

## **AUTORES**

Gemma Filella  
Rafel Bisquerra  
Èlia López-Cassà  
Mari Creu Royo García



# **RECOMENDACIONES EMOCIONALES**

Para estudiantes que han vivido o  
están viviendo confinamiento

**Guías para docentes**

© Habilread

Habilmind ha seleccionado una serie de contenidos de utilidad directa para los colegios y escuelas de infantil, primaria, secundaria y bachillerato. Habilread es un catálogo de libros, artículos, talleres y cursos para directores de colegios, psicólogos y docentes.

Habilread  
[www.habilread.com](http://www.habilread.com)

Introducción Infantil	4
Miedo	6
Ansiedad	11
Ira	15
Tristeza	19
Expresividad Emocional	23
Nivel De Optimismo	27
Nivel De Autoestima	30
Motivación	33
Introducción Primaria	38
Miedo	40
Ansiedad	45
Ira	50
Tristeza	55
Expresividad Emocional	59
Nivel De Optimismo	63
Nivel De Autoestima	67
Motivación	70
Introducción Secundaria	74
Miedo	76
Ansiedad	82
Ira	87
Tristeza	93
Expresividad Emocional	97
Nivel De Optimismo	101
Nivel De Autoestima	105
Motivación	109



# **RECOMENDACIONES EMOCIONALES PARA ESTUDIANTES QUE HAN VIVIDO O ESTÁN EN CONFINAMIENTO**

Guía para docentes de Educación  
Infantil

Gemma Filella  
Rafael Bisquerra  
Èlia López-Cassà  
Mari Creu Royo García

# INTRODUCCIÓN INFANTIL

---

Como consecuencia de la **pandemia** del Covid-19, se puede decir que, en cierta forma, se ha parado el mundo. Esto ha permitido vivir experiencias que eran inimaginables antes de que la Organización Mundial de la Salud alertase del comienzo de esta pandemia. Todo esto ha generado emociones potentes en la mayor parte de la población, así como dificultad para gestionarlas de forma apropiada.

Los niños viven el mundo a través de los ojos de los adultos. El profesorado de las primeras etapas educativas ejerce una gran influencia en los niños. Una parte importante del profesorado, con motivo de la pandemia, viven emociones de preocupación justificada, no solamente por el riesgo de la enfermedad, sino también por los efectos económicos que puede tener a nivel profesional, tal vez en algún miembro de su propia familia. Pero, además, esto mismo se vive en las familias de los niños. Las emociones de los adultos (padre, madre, profesorado) pasan directamente a los niños, pero de forma aumentada. Con el agravante de que, por su edad, están en una situación de **vulnerabilidad emocional** que conviene reconocer. Todo este conjunto de elementos conducen a la conclusión de la necesidad de atender a la dimensión emocional de docentes, familias y alumnos en los momentos que vivimos.

Para favorecer la **gestión de las emociones** en tiempos de crisis se ha elaborado este documento. Consiste en una

guía para ayudar a gestionar algunas emociones básicas, como el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza. También se ofrecen algunas recomendaciones para potenciar cuatro protectores emocionales, como son la expresividad emocional, el optimismo, la autoestima y la motivación.

En las situaciones que estamos viviendo, a veces se producen manifestaciones emocionales y conductuales (miedo, ansiedad, rabia, enojo, tristeza, agresividad, etc.) ante las cuales no sabemos muy bien cómo reaccionar. A lo largo de esta guía se presentan orientaciones, consejos, sugerencias y propuestas para que el profesorado pueda actuar de la mejor manera en sus relaciones con la infancia.

Esta guía se acompaña de una **evaluación** inicial del bienestar emocional (screening) que se recomienda cumplimentar como paso previo a la lectura de este documento. Esta guía surge con el propósito de ayudar a proporcionar las respuestas más apropiadas para el desarrollo de competencias emocionales y para contribuir al bienestar personal y social, a pesar de todo.

Rafael Bisquerra  
Presidente de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y  
Bienestar)



# MIEDO

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

El miedo es una emoción que se siente ante un peligro real e inminente, que se vive como arrollador y que pone en peligro nuestra salud y nuestra vida aquí y ahora. Todas las emociones son funcionales; es decir, tienen un propósito. En este caso, el miedo tiene la función de activar un comportamiento que aumente las probabilidades de supervivencia. En este sentido, el miedo es **funcional, adaptativo, legítimo** y, por lo tanto, se puede considerar como necesario y bueno.

Sentir **miedo no es malo**; es necesario para la supervivencia. Incluso algunos autores lo entienden como un indicador de inteligencia, ya que induce a un comportamiento de prudencia, que al fin y al cabo es una

manifestación de inteligencia. Las personas que no sienten miedo tienen una mayor predisposición y facilidad para adoptar comportamientos de riesgo, temeridad o imprudencia; que son todo lo contrario de un buen indicador de inteligencia. El miedo favorece que las personas sean más cautas y precavidas. Sin embargo, es importante aprender a gestionar los miedos de forma apropiada. Esto es un indicador de competencia emocional. Los miedos no gestionados de forma apropiada pueden producir fobias y manías, que podrían llegar a ser obsesivas e incluso patológicas.

Fijémonos que lo importante no es “no sentir miedo”, sino gestionarlo de forma competente. El profesorado y las familias (madres y padres) pueden ayudar a **identificar** el miedo, reconocerlo, darle nombre y expresarlo de forma adecuada.

Según la edad del alumnado, los hechos que les asustan van cambiando. Por ejemplo: pueden sentir miedo a las personas y entornos desconocidos, miedo o angustia por la separación, miedo a la soledad y a la desprotección, a los animales, a la oscuridad, etc.

Los **miedos intensos** pueden somatizarse. Por ejemplo, pueden provocar síntomas físicos como dolor de barriga/estómago, respiración acelerada y náuseas. Los niños pequeños pueden mostrar rabietas o berrinches, pidiendo con insistencia la presencia del adulto, como consecuencia de sus miedos.

Es muy fácil confundir el miedo con la ansiedad. El lenguaje coloquial los confunde habitualmente. Cuando sentimos ansiedad no estamos ante un peligro real e inminente. Sino ante un peligro imaginario, resultado de nuestro pensamiento, creencias, suposiciones, deseos, manías, fobias, etc. La ansiedad es la anticipación de unos resultados adversos. Estos resultados desfavorables son posibles, pero a menudo son poco probables.

Ante un peligro real hay que evitarlo, si es posible, huyendo. En cambio, ante la ansiedad hay que afrontar el peligro imaginario; esta es la forma de superarlo y de aprender para futuras ocasiones.

Para que quede claro: la emoción hay que **afrontarla** siempre. El peligro real, si es posible, hay que evitarlo siempre. En cambio, el peligro imaginario que genera la ansiedad hay que aprender a afrontarlo, porque no es un peligro real e inminente.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción del miedo con el alumnado.

### **1. Aceptar los miedos**

Muestre al niño que está de su parte, que *entiende y comprende* sus miedos. Por ello, es conveniente que usted le ofrezca afecto y protección. Se sugiere que pueda ponerse a su altura físicamente, le mire a los ojos y le

expresé que sentir miedo no es malo y lo diga con un tono cercano y comprensivo.

## **2. Hablar de los miedos**

Es necesario que hable de los miedos que sienten las personas para que puedan identificarse con ellos. También es interesante que establezca *conversaciones* con ellos a partir de cuentos, historias, imágenes y experiencias en los que experimenten esta emoción. Para expresar los miedos podemos empezar diciendo: “Yo tengo miedo a...”.

## **3. Mensajes tranquilizadores**

Para poder regular el miedo, es clave que se puedan ofrecer al niño mensajes que le aporten *tranquilidad y confianza*. Es necesario que utilice un tono de voz calmado, hablando con un ritmo lento. Incluso puede abrazarlo, mecerlo, darle la mano, hacerle una caricia o darle un beso. También le puede consolar escuchando frases como: “Estoy aquí”; “no estás solo”; “si quieres te puedo ayudar...”.

## **4. Afrontar los miedos**

Es conveniente ayudar a *afrontar* el miedo. Si el niño tiene miedo a los perros, no evite que no los vea. En todo momento ofrézcale su apoyo y demuéstrole que el perro no le hará nada. Es importante ayudarle a analizar y reflexionar sobre las situaciones en las que siente y vive el peligro.

## **5. El humor**

El sentido del humor es un buen antídoto contra el miedo. Ayuda a que la persona tenga una *visión más positiva* de lo que le sucede, disminuyendo la intensidad de la emoción. Una forma de hacerlo es transformando aspectos aterradores que vive el niño, en situaciones que sean graciosas y provoquen hilaridad. Pueden ayudar los dibujos, bromas y *gags* (expresiones visuales) que puedan provocarle la risa. Es muy importante que, en todo momento, evite ridiculizar la emoción que siente el niño.



# ANSIEDAD

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

La ansiedad es una emoción que se siente ante nuestros pensamientos, creencias, imaginaciones, manías y fobias. En la ansiedad no estamos ante un peligro real e inminente. La ansiedad es el resultado de **anticipar resultados adversos**.

