

Título: Estrategias de regulación emocional en niños de edad preescolar con ansiedad, una intervención grupal

Autor: Rodríguez Gamboa Mariela

Director: Vanega Romero Sally

Resumen

En México, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud Mental, un 18% de la población urbana en edad productiva (15- 64 años de edad) sufre algún tipo de trastorno del estado de ánimo como ansiedad, depresión o fobia. Situándose entre los trastornos más comunes en el país se encuentra el Trastorno de ansiedad generalizada con una prevalencia del 0.4% y el Trastorno de ansiedad de separación de la infancia con una prevalencia del 4.5%. Cabe señalar que en el caso de los niños solamente se requiere que esté presente uno de los siguientes aspectos para considerarse ansiedad: inquietud o sensación de estar atrapado, facilidad para fatigarse, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular o problemas de sueño. Es importante que los trastornos que se presentan en la infancia sean atendidos de manera oportuna, ya que afectan el desarrollo de los niños y, en muchos de los casos continúan hasta la vida adulta y en la mayoría de las ocasiones, cuando un menor tiene ansiedad, no logra un desarrollo académico y profesional óptimo debido a que continuamente evitará situaciones que le generen angustia. Por tal motivo, este trabajo busca implementar y aplicar un programa de intervención psicoterapéutica desde el enfoque cognitivo-conductual con el objetivo de lograr una adecuada regulación emocional en los niños de edad preescolar que presentan ansiedad con la finalidad de brindarles herramientas adecuadas para el afrontamiento de la ansiedad, así como acompañar y prevenir repercusiones futuras en el bienestar integral de los mismos.

Palabras clave: ansiedad, regulación emocional, terapia cognitivo-conductual.