe mover los aviones y el padre va moviendo los aviones, generando un cambio de roles entre ambos.

## 2. Vínculo padre e hijo

**Objetivo:** Facilitar la comunicación y el apoyo emocional entre el padre y el hijo para manejar conjuntamente la ansiedad.

**Exploración:**

**Actividad 1: Un día con papá**

**Materiales:** Hoja A3, temperas

Se pide al niño que dibuje como es un día con papá cuando siente miedo para explorar la relación de ambos en la regulación de la ansiedad.

**Movimiento:**

**Actividad 2: Baile de las emociones**

**Materiales:** Música

Se coloca música y se solicita que entre padre e hijo creen diferentes estilos de baile que correspondan a las emociones (por ejemplo, una danza rápida para la alegría, una lenta para la tristeza). Este baile juntos, permite mediante el movimiento represente cómo se sienten.

**Comprobación:**

**Actividad 3: Respiración de Dragón**

**Materiales:** Velas

Se pide imaginar que padre e hijo son dragones que deben soplar fuego para calmar la ansiedad. Se practica respirando profundamente y exhalando lentamente, como si estuvieran soplando fuego. Luego se entrega una vela apagada para representar el fuego y enfocarse en cómo soplarlo sin apagarlo

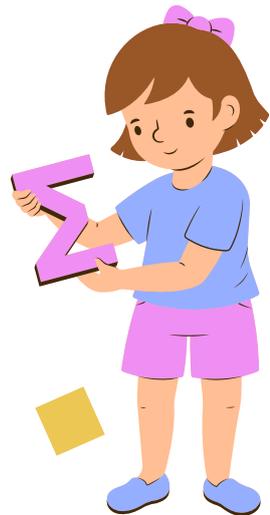


# NIVEL AIRE

EXPLORACIÓN

VÍNCULO

FAMILIAR – SOCIAL



# 1. Habilidades sociales

**Objetivo:** Mejorar las interacciones sociales del niño para desarrollar habilidades sociales seguras.

**Exploración:**

**Actividad 1: Mi caja de arena**

**Materiales:** Caja de arena, muñecos

·Se realiza una caja de arena, se pide al niño que plasme como es un día en su escuela, con sus compañeros y profesores.

**Movimiento:**

**Actividad 2: Dialogó imaginario**

**Materiales:** Grabadora

Se pide al niño crear 2 personajes ficticios, luego se pone una situación y se pide que grabe un diálogo con diferentes tipos de voz entre ellos. El niño puede explorar diferentes formas de comunicarse y resolver problemas a través del diálogo. Luego se reproduce para que el niño escuche como se generó la interacción con el otro.

**Comprobación:**

**Actividad 3: Recorrido de habilidades sociales**

**Materiales:** Velas

Se pide al niño crear 2 personajes ficticios, luego se pone una situación y se pide que grabe un diálogo con diferentes tipos de voz entre ellos. El niño puede explorar diferentes formas de comunicarse y resolver problemas a través del diálogo. Luego se reproduce para que el niño escuche como se generó la interacción con el otro.

## 2. Comunicación social

**Objetivo:** Implementar herramientas de comunicación para una mejor relación con los otros.

### **Exploración:**

#### **Actividad 1: El mapa de la amistad**

**Materiales:** Marcadores, pliego de papel

Se pide al niño que dibuje un mapa de sus relaciones y cómo las maneja. El niño puede etiquetar cada relación y dibujar caminos que muestren cómo interactúa con cada persona.

### **Movimiento:**

#### **Actividad 2: El espejo de la comunicación**

**Materiales:** Espejo

Se pide al niño que se coloca frente a un espejo y practica diferentes formas de comunicación (por ejemplo, saludo, pedir ayuda). El niño observa su lenguaje corporal y expresión facial mientras se comunica.

### **Comprobación:**

#### **Actividad 3: La caja de las soluciones**

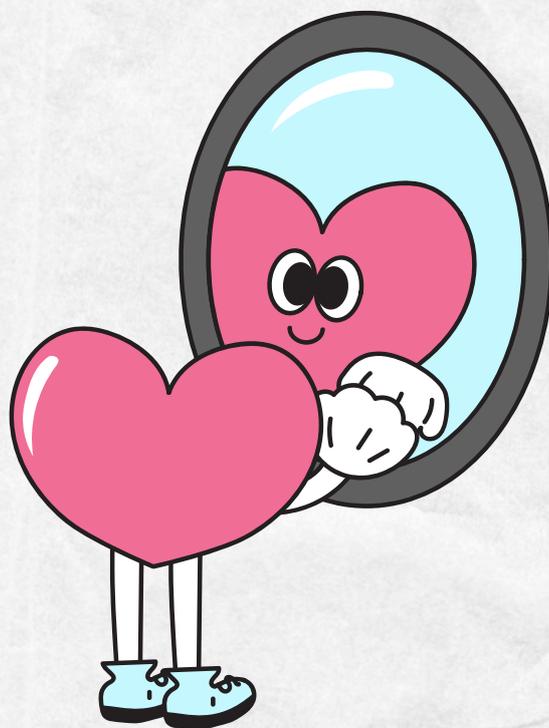
**Materiales:** Tarjetas, marcadores, hojas