La ansiedad es una emoción legítima, igual que todas las emociones. Es decir, es normal sentir ansiedad hacia lo desconocido, ante pensamientos y creencias. Pero debemos aprender a gestionarla de forma apropiada. Como dijo Descartes: *“He pasado la mayor parte de mi vida angustiado ante un montón de desastres, que nunca llegaron a suceder”*.

Las personas tenemos una gran capacidad para amargarnos la existencia ante la imaginación de desastres. El pensamiento muchas veces sigue la estructura: ¿Y sí...?. Por ejemplo: ¿Y si suspendo? ¿Y si no tengo amigos? ¿Y si contraigo el Covid-19? ¿Y si mi padre se pone enfermo? ¿Y si se muere mi madre? ¿Y si...? Todo esto es posible. Pero poco probable. No es un peligro real e inminente. Por lo tanto, es la ansiedad en sí misma y los pensamientos que la provocan, lo que hay que afrontar.

Cuando la persona siente ansiedad constantemente y de forma desproporcionada puede sufrir algunos de estos trastornos: dificultades para conciliar el sueño, trastornos en la alimentación, dolores físicos, conductas impulsivas y depresión.

El **profesorado** y las familias pueden ayudar a identificar las ansiedades, reconocerlas, expresarlas y afrontarlas de forma adecuada.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción de la ansiedad con el alumnado.

### **1. Reconocimiento de la emoción**

Es necesario ayudar al niño o la niña a identificar y *reconocer* la ansiedad en sí mismo y en los demás. No evite que sienta la emoción, pues las emociones negativas

no son ni buenas ni malas en sí mismas, lo interesante es que pueda hablar de ella. Validar la ansiedad como una emoción más es un primer paso para tomar conciencia emocional.

## **2. Revise las tareas y necesidades**

Es conveniente no dar demasiadas tareas escolares a los niños. También hay que identificar si tienen dificultades en su realización. *Evite que los niños se sientan demasiado estresados* en la realización de actividades escolares, o por la cantidad de trabajos que les plantean. Detecte qué necesidades manifiesta para poder reducir su nivel de ansiedad.

## **3. Relajación**

Conviene realizar prácticas de relajación para *retomar la calma*. Recuerde ser un ejemplo y realice estas actividades conjuntamente con él. Puede realizar relajación, masajes, visualizar momentos agradables y practicar respiraciones conscientes, con todo el grupo, en pareja o individualmente.

## **4. Movimiento al aire libre**

Sentir ansiedad hace que el cuerpo se muestre más excitado y con necesidad de exteriorizar. Por ello, se recomienda que le ofrezca realizar *actividades de movimiento físico*, a ser posible, en el exterior. Se puede proponer a los niños y niñas bailar, practicar deporte, jugar, realizar movimientos corporales, etc. Estas actividades al aire libre ayudan a canalizar toda la energía y reducir el nivel de ansiedad.

## **5. Mensajes positivos**

Es importante saber que los mensajes reiterados que puedan escuchar o recibir sus alumnos pueden provocarles ansiedad. Por ejemplo: ten cuidado, no te caigas, no toques las cosas. *El contenido de estos mensajes* puede retroalimentar la ansiedad de los niños, además de que puede ser imitado y reproducido por ellos hacia sí mismos y los demás. Es clave que conozca los mensajes que les ofrece para no fomentar la ansiedad. Asimismo, conviene potenciar los mensajes y las emociones positivas hacia ellos.



# IRA

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

La ira es una emoción básica que agrupa a una serie de matices como rabia, coraje, enfado, enojo, indignación, furia, cólera, odio, etc. Resumimos todos estos matices con la palabra “ira”.

Sentimos ira cuando algo no sale como nosotros queremos, o cuando alguien no nos trata como nosotros pensamos que deberíamos ser tratados, porque nos lo merecemos. Otras emociones, como la tristeza, el miedo, la ansiedad, pueden desembocar en la ira.

La ira, la rabia, el enojo o el enfado es una **emoción muy frecuente** tanto en los niños, como en los adultos. Es una emoción difícil de gestionar. Se puede sentir ira ante una

situación que se considera injusta, que produce frustración, celos u otras experiencias generadoras de emociones negativas.

Esta emoción, igual que otras, **provoca** un aumento del ritmo cardíaco, aceleración de la respiración, secreción de adrenalina, aumenta la presión sanguínea y el cuerpo se carga de una gran dosis de energía que necesita descargar.

La ira en los niños se puede **manifestar** mediante golpes, empujones, romper cosas, morder, amenazar, pellizcar, chillar, etc. En los mayores, es una de las causas principales de violencia. En general, se muestra un comportamiento inquieto y con necesidad de movimiento. Una ira no gestionada de forma apropiada puede afectar la autoestima y las relaciones interpersonales.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción de la ira con el alumnado.

### **1. Modelo y referente**

El docente es un ejemplo para sus alumnos. Si el niño ve al adulto (madre, padre, maestro) enfadado de forma frecuente, aprenderá que esto es lo habitual y que se puede manifestar de esta forma. En cambio, si observa que las personas adultas que le rodean son personas calmadas, tranquilas, pacientes, que regulan sus

emociones de forma apropiada, esto será la mejor forma de aprender a hacer lo mismo. Al enseñarle a calmarse, hay que demostrarlo con el ejemplo. Así se aprende mejor. Evite actuar con ira ante los comportamientos agresivos o impulsivos de sus alumnos. De lo contrario, si hay una discrepancia entre lo que dice o hace el adulto, los niños se quedan con lo que ven, no con lo que se les dice. Es decir, la falta de coherencia del adulto entre lo que dice y lo que hace, fomenta que la ira se retroalimente. Por esto se aconseja reaccionar siempre con un tono de voz calmado, sin gritar ni alterarse, manifestando paciencia y comprensión por lo que sienten sus alumnos. En resumen, los niños *aprenden de lo que ven*, e imitan lo que hacen sus educadores (maestra, madre, padre, familia, cuidadores).

## **2. Exteriorizamos la energía y retomamos la calma**

Cuando se siente la ira, el cuerpo está activado con un gran nivel de energía que necesita exteriorizar. Es conveniente ofrecer a los niños y niñas *actividades físicas de descarga*, como practicar deporte, bailar, correr, saltar, apretar cojines, etc. Posteriormente, se les puede sugerir retomar la calma con ejercicios de relajación, escuchar música tranquila, hacer masajes, estar en silencio con el cuerpo estirado, realizar respiraciones conscientes, entre otros.

## **3. Validación de la emoción**

Cuando el niño se siente más calmado es cuando se puede hablar con él. Es el mejor momento para *poner nombre a la emoción vivida, reconocerla y expresarla*. Se

aconseja que le pueda dar a conocer experiencias y situaciones en las que haya sentido esta emoción para que el niño pueda comprender que sentirla no es algo negativo. Recuerde ayudarlo a identificar qué le causó la ira y a encontrar soluciones más adecuadas y positivas.

#### **4. Estrategias de autorregulación**

Sus alumnos necesitan conocer y practicar *estrategias que les ayuden a gestionar* la ira. Algunas de ellas pueden ser: expresar cómo se siente, pedir ayuda, escuchar música tranquila, dibujar, pintar, hacer prácticas de relajación, yoga, etc. Puede también proponerles hacer una lista con otros ejercicios o prácticas que vayan surgiendo. También los niños pueden descubrir y proponer actividades que les aporten calma, tranquilidad y bienestar.

#### **5. Empatía**

Los niños deben aprender a reconocer las emociones en los demás. Deben aprender a relacionar su comportamiento con el comportamiento de los demás. Esto ayuda a comprender que la forma en la que uno actúa puede provocar malestar a los otros. Por tanto, se recomienda *ayudarles a ponerse en el lugar de los demás*, para identificar qué conductas pueden perjudicar el bienestar de los demás y de sí mismo.



# TRISTEZA

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

Sentimos tristeza cuando perdemos a alguien o algo que para nosotros tiene un alto valor. Por ejemplo, perder un familiar, un amigo; también perder un objeto de valor, como un juguete o el móvil/teléfono celular.

La tristeza, como toda emoción, es legítima. Es necesaria para la vida ya que tiene una función adaptativa. En este caso, su función es ayudarnos a comprender que hemos de cuidar a las personas y a las cosas, ya que las podemos perder, y entonces sentiremos una tristeza profunda que queremos evitar en la medida de lo posible.

La tristeza es una emoción que tiende a ser duradera. Cuando se produce, hay que **respetarla y aceptar** que va a durar, en función del valor que atribuimos a la pérdida.

Si se sabe manejar bien esta emoción, ayuda a combatir muchas situaciones difíciles que van surgiendo a lo largo de la vida. Cuando se siente esta emoción, la persona tiende a **mostrarse** apática, llorosa por cualquier cosa; está más predispuesta a la inactividad, se desea estar sin hacer nada.

La tristeza va a ser **inevitable** en la vida. El profesorado y las familias pueden ayudar a niños y jóvenes a afrontar la tristeza y estar preparados para superarla cuando llegue.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción de la tristeza con el alumnado.

### **1. Reconocimiento de la emoción**

A veces, los niños pueden vivir situaciones de tristeza que merecen una especial atención. Es necesario ayudarles a reconocer la emoción que sienten y darle la importancia que merece, sin intentar evitarla o prohibirla. Una forma de hacerlo es *hablar de ella y darle un espacio* para que pueda expresarse adecuadamente, con la ayuda de una persona adulta.

## **2. Acompañamiento emocional**

Cuando los niños sienten tristeza pueden reaccionar de dos formas, querer estar solos o pedir constantemente su presencia. Sea cual sea la respuesta ante esta vivencia, es necesario que exista el acompañamiento emocional por parte de un adulto. Una forma de hacerlo es estar en silencio a su lado, consolarle y decirle que está allí para ayudarlo. Esto es una forma de *acompañamiento emocional*.

## **3. Tacto afectivo**

Para combatir la tristeza ayuda *recibir afecto y cariño*. Manifieste el respeto y aprecio que siente hacia sus alumnos, traslade confianza y lo importante que son para usted y para el grupo.

## **4. Respetar su espacio**

En general, cuando se siente tristeza, la persona necesita estar sola. Es conveniente respetar este *espacio de encuentro íntimo con uno mismo* para que pueda gestionar sus propias emociones. Estando en silencio, mirando un cuento o escuchando una música que le guste, le puede ayudar a retomar el bienestar deseable. Usted puede decirle que si necesita su ayuda tan solo hace falta que se lo pida.

## **5. Positivismo**

Los *mensajes positivos* que se le ofrecen al niño pueden ayudarlo a construir una visión más conveniente de todo lo que vive y siente, a la vez que le ayuda a gestionar más positivamente la emoción de tristeza. Ejemplo de

mensajes: “Sé que echas de menos a tu amigo y es comprensible, pero también podemos recordar cosas divertidas que has vivido con él”.



# EXPRESIVIDAD EMOCIONAL

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

Es importante tomar conciencia de la función de las emociones y de su importancia. La **conciencia emocional** es el paso previo para la regulación emocional, que es la forma de expresarlas. La expresión de la emoción es fundamental para el desarrollo personal y para el bienestar. Aprender a expresar las emociones de forma adecuada es una manera de contribuir a la convivencia y al bienestar.

La **expresividad emocional** implica el paso previo de reconocer, identificar y dar nombre a las emociones, tanto propias como ajenas. Esto ayuda a entender mejor lo que nos pasa. La expresión emocional regulada es un requisito para mantener buenas relaciones interpersonales y

sociales. También es importante en la resolución de conflictos y para el bienestar personal y social. Hay que distinguir entre la regulación emocional y la represión emocional.

**Reprimir las emociones** genera malestar en la persona y en los demás; afecta a la autoestima, la salud y las relaciones interpersonales. Puede ser tan perjudicial la represión como el descontrol. La regulación emocional es un difícil equilibrio entre estos dos extremos. Es importante aprender a regular las emociones, que es la expresión apropiada en un contexto dado, para poder convivir en paz con otras personas.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la expresividad emocional con el alumnado.

### **1. Sentir y hablar de emociones**

Es conveniente que el educador, de vez en cuando, *exprese sus emociones*, poniendo palabras a lo que siente. Por ejemplo: “Hoy me siento enfadado porque se me estropeó/descompuso el coche”; “ahora me siento alegre porque estoy a tu lado”. Manifestar las emociones es una forma de ejercer como modelo para que sus alumnos aprendan a exteriorizar sus sentimientos y no reprimirlos.

## **2. Dar permiso para sentir**

*Aceptar y respetar las emociones* de sus alumnos facilitará su expresión emocional.

Debe sustituir mensajes como: No llores, no te enfades, no es para tanto, etc...; por otros como: si necesitas llorar puedes hacerlo, comprendo que te sientas enfadado, etc.

## **3. Identificar las emociones**

Poner nombre a las emociones que siente su alumnado mediante el uso del *vocabulario emocional*, es el primer paso para que pueda aprender a identificarlas. Se aconseja utilizar expresiones verbales que reflejen el sustantivo con que se denomina a las emociones, como, por ejemplo: alegría, tristeza, enfado, amor, calma, miedo, etc. Además es conveniente que pueda introducir preguntas que puedan dar lugar a expresar las emociones: ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes? ¿Qué te pasa?

## **4. Juguemos a imitar**

Los niños necesitan exteriorizar sus emociones mediante el lenguaje verbal y no verbal. Se aconseja que usted fomente situaciones en las que puedan *jugar a imitar emociones* tanto positivas como negativas. Una forma es haciendo ejercicios delante del espejo, o delante de otra persona. Esto puede ayudar a reconocer y reproducir con el lenguaje no verbal de su cuerpo, y también con la voz, la diversidad de emociones que va conociendo.

## **5. Activar las emociones**

Es interesante *exteriorizar las emociones reprimidas de los niños*. Se aconseja utilizar recursos como: películas,

cuentos, música, historias de vida, cómics, etc., para que pueda activar esas emociones con la intención de expresar y reconocerlas en uno mismo y en los demás.



# NIVEL DE OPTIMISMO

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

Las personas optimistas intentan fijarse en los aspectos positivos de las cosas. Ante situaciones adversas, pueden verlas como oportunidades de aprendizaje.

Una persona optimista se siente más segura de sí misma, tiene más confianza, motivación y entusiasmo por lo que tiene. Esto disminuye las probabilidades de sufrir ansiedad o depresión. Las investigaciones científicas han demostrado que el *optimismo ayuda a preservar la salud física y psicológica*.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar el optimismo con el alumnado.

### **1. Muestras de afecto**

Es importante demostrar afecto a los niños. *Hacer que se sientan queridos, aceptados y reconocidos.* Para ello se recomienda utilizar un lenguaje amable, cariñoso y respetuoso. También conviene dedicarle tiempo para interesarse en sus emociones, pensamientos, valores, etc. Compartir momentos de juego con él, también pueden ayudarle.

### **2. El agradecimiento**

Es aconsejable que sus alumnos aprendan a *valorar lo que tienen, las personas y sus acciones* del entorno inmediato dando las gracias. Usted puede ofrecerle un ejemplo de ello, verbalizando mensajes como: muchas gracias, me siento alegre de que hayas hecho esto por mí.

Es importante practicar el agradecimiento hacia los demás y reconocer constantemente lo mucho que debemos a las personas que hacen posible nuestra vida y nuestro bienestar.

### **3. Emociones positivas**

Actividades tan sencillas como jugar y *reírse* con sus alumnos, explicándole chistes o inventando historias insólitas, despertarán las emociones positivas de su alumnado. Es aconsejable compartir conjuntamente con él estas experiencias para contribuir hacia un buen optimismo.

#### **4. Elogios**

Es conveniente elogiar al niño siempre que sea posible y de manera constructiva: Veo que has dibujado muy bien (la casa, el árbol, la pelota, el castillo,...); he visto que...; me he dado cuenta de que...

De forma descriptiva y valorando su trabajo con precisión se le ayuda a saber qué es lo que tiene que hacer para ser valorado. Es aconsejable *ser realistas* con cada niño y *valorar generosamente sus procesos*: veo que has conseguido..., veo que te has esforzado por...; me siento orgullosa de que..., enhorabuena por... Los elogios fomentan una sana autoestima y autoconfianza.

#### **5. Construir resiliencia**

Los niños deben aceptar que la vida nos plantea retos, problemas y adversidades, que nos obligan a desarrollar nuestra *resiliencia*. La resiliencia es la capacidad para afrontar adversidades y no “hundirse”, sino que se afronta como una oportunidad de aprendizaje para salir fortalecido. Por esto, conviene enseñar a los niños a tomar conciencia de los retos y desafíos diarios; también hay que experimentar cómo se puede cambiar la situación con esfuerzo.

Es interesante desarrollar con los niños puntos de vista optimistas ante situaciones difíciles, pero siempre en base a la realidad, no desde la ingenuidad. Una forma puede ser analizar el lenguaje positivo y negativo. Por ejemplo: “*Ayer decías que todo te salía mal porque no podías guardar las cosas tú solo, sin embargo: ¿has visto como hoy has podido hacerlo tú solo?*”.



# NIVEL DE AUTOESTIMA

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

La autoestima se refiere a una **evaluación favorable que hacemos de nosotros mismos**. La autoestima se puede referir a diferentes ámbitos de nuestra personalidad. Así, por ejemplo, nos podemos referir a la autoestima física, intelectual, social, académica, etc. Tener una sana autoestima es un aspecto clave para podernos desarrollar como personas. No hay que confundir la autoestima con otras cosas que no lo son, como por ejemplo arrogancia, prepotencia, narcisismo, etc.