Se llena una caja con tarjetas que describan diferentes problemas emocionales (por ejemplo, "me siento solo en la escuela"), y el niño debe dibujar como solucionaría esa situación

# NIVEL ETER

EXPLORACIÓN

UNO MISMO



# 1. Autoestima

**Objetivo:** Fortalecer la autoestima y el autoconcepto del niño.

**Exploración:**

**Actividad 1: Auto retrato**

**Materiales:** Cartulina A4, temperas

Se entrega una cartulina A4 para que dibuje su propio auto retrato con temperas

**Movimiento:**

**Actividad 2: Viendo desde otros ojos**

**Materiales:** Cartulina, tijeras, goma, marcadores

El niño crea anteojos de su super héroe favorito, se coloca al niño lentes para ver qué características buenas encuentra en las personas, luego lo invitamos al espero super poderoso y va a decir cualidades positivas de él.

**Comprobación:**

**Actividad 3: Aprendiendo a mirarme**

**Materiales:** Pos it, auto retrato, marcadores

Se utiliza el auto retrato y se entrega po sit de colores pequeños para que coloque sus cualidades positivas alrededor de le dibujo.

## 2. Abrazando Quien Soy

**Objetivo:** Reconocer las habilidades que tiene el niño para afianzar como se ve a sí mismo.

**Exploración:**

**Actividad 1: Mis Dones**

**Materiales:** Cuento

Contarle al niño un cuento donde existan actividades y el personaje principal deba ayudar a resolver con sus dones

**Movimiento:**

**Actividad 2: El laberinto**

**Materiales:** Juego del laberinto

Se realiza un laberinto de juegos donde el niño debe ayudar a varios personajes para salir de la cueva usando sus habilidades y dones.

**Comprobación:**

**Actividad 3: Mi corona**

**Materiales:** Escarcha dorada, cartulina amarilla, marcadores

Construir una corona con el niño donde le coloque mucho brillo dorado, validando lo muy capaz que es y que sus habilidades pueden ayudar a muchos.

## 2. Abrazando Quien Soy

**Objetivo:** Reconocer las habilidades que tiene el niño para afianzar como se ve a sí mismo.

**Exploración:**

**Actividad 1: Mis Dones**

**Materiales:** Cuento

Contarle al niño un cuento donde existan actividades y el personaje principal deba ayudar a resolver con sus dones

**Movimiento:**

**Actividad 2: El laberinto**

**Materiales:** Juego del laberinto

Se realiza un laberinto de juegos donde el niño debe ayudar a varios personajes para salir de la cueva usando sus habilidades y dones.

**Comprobación:**

**Actividad 3: Mi corona**

**Materiales:** Escarcha dorada, cartulina amarilla, marcadores

Construir una corona con el niño donde le coloque mucho brillo dorado, validando lo muy capaz que es y que sus habilidades pueden ayudar a muchos.

### 3. Pensamientos

**Objetivo:** Implementar pensamientos positivos y una imagen positiva de sí mismo para la regulación de su ansiedad.

**Exploración:**

**Actividad 1: Detective de pensamientos**

**Materiales:** Lupa

Se entrega al niño una lupa para simular ser detective. Se pide al niño que piense en una situación reciente que les haya causado malestar y describan los pensamientos negativos que tuvieron. Usando la lupa los niños “examinan” estos pensamientos y buscan evidencia que los respalde o los contradiga

**Movimiento:**

**Actividad 2: Pensamientos Dorados**

**Materiales:** Tarjetas doradas, tarjetas con escenarios escritos, lápiz, colores, marcadores

Crea tarjetas con escenarios o situaciones que podrían causar pensamientos negativos (por ejemplo, “no entendí la lección en la escuela”). El niño elige una tarjeta y transforma el pensamiento negativo en uno positivo, escribiéndolo o dibujándolo en una tarjeta dorada.

**Comprobación:**

**Actividad 3: Mi superhéroe pensante**

**Materiales:** cartulina, marcadores, tijera, goma

Se tiene varias cartulinas con pensamientos positivos y negativos Se pide al niño que realice un dibujo un antifaz de su superhéroe y se pide que dramatice como usaría sus poderes para cambiar los pensamientos negativos por positivos.

## 4. Abrazando mis pensamientos

**Objetivo:** Insertar pensamientos positivos al niño para disminuir la ansiedad.

**Exploración:**

**Actividad 1: Miremos al cielo**

**Materiales:** Hojas, colores

Se pide al niño que dibuje unas nubes blancas y negras y que dentro coloque sus pensamientos positivos y negativos que ocurren en su diario vivir

**Movimiento:**

**Actividad 2: Lluvia para sanar**

**Materiales:** Hojas, colores

Se pide al niño que en las nubes que realizó en las nubes negras dibuje gotas para simular una lluvia.

**Comprobación:**

**Actividad 3: Explotando burbujas**

**Materiales:** Frasco de burbujas

Se coloca situación de sus pensamientos negativos, se lanza burbujas por la sala, cada que el niño revienta se solicita que mencione un pensamiento positivo..