El concepto que tenemos de nosotros mismos es una muestra de cómo somos, qué habilidades tenemos y cómo nos desarrollamos ante la vida. Esto hace que afecte directamente a la propia persona y a la calidad de sus

relaciones interpersonales. Cuando sus alumnos adquieren una **buena autoestima** se sienten seguros, competentes y valiosos ante sí mismos y ante los demás. Por el contrario, un niño o adolescente con una **baja autoestima** no confía en sí mismo ni en las otras personas, mostrando conductas pasivas o agresivas hacia los demás.

La autoestima es un elemento clave en el desarrollo personal y forma parte de la construcción del propio **bienestar**.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la autoestima con el alumnado.

### **1. Cualidades positivas**

Es necesario *expresar las cualidades positivas* de sus alumnos, evitando su comparación con los demás. Establezca espacios de conversación con ellos para que puedan escuchar el valor que se le dan a sus conductas, aprendizajes, sentimientos, capacidades y habilidades. Una forma de hacerlo es compartiendo mensajes que empiecen diciendo: *“Me gusta cuando...”*

### **2. Muestras de afecto**

Las muestras de afecto son necesarias para potenciar la autoestima. Puede *expresarlas con la mirada, con aprobaciones verbales y felicitaciones* sobre las acciones

que realiza. Por ejemplo: hacer un guiño, un gesto y diciéndoles mensajes con afecto.

### **3. Compartir emociones**

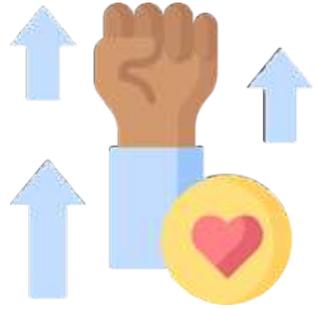
Preguntar cómo se sienten sus alumnos, *interesarse por las emociones que vive*, es una forma de reconocerlo como persona. Es conveniente crear encuentros con él para que pueda compartir sus miedos, preocupaciones, ansiedades, así como sus alegrías, satisfacciones y motivaciones.

### **4. La creatividad**

La creatividad es la capacidad que tiene la persona para expresar sus pensamientos, emociones, valores y creencias. Es conveniente que le ofrezca al niño el espacio, los recursos y materiales necesarios para que pueda ejercer su creatividad. Debe poder utilizar y expresar sus emociones de la manera que él desee, promoviendo su *libertad de expresión* (dibujando, escribiendo, hablando, cantando, bailando, etc.).

### **5. Evita la sobreprotección**

Los niños sobreprotegidos acostumbran a *sentirse inseguros, con poca iniciativa y capacidad de toma de decisiones*, mostrando una cierta dependencia hacia los otros. Evite la sobreprotección ante situaciones en las que los niños sientan emociones negativas o no sepan cómo resolver un problema. Su presencia debe ser para apoyarles y ofrecerles los recursos o medios que necesiten. Pero es importante que ellos aprendan a gestionar sus emociones y a tomar las decisiones oportunas.



# MOTIVACIÓN

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. La motivación se genera básicamente por el **deseo de sentir emociones positivas**. La motivación activa la atención y la actitud de esfuerzo en la realización de tareas, sean del tipo que sean.

Aunque la desmotivación puede resultar algo frecuente en los niños y adolescentes, es necesario no dejar que se prolongue demasiado en el tiempo.

La **falta de motivación** hace que la persona sienta apatía, tristeza, frustración o aburrimiento. Los síntomas más comunes son una disminución en el rendimiento, falta de energía, poca iniciativa, signos de pereza o conductas de impulsividad por finalizar las cosas más rápidamente.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la motivación con el alumnado.

### **1. Animación**

Los niños necesitan sentir el *apoyo incondicional* del docente. Si escuchan comentarios negativos, críticas o reproches por las cosas que hizo o dejó de hacer, se verá afectada su confianza y autoestima. En este sentido, se recomienda animar a los niños, expresando elogios y alabanzas, refuerzos positivos y sonrisas ante situaciones educativas que les supongan un reto o desafío. Algunos ejemplos de mensajes que puede expresarles podrían ser: *“Vas aprender mucho, tú puedes, lo vas a conseguir, ánimo que todo saldrá bien y si no sale bien se intentará de nuevo”*.

### **2. Experiencias de éxito**

En ocasiones puede observar como algún alumno no finaliza una actividad a tiempo, o bien no sabe cómo resolver un ejercicio, expresa su frustración y, a veces, desesperación, dejando o abandonando la actividad por completo. Esta situación, si se da de forma permanente puede provocar desmotivación. Por ello, se recomienda ofrecer oportunidades educativas que puedan garantizar que su alumno *experimente el éxito por sus logros*. Recuerde focalizar el valor del esfuerzo en el “proceso” y no tanto en el “resultado”. Pero sabiendo que *la motivación*

*se retroalimenta por el nivel de éxito alcanzado, conviene ayudarles para que logren el éxito esperado.*

### **3. Ambiente agradable y divertido**

En la escuela es recomendable que se generen ambientes en los que sus alumnos puedan explorar, divertirse, expresar su creatividad, desarrollar la iniciativa y la autonomía personal. Por ello, es conveniente que plantee *actividades educativas flexibles y adaptables a las necesidades*, intereses e inquietudes de los niños, además de mostrarse amable y paciente con ellos. Estas situaciones le proporcionan seguridad y bienestar.

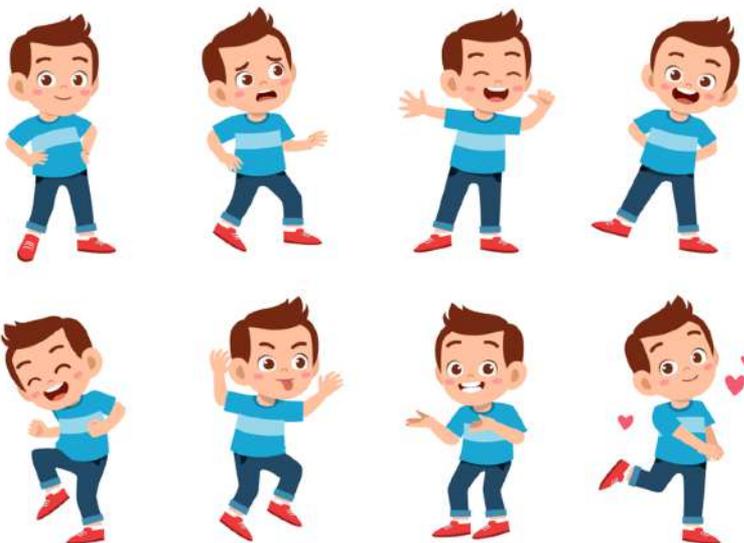
### **4. Interés por conocer al niño/a**

*Cada niño es único.* Por tanto los motivos que le pueden llevar a prestar atención en una actividad pueden ser diferentes y diversos según cada uno de ellos. Se sugiere manifestar interés por conocer los gustos y preferencias del niño, y los tenga en cuenta en las situaciones educativas para garantizar que el aprendizaje sea significativo y funcional. El *aprendizaje motivador* es el que parte de los intereses y necesidades del niño.

### **5. La autosatisfacción**

Los niños acostumbran a hacer las cosas para recibir premios o cumplir las expectativas de los demás, es decir por motivación externa. Es conveniente centrar la atención en la *automotivación o motivación intrínseca*, hacer las cosas por sentir la propia satisfacción en su realización. Se sugiere que ayude a poner nombre a las emociones que sienten sus alumnos cuando realizan una tarea. Una forma

de hacerlo es plantear preguntas como: “*¿Te gusta lo que estás haciendo?; ¿cómo te hace sentir?; ¿te estás divirtiendo?*”.



# RECOMENDACIONES EMOCIONALES PARA ESTUDIANTES QUE HAN VIVIDO O ESTÁN EN CONFINAMIENTO

Guía para docentes de Educación  
Primaria

Gemma Filella  
Rafael Bisquerra  
Èlia López-Cassà  
Mari Creu Royo García

# INTRODUCCIÓN PRIMARIA

---

Como consecuencia de la **pandemia** del Covid-19, se puede decir que, en cierta forma, se ha parado el mundo. Esto ha permitido vivir experiencias que eran inimaginables antes de que la Organización Mundial de la Salud alertase del comienzo de esta pandemia. Todo esto ha generado emociones potentes en la mayor parte de la población, así como dificultad para gestionarlas de forma apropiada.

Los niños se sienten influenciados por los adultos, aunque a veces no lo parezca. Una parte importante del profesorado, con motivo de la pandemia, viven emociones de preocupación justificada, no solamente por el riesgo de contagio de la enfermedad, sino también por los efectos económicos que puede tener a nivel profesional tal vez en algún miembro de su familia. Las emociones de los adultos se transmiten a los niños/adolescentes. Con el agravante de que, por su edad, están en una situación de **vulnerabilidad emocional** que conviene reconocer. Todo este conjunto de elementos conducen a la conclusión de la necesidad de atender a la dimensión emocional de docentes, familias y alumnos en los momentos que vivimos.

Para ayudar en la **gestión de las emociones** en tiempos de crisis se ha elaborado este documento. Consiste en una guía para ayudar a gestionar algunas emociones básicas,

como el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza. También se ofrecen algunas recomendaciones para potenciar cuatro protectores emocionales, como son la expresividad emocional, el optimismo, la autoestima y la motivación.

En las situaciones que estamos viviendo, a veces se producen manifestaciones emocionales y conductuales (miedo, ansiedad, rabia, enojo, tristeza, agresividad, etc.) ante las cuales no sabemos muy bien cómo reaccionar. A lo largo de esta guía se presentan orientaciones, consejos, sugerencias y propuestas para que el profesorado pueda actuar mejor en sus relaciones con el alumnado.

Esta guía se acompaña de una **evaluación** inicial de las emociones (*screening*) que se recomienda cumplimentar como paso previo a la lectura de este documento. En función de los resultados, esta guía puede ayudar a proporcionar las respuestas más apropiadas para el desarrollo de competencias emocionales y para contribuir al bienestar personal y social, a pesar de todo.

Rafael Bisquerra  
Presidente de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y  
Bienestar)



# MIEDO

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

El miedo es una emoción que se siente ante un peligro real e inminente, que se vive como arrollador y que pone en peligro nuestra salud y nuestra vida aquí y ahora. Todas las emociones son funcionales; es decir, tienen un propósito. En este caso, el miedo tiene la función de activar un comportamiento que aumente las probabilidades de supervivencia. En este sentido, el miedo es **funcional, adaptativo, legítimo** y, por lo tanto, se puede considerar como necesario y bueno. Sentir miedo no es malo; es necesario para la supervivencia.

Incluso algunos autores lo entienden como un indicador de inteligencia, ya que induce a un comportamiento de prudencia, que al fin y al cabo es una manifestación de

inteligencia. Las personas que no sienten miedo tienen una mayor predisposición y facilidad para adoptar comportamientos de riesgo, temeridad o imprudencia; que son todo lo contrario de un buen indicador de inteligencia. El miedo favorece que las personas sean más cautas y precavidas. Sin embargo, es importante aprender a gestionar los miedos de forma apropiada. Esto es un indicador de competencia emocional. Los miedos no gestionados de forma apropiada pueden producir fobias y manías, que podrían llegar a ser obsesivas e incluso patológicas.

Fijémonos que lo importante no es “no sentir miedo”, sino gestionarlo de forma competente. El profesorado y las familias (madres y padres) pueden ayudar a **identificar** el miedo, reconocerlo, darle nombre y expresarlo de forma adecuada.

Según la edad del alumnado, los hechos que les asustan van cambiando. Por ejemplo: pueden sentir miedo a las personas y entornos desconocidos, miedo o angustia por la separación, miedo a la soledad y a la desprotección, a los animales, a la oscuridad, etc.

Los **miedos intensos** pueden somatizarse. Por ejemplo, pueden provocar síntomas físicos como dolor de barriga/estómago, respiración acelerada y náuseas. Los niños pequeños pueden mostrar rabietas o berrinches, pidiendo con insistencia la presencia del adulto, como consecuencia de sus miedos.

Es muy fácil confundir el miedo con la ansiedad. El lenguaje coloquial los confunde habitualmente. Cuando sentimos ansiedad no estamos ante un peligro real e inminente. Sino ante un peligro imaginario, resultado de nuestro pensamiento, creencias, suposiciones, deseos, manías, fobias, etc. La ansiedad es la anticipación de unos resultados adversos. Estos resultados desfavorables son posibles, pero a menudo son poco probables.

Ante un peligro real hay que evitarlo, si es posible huyendo. En cambio, ante la ansiedad hay que afrontar el peligro imaginario; esta es la forma de superarlo y de aprender para futuras ocasiones.

Para que quede claro: la emoción hay que **afrontarla** siempre. El peligro real, si es posible, hay que evitarlo siempre. En cambio, el peligro imaginario que genera la ansiedad hay que aprender a afrontarlo, porque no es un peligro real e inminente.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción del miedo con el alumnado.

### **1. Confirmar que es un peligro real, concreto e inminente**

Muchas veces sentimos miedo de situaciones que no han sucedido y que existen muy pocas probabilidades que sucedan, a veces incluso la posibilidad de que se den estas

situaciones tiende a cero. Ayude a su alumnado a *valorar la probabilidad* de que los hechos a los cuales tienen miedo sucedan. Este es un buen criterio para distinguir entre miedo (peligro real) y ansiedad (peligro imaginario, posible, pero poco probable).

## **2. Evitar el peligro**

En el caso de que el miedo se sienta por un hecho concreto y real, aquí y ahora, hay que enseñar al alumnado a *evitarlo*. Esta suele ser la respuesta más inteligente. A veces, huyendo. Huir del fuego o de un peligro *no es cobardía*; es prudencia. Solamente en algunos casos se podrá plantear el afrontarlo cuando no queda más remedio o cuando la probabilidad de vencerlo es muy alta.

## **3. Expresión de la emoción**

Es conveniente facilitar y potenciar que el alumnado hable de los hechos que les hacen sentir miedo y que lo expresen de diversas formas, como verbalmente, mediante dibujos (en función de la edad). Esto ayuda a ser conscientes de los miedos y de las emociones en general. A partir de esta *conciencia emocional* se está en mejores condiciones para adoptar los comportamientos más apropiados en función del contexto. Cuando se verbaliza el miedo, o cualquier emoción, se produce la toma de conciencia y entonces se está en mejores condiciones para actuar de forma apropiada.

## **4. Cambiar la manera de pensar**

Una de las mejores estrategias para gestionar el miedo es cambiar la manera de pensar. Conviene pensar por qué

motivo tenemos miedo. Al analizarlo, tal vez convenga cambiar nuestra manera de pensar, si esto puede favorecer el *valorar mejor nuestra capacidad de respuesta*. Esto nos puede llevar a tomar conciencia de que no hay un peligro real e inminente. Sino que, en el fondo, es el resultado de nuestra imaginación. Entonces no estamos ante un peligro real e inminente: no es miedo, sino ansiedad. Si es así, hemos de ser capaces de afrontarlo con coraje. El profesorado puede ayudar al alumnado a cambiar su manera de pensar, por ejemplo, diciendo:

- Estás bien.
- Estás en un lugar seguro con tu familia, amigos, tutores.
- Has podido superar otros problemas, incluso más graves que este.
- Eres fuerte.
- Eres capaz de protegerte.
- Puedes pedir ayuda al colegio.
- En algunos casos se puede insistir en la distinción entre miedo y ansiedad:
- En el fondo no hay un peligro real
- Todo es resultado de tu imaginación.
- Puedes estar tranquilo.

## **5. Pedir ayuda**

Cuando el peligro es real, tal vez grande, y no estamos en condiciones de evitarlo, ni de vencerlo solos, como podría ser el caso del *bullying*, hay que enseñar al alumnado que es necesario pedir ayuda a personas adultas de confianza, como el tutor, familiares, amigos adultos, etc.



# ANSIEDAD

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

La ansiedad es una emoción que se siente ante nuestros pensamientos, creencias, imaginaciones, manías y fobias. En la ansiedad no estamos ante un peligro real e inminente. La ansiedad es el resultado de **anticipar resultados adversos**.

La ansiedad es una emoción legítima, igual que todas las emociones. Es decir, es normal sentir ansiedad hacia lo desconocido, ante pensamientos y creencias. Pero debemos aprender a gestionarla de forma apropiada. Como dijo Descartes: *“He pasado la mayor parte de mi vida angustiado ante un montón de desastres, que nunca llegaron a suceder”*.

Las personas tenemos una gran capacidad para amargarnos la existencia ante la imaginación de desastres. El pensamiento muchas veces sigue la estructura: “¿Y sí...?”. Por ejemplo: ¿Y si suspendo? ¿Y si no tengo amigos? ¿Y si contraigo el Covid-19? ¿Y si mi padre se pone enfermo? ¿Y si se muere mi madre? ¿Y si...? Todo esto es posible. Pero poco probable. No es un peligro real e inminente. Por lo tanto, es la ansiedad que hay que afrontar.

Cuando la persona siente ansiedad constantemente y de forma desproporcionada puede sufrir algunos de estos trastornos: dificultades para conciliar el sueño, trastornos en la alimentación, dolores físicos, conductas impulsivas y depresión.

El **profesorado**, junto a las familias, puede ayudar a identificar las ansiedades, reconocerlas, expresarlas y afrontarlas de forma adecuada.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción de la ansiedad con el alumnado.

### **1. Calmar al alumnado**

Cuando notamos que el alumnado siente ansiedad, es importante *enseñarle y ayudarle a calmarse*. Para ello son de gran utilidad las técnicas de relajación, respiración, meditación, *mindfulness*. También se puede utilizar

música relajante y otras técnicas mentales y corporales que tal vez el profesorado ya conozca.

## **2. Ayudar a identificar qué es lo que genera ansiedad**

Es importante *distinguir entre ansiedad y miedo*. Tal como hemos comentado, el miedo hay que evitarlo, pero en cambio la ansiedad hay que afrontarla. La manera de afrontarla se aconseja que sea lenta y progresiva; a través de pasos sucesivos.

Por ejemplo, ante la ansiedad que genera hablar en público es recomendable: comenzar hablando varias veces delante de un equipo de trabajo de 2-3 alumnos, y después varias veces delante de la mitad de la clase para llegar a ser capaz de hablar delante de todo el grupo clase.

Por otro lado, es importante conocer si al alumnado se le pide realizar demasiadas tareas escolares o si se presentan dificultades en su realización; ya que ésta es una fuente de ansiedad frecuente en los escolares. Los niños y niñas necesitan sentir el apoyo emocional por parte de sus docentes. Mostrarles *afecto y reconocimiento positivo* les ayudará a despertar el ánimo.

## **3. Cambiar la manera de pensar**

Para poder afrontar la ansiedad, conviene cambiar la manera de pensar, para ver las cosas desde un punto de vista más positivo. Para ello, puede ayudar el enviar mensajes positivos, ver el “problema” como un reto a superar.

Esto se puede aplicar también a los exámenes. Los exámenes se deberían entender como una prueba que indica cómo está el alumnado en relación a una materia determinada. El suspender, se debería entender como que queda momentáneamente en suspenso el aprobado. Por lo que se requiere un poco más de tiempo de dedicación. El profesorado puede ayudar al alumnado a cambiar su manera de pensar, por ejemplo, diciendo:

- No tienes que creerte todo lo que piensas, solo son pensamientos tuyos.
- Has tenido otros problemas y los has podido solucionar.
- La pandemia del Covid-19, es un inconveniente, pero tú puedes soportarlo.
- Los sentimientos “negativos” que tienes ahora pueden ser momentáneos y se pueden superar.
- Si no estás bien siempre, no pasa nada, es normal no estar siempre bien.
- Si antes dormías bien, volverás a hacerlo.
- Las emociones informan, pero no nos quieren hacer daño.
- Puedes pedir ayuda al colegio.

#### **4. Distraerse y darle la importancia justa**

Ante de las situaciones que están fuera de nuestro control y que no podemos hacer nada para cambiar, una buena estrategia es darle la importancia justa y distraerse. No pensar demasiado en ello; no exagerar.

#### **5. Pedir Ayuda**

Cuando la ansiedad nos sobrepasa hay que *pedir ayuda a algún profesional*: orientador o psicólogo del colegio u otro especialista. Debemos enseñar, que cuando las estrategias que uno pone en marcha no son suficientes para resolver una situación, pedir ayuda es algo tan apropiado como natural.



# IRA

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

La ira es una emoción básica que agrupa a una serie de matices como rabia, enfado, enojo, indignación, furia, cólera, odio, etc. Resumimos todos estos matices con la palabra “ira”.

Sentimos ira cuando algo no sale como nosotros queremos, o cuando alguien no nos trata como nosotros pensamos que deberíamos ser tratados, porque nos lo merecemos. Otras emociones, como la tristeza, el miedo, la ansiedad, pueden desembocar en la ira.

La ira, la rabia, el enojo o el enfado es una **emoción muy frecuente** tanto en los niños, como en los adultos. Es una emoción difícil de gestionar. Se puede sentir ira ante una

situación que se considera injusta, que produce frustración, celos u otras experiencias generadoras de emociones negativas.

Esta emoción, igual que otras, **provoca** un aumento del ritmo cardíaco, aceleración de la respiración, secreción de adrenalina, aumenta la presión sanguínea y el cuerpo se carga de una gran dosis de energía que necesita descargar.

La ira en los niños se puede **manifestar** mediante golpes, empujones, romper cosas, morder, amenazar, pellizcar, chillar, etc. En los mayores, es una de las causas principales de violencia. En general, se muestra un comportamiento inquieto y con necesidad de movimiento. Una ira no gestionada de forma apropiada puede afectar la autoestima y las relaciones interpersonales.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción de la ira con el alumnado.

### **1. Calmar al alumnado**

Es importante enseñar y ayudar al alumnado a calmarse. Cuando notamos que el alumnado siente ira, ayuda mucho aprender a relajarse. Técnicas de relajación muscular, respiración consciente, meditación *vipassana*, *mindfulness*, etc., pueden ser de gran ayuda. También se

puede utilizar música relajante, diversión, pasear, actividad física, etc.

Es importante saber y tener en cuenta que, para poder calmar a otros, lo más importante es que el adulto esté sereno y tranquilo. Los adultos de referencia somos un modelo a seguir, *enseñamos más con lo que hacemos que con lo que decimos*.

Una de las técnicas que mejor funciona en el aula es la técnica del “semáforo”, que consiste en colgar en una pared del fondo del aula un semáforo elaborado con cartulinas que indica los siguientes pasos, cada uno de ellos referido a los tres colores de un semáforo: STOP (ROJO) - RESPIRAR HONDO (AMARILLO) - PENSAR QUE ME HA PASADO Y QUE PUEDO HACER (VERDE). El alumno o alumna puede permanecer ahí hasta que esté tranquilo, o hasta que el profesor le avise de que puede volver a su mesa.

## **2. Ayudar a identificar cuándo sienten ira a través de las señales del cuerpo**

En general, el cuerpo avisa cuando sentimos emociones de manera intensa. También cuando sentimos ira: el corazón palpita más deprisa, sensaciones en el estómago, las manos sudan, calor en el cuerpo, sudor en la frente, etc. El alumnado debe aprender a distinguir estos síntomas para poder parar (técnica *STOP*) y pensar antes de actuar.

## **3. Expresión de la ira**

Es conveniente facilitar y potenciar que el alumnado explique los hechos que le hacen sentir ira. También ayuda

que los puedan dibujar o escribir (en función de la edad y del niño) para que puedan ser conscientes de las cosas que les hacen enfadar y, a partir de esta toma de conciencia, poder parar y pensar para actuar.

#### **4. Cambiar la manera de pensar**

Una de las mejores estrategias para gestionar la ira es *cambiar la forma de pensar*:

- Pensar en positivo
- Pensar si nosotros lo hemos hecho todo bien
- Ponernos en el lugar del otro

Algunas frases a modo de ejemplo para ayudar a cambiar pensamientos negativos o culpabilizadores son: :

- “Cualquier conflicto sirve para aprender”.
- “La pandemia del Covid-19, pasará”.
- “Has tenido otros problemas y los has podido superar”.

#### **5. Buscar una solución**

Entrenar la proactividad así como una actitud protagonista ante los hechos que nos suceden para afrontarlos, es un aprendizaje clave para la vida. Hay que enseñar al alumnado a buscar una solución ante los problemas bien sea dialogando con las personas implicadas, pidiendo ayuda, distrayéndose si no tiene solución por el momento de cualquier problema, etc.

*Para hablar con las personas implicadas* es necesario no hacerlo de forma pasiva ni agresiva, es decir utilizar una

fórmula asertiva, para ayudar a los niños a recordarlo se propone la técnica NEMO:

**N:** *Nombre* de la persona con la que hablamos

**E:** *Emoción* que hemos sentido, en este caso enfado/ira básicamente

**M:** *Motivo* por el cual estamos enfadados

**O:** *Objetivo* de nuestra conversación, que queremos conseguir cuando hablamos con la persona que nos ha hecho enfadar.

Esta estructura, se verbaliza de forma fluida, pero potente:  
*“Pedro: me siento enojado, porque hace días que no me hablas. Me gustaría que lo habláramos”.*



# TRISTEZA

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

Sentimos tristeza cuando perdemos a alguien o algo que para nosotros tiene un alto valor. Por ejemplo, perder un familiar, un amigo; también perder el móvil/teléfono celular.

La tristeza, como toda emoción, es legítima. Es necesaria para la vida ya que tiene una función adaptativa. En este caso, su función es ayudarnos a comprender que hemos de cuidar a las personas y a las cosas, ya que las podemos perder, y entonces sentiremos una tristeza profunda que queremos evitar en la medida de lo posible.

La tristeza es una emoción que tiende a ser duradera. Cuando se produce, hay que **respetarla y aceptar** que va a durar, en función del valor que atribuimos a la pérdida.

Si se sabe manejarla bien, ayuda a combatir muchas situaciones difíciles que van surgiendo a lo largo de la vida. Cuando se siente esta emoción la persona tiende a **mostrarse** apática, llorosa por cualquier cosa; está más predispuesta a la inactividad, se desea estar sin hacer nada.

La tristeza va a ser **inevitable** en la vida. El profesorado y las familias pueden ayudar a niños y jóvenes a afrontar la tristeza para estar preparados para superarla cuando llegue.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción de la tristeza con el alumnado.

### **1. Comprender la tristeza**

El profesor debe ayudar al alumnado a comprender *por qué siente tristeza*. ¿Qué se ha perdido? Siempre será legítimo sentir tristeza. A partir de su percepción y comprensión, el profesor puede “acompañar” en el sentimiento de tristeza, con lo cual ya está ayudando a aceptarla y superarla.

## 2. Expresión de la tristeza

Es conveniente facilitar y potenciar que el alumnado explique, en público o en privado, los hechos que les hacen sentir tristeza. Esto ayuda a la toma de conciencia, a partir de la cual poder pensar para actuar.

Una de las manifestaciones más habituales de la tristeza es el llanto. Esto a veces es necesario y hay que respetarlo, debemos evitar alarmarnos ante él. Aunque tampoco conviene alargarlo durante demasiado tiempo. Sobre todo, porque se puede provocar un efecto de interacción: la tristeza provoca llanto y el llanto provoca tristeza. Como dijo William James: *“No lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos”*.

## 3. Cambiar la manera de pensar

Una de las mejores estrategias para gestionar la tristeza es cambiar la manera de pensar. El profesor puede ayudar al alumnado a cambiar su manera de pensar.

Por ejemplo, puede decir:

- A veces es normal estar triste, pero hay que seguir adelante. Esto es importante para ti y para las personas que te rodean.
- Has tenido problemas con anterioridad y los has superado
- Todo parece muy difícil, pero con el tiempo será más fácil.
- Has tenido otras situaciones tristes y las has superado (poner ejemplos).
- Puedes aprender de lo que te pasa, todo es una lección de vida.

- *Puedes pedir ayuda y te ayudaremos.*

#### **4. Distraerse y darle la importancia justa**

Ante las situaciones que están fuera de nuestro control y en las que no podemos hacer nada para cambiar, una buena estrategia es la distracción, dar la importancia justa y no pensar en ello más de la cuenta.

Es importante enseñar a evitar la parte inútil del sufrimiento: la rumiación, dar excesivas vueltas al problema; magnificar el problema o centrarse únicamente en lo negativo.

#### **5. Pedir ayuda**

Cuando la tristeza nos sobrepasa, hay que pedir ayuda a algún profesional. El profesorado puede detectar las situaciones graves y derivar al alumnado que las sufre al orientador o psicólogo del colegio.



# EXPRESIVIDAD EMOCIONAL

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

Es importante tomar consciencia de la función de las emociones y de su importancia. La **conciencia emocional** es el paso previo para la regulación emocional, que es la forma de expresarlas. La expresión de la emoción es fundamental para el desarrollo personal y para el bienestar. Aprender a expresar las emociones de forma adecuada es una manera de contribuir a la convivencia y al bienestar.

La **expresividad emocional** implica el paso previo de reconocer, identificar y dar nombre a las emociones, tanto propias como ajenas. Esto ayuda a entender mejor lo que nos pasa. La expresión emocional regulada es un requisito para mantener buenas relaciones interpersonales y

sociales. También es importante en la resolución de conflictos y para el bienestar personal y social. Hay que distinguir entre la regulación emocional y la represión emocional.

**Reprimir las emociones** genera malestar en la persona y en los demás; afecta a la autoestima, la salud y las relaciones interpersonales. Puede ser tan perjudicial la represión como el descontrol. La regulación emocional es un difícil equilibrio entre estos dos extremos. Es importante aprender a regular las emociones, que es la expresión apropiada en un contexto dado, para poder convivir en paz con otras personas.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda fomentar la expresividad emocional con el alumnado.

### **1. Legitimar las emociones**

Como se ha dicho con anterioridad todas las emociones son legítimas y se deben aceptar y respetar las emociones de los hijos, pero esto no significa que tengamos que aceptar y respetar la conducta que puedan generar estas emociones cuando son mal gestionadas.

Es una buena estrategia utilizar la fórmula: cariño (afecto) + límites. Afecto, comprensión cariño para las emociones y límites para la conducta. Legitimar las emociones de los hijos les facilita su expresión emocional regulada. Sobre

todo, cuando se procura un acompañamiento dialogado en el proceso de desarrollo de competencias emocionales.

## **2. Escribir o dibujar lo que se siente**

Potenciar que el alumnado pueda escribir lo que siente o pueda dibujarlo, en función de la edad, es básico para el desarrollo de las competencias emocionales. Para ello conviene aprender a poner nombre a las emociones que cada uno siente. El buen uso del vocabulario emocional es el primer paso para aprender a identificarlas.

Se recomienda llevar a cabo actividades de conciencia emocional para ampliar el vocabulario emocional del alumnado y la identificación emocional en sí mismo y en los demás. Son los requisitos previos para una expresión emocional regulada.

## **3. Hablar con grupos de tres alumnos una vez a la semana**

Hablar de cualquier tema con grupos de 3 alumnos una vez a la semana en un espacio adecuado para el desarrollo de competencias emocionales. Esto facilita un conocimiento mutuo entre el alumnado y el profesorado; esto favorece el establecimiento de *vínculos afectivos satisfactorios*. Consecuentemente, mejoran las relaciones interpersonales y el clima de convivencia del aula.

## **4. Tutoría individual**

Conocer al alumnado facilita la tarea del docente. La tutoría individual es una buena oportunidad para que el alumnado pueda expresar qué siente y qué piensa sobre

diferentes aspectos que puedan interesar. Lo cual suele tener una carga emocional que conviene enseñar a canalizar de forma apropiada.

### **5. Favorecer el diálogo en el grupo clase.**

A partir de diferentes herramientas didácticas como el visionado de películas, videos, imágenes, historias de vida, role playing, textos, canciones, música, etc., se puede favorecer el diálogo en clase o en grupos reducidos para compartir experiencias emocionales. De esta forma, el profesorado conoce qué piensan, qué sienten y qué hacen sus alumnos. Crear el clima apropiado, les puede ayudar a poner nombre a sus emociones, clarificar sus pensamientos, aceptar y respetar las emociones en sí mismo y en los demás.



# NIVEL DE OPTIMISMO

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

Las personas optimistas intentan fijarse en los aspectos positivos de las cosas. Ante situaciones adversas, pueden verlas como oportunidades de aprendizaje.

Una persona optimista se siente más segura de sí misma, tiene más confianza, motivación y entusiasmo por lo que tiene. Esto disminuye las probabilidades de sufrir ansiedad o depresión. Las investigaciones científicas han demostrado que el *optimismo ayuda a preservar la salud física y psicológica*.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar el optimismo con el alumnado.

### **1. Pensar en positivo y evitar la rumiación**

El profesorado puede ayudar a potenciar el pensamiento optimista del alumnado de diversas formas. Para ello debe mostrar al alumnado los aspectos positivos de las situaciones. Por ejemplo, se puede decir al alumnado: *“Piensa que lo que te pasa ahora es una oportunidad de aprendizaje que te puede ir bien en el futuro. Esto te puede ayudar a aprender a hacerlo mejor, aprender a relacionarte con los demás, etc.”*

La rumiación hace referencia a un pensamiento negativo repetitivo, que entra en bucle y se convierte en un circuito vicioso. Por ejemplo, cuando algo ha salido mal, decirse a sí mismo algo así como: *“Siempre me pasa lo mismo. Soy un desastre. Siempre me sale todo mal. Nunca lograré aprender”*. En estas situaciones, el profesor puede ayudar a romper este pensamiento negativo cambiándolo por otros de positivos, enseñando a poner el foco en aquello a mejorar y que depende de uno mismo.

### **2. Refuerzos positivos**

Es conveniente dar refuerzos positivos al alumnado y valorar sus progresos de forma realista. Esto aumenta el optimismo y también la autoestima.

Es importante que el alumnado se sienta aceptado y reconocido para poder desarrollar al máximo sus competencias.

### **3. Encontrar solución**

El profesorado puede ayudar a que el alumnado encuentre una solución a sus problemas por sí mismo. Para ello puede ayudar seguir los siguientes pasos:

- 1) Definir exactamente cuál es el problema
- 2) Buscar posibles soluciones
- 3) Buscar ventajas e inconvenientes para cada una de las soluciones
- 4) Escoger la solución que más ventajas tenga y menos inconvenientes
- 5) Evaluar cómo ha funcionado la solución adoptada y así poder aprender de las experiencias. Como es sabido, existen posibles diferentes soluciones para un mismo problema. Por otra parte, la solución puede diferir en diferentes situaciones.

Recordar que, ante un problema en el que las soluciones no dependen de uno mismo, debemos utilizar otro tipo de estrategias como la distracción o el cambio de pensamiento.

### **4. Confiar en los demás y ser agradecido**

Ayudar a confiar en los demás, en el mundo en general, ayuda a ser más optimista. Todos tenemos aspectos positivos y hay que saber encontrarlos en nosotros mismos y en los demás. Ser consciente y agradecido con los demás favorece el optimismo. Conviene que los niños y las niñas sean conscientes de todo lo que tenemos: de lo material y de lo no material.

## **5. Relativizar los hechos y favorecer sentido del humor**

A partir de una visión del globo terráqueo, se puede llegar a la conclusión de que nuestro problema es muy pequeño. Esta reevaluación ayudará a ver las cosas más positivamente y facilitará la solución. El sentido del humor (no la burla) ayuda a relativizar algunas situaciones.



# NIVEL DE AUTOESTIMA

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

La autoestima se refiere a una **evaluación favorable que hacemos de nosotros mismos**. La autoestima se puede referir a diferentes ámbitos de nuestra personalidad. Así, por ejemplo, nos podemos referir a la autoestima física, intelectual, social, académica, etc. Tener una sana autoestima es un aspecto clave para podernos desarrollar como personas. No hay que confundir la autoestima con otras cosas que no lo son, como por ejemplo arrogancia, prepotencia, narcisismo, etc.

El concepto que tenemos de nosotros mismos es una muestra de cómo somos, qué habilidades tenemos y cómo nos desarrollamos ante la vida. Esto hace que afecte directamente a la propia persona y a la calidad de sus

relaciones interpersonales. Cuando sus alumnos adquieren una **buena autoestima** se sienten seguros, competentes y valiosos ante sí mismos y ante los demás. Por el contrario, un niño o adolescente con una **baja autoestima** no confía en sí mismo ni en las otras personas, mostrando conductas pasivas o agresivas hacia los demás.

La autoestima es un elemento clave en el desarrollo personal y forma parte de la construcción del propio **bienestar**.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda fomentar la autoestima con el alumnado.

### **1. Refuerzo positivo: verbal, sistema de puntos, etc.**

Para favorecer una sana autoestima es necesario expresar las cualidades positivas que cada alumno tiene, sin compararla con los demás. También se puede utilizar un sistema de puntos para recoger las conductas positivas. Aceptar que todos nos podemos equivocar, porque somos humanos y ningún humano es perfecto. Ante los errores, se puede añadir el mensaje que dice: *“de los errores se aprende”*.

### **2. ¡Aún no!**

“Aún no” son dos palabras que inciden muy positivamente en el alumnado cuando se utilizan en el momento apropiado. Cuando un alumno o alumna nos explica que

no sabe realizar alguna tarea, la respuesta del adulto (profesor, padre, madre) puede ser: *“AÚN NO, pero si te lo propones, pronto lo puedes lograr. Yo te voy a ayudar. Vuelve a intentarlo. Aunque tardes, lo puedes conseguir”*.

### **3. Cualidades positivas**

Es necesario que el alumnado sea consciente de sus propias cualidades positivas. Puede ayudar a ello, realizar ejercicios de autoestima, expresar cualidades positivas de sus alumnos, establecer espacios de conversación para que puedan comprobar cómo se escuchan y valoran sus intervenciones, escuchar el valor que se le dan a sus conductas, aprendizajes, sentimientos, capacidades y habilidades, etc. Una forma de hacerlo es compartiendo mensajes que empiecen diciendo: *Me gusta cuando...*

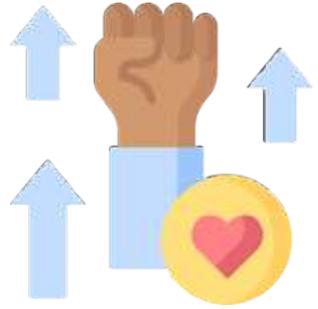
### **4. Identificar el sistema de creencias del alumnado**

El sistema de creencias sobre el mundo y sobre uno mismo, influye de manera directa sobre la manera de valorarnos y la capacidad de aceptación.

Observar su manera de interpretar la realidad y detectar sus filtros, le permitirá ayudar a su alumnado a interpretar lo que le sucede y sus capacidades de una manera más ajustada.

### **5. Evita la sobreprotección**

Los niños y niñas sobreprotegidos acostumbran a sentirse inseguros, con poca iniciativa y dificultad en la toma de decisiones, mostrando una cierta dependencia hacia los otros. Es mejor enseñar a pescar que darles el pescado.



# MOTIVACIÓN

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. La motivación se genera básicamente por el **deseo de sentir emociones positivas**. La motivación activa la atención y la actitud de esfuerzo en la realización de tareas, sean del tipo que sean.

Aunque la desmotivación puede resultar algo frecuente en los niños y adolescentes, es necesario no dejar que se prolongue demasiado en el tiempo.

La **falta de motivación** hace que la persona sienta apatía, tristeza, frustración o aburrimiento. Los síntomas más comunes son una disminución en el rendimiento, falta de energía, poca iniciativa, signos de pereza o conductas de impulsividad por finalizar las cosas más rápidamente.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda potenciar la motivación con el alumnado.

### **1. Descubrir qué cosas les gustan**

Puede parecer que todos sabemos que es lo que nos gusta y no es así, es conveniente ayudar al alumnado a descubrir sus intereses y sus motivaciones, aunque es cierto que no son estáticas en el tiempo, sino que evolucionan y cambian, de forma similar a como evolucionamos y cambiamos las personas.

La *autosatisfacción* se refiere a hacer las cosas por sentir la propia satisfacción en su realización.

### **2. Aspectos positivos de las cosas que no gustan**

Es importante saber encontrar el lado positivo de las cosas que no nos atraen y ser tolerantes con las motivaciones de los demás. Es muy frecuente que los exámenes no gusten al alumnado. Hay muy pocos estudiantes a los que les gusten los exámenes. Por esto, puede funcionar plantearlos como un reto que hay que superar.

### **3. Objetivos a corto plazo**

Para motivar al alumnado de primaria es conveniente anotar (hacer explícitos) los *beneficios a corto plazo* de los esfuerzos para aprender. Así, al valorar su importancia, se pueden despertar las ganas de conseguirlos.

#### **4. Tareas fáciles para ir aumentando la dificultad**

Para no generar un estrés excesivo, es recomendable proponer actividades fáciles para ir subiendo el nivel de dificultad. Es importante que el niño o niña experimente éxitos en las actividades que lleve a cabo.

#### **5. Escoger ellos mismos las lecturas que quieren leer**

Partimos de la base que la lectura, en primaria, es una tarea fundamental. Para fomentar la lectura y el placer de leer, es mejor que cada estudiante decida qué quiere leer. La otra alternativa muchas veces es “no leer”, lo cual sería una decisión nefasta.



# RECOMENDACIONES EMOCIONALES PARA ESTUDIANTES QUE HAN VIVIDO O ESTÁN EN CONFINAMIENTO

Guía para docentes de Educación  
Secundaria

Gemma Filella  
Rafael Bisquerra  
Èlia López-Cassà  
Mari Creu Royo García

# INTRODUCCIÓN SECUNDARIA

---

Como consecuencia de la pandemia del Covid-19, se puede decir que, en cierta forma, se ha parado el mundo. Esto ha permitido vivir experiencias que eran inimaginables antes de que la Organización Mundial de la Salud alertase del comienzo de esta pandemia. Todo esto ha generado emociones potentes en la mayor parte de la población, así como dificultad para gestionarlas de forma apropiada.

Los niños y adolescentes se sienten influenciados por los adultos, aunque a veces no lo parezca. Una parte importante del profesorado, con motivo de la pandemia, viven emociones de preocupación justificada, no solamente por el riesgo de contagio de la enfermedad, sino también por los efectos económicos que puede tener a nivel profesional tal vez en algún miembro de su familia. Las emociones de los adultos se transmiten a los niños/adolescentes. Con el agravante de que, por su edad, están en una situación de vulnerabilidad emocional que conviene reconocer. Todo este conjunto de elementos conducen a la conclusión de la necesidad de atender a la dimensión emocional de docentes, familias y alumnos en los momentos que vivimos.

Para ayudar en la gestión de las emociones en tiempos de crisis se ha elaborado este documento. Consiste en una guía para ayudar a gestionar algunas emociones básicas,

como el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza. También se ofrecen algunas recomendaciones para potenciar cuatro protectores emocionales, como son la expresividad emocional, el optimismo, la autoestima y la motivación.

En las situaciones que estamos viviendo, a veces se producen manifestaciones emocionales y conductuales (miedo, ansiedad, rabia, enojo, tristeza, agresividad, etc.) ante las cuales no sabemos muy bien cómo reaccionar. A lo largo de esta guía se presentan orientaciones, consejos, sugerencias y propuestas para que las familias (principalmente madres y padres) puedan actuar mejor en sus relaciones con sus hijos.

Esta guía se acompaña de una evaluación inicial de las emociones (screening) que se recomienda cumplimentar como paso previo a la lectura de este documento. En función de los resultados, esta guía puede ayudar a proporcionar las respuestas más apropiadas para el desarrollo de competencias emocionales y para contribuir al bienestar personal y social, a pesar de todo.

Rafael Bisquerra  
Presidente de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y  
Bienestar)



# MIEDO

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

El miedo es una emoción que se siente ante un peligro real e inminente, que se vive como arrollador y que pone en peligro nuestra salud y nuestra vida aquí y ahora. Todas las emociones son funcionales; es decir, tienen una función. En este caso, el miedo tiene la función de activar un comportamiento que aumente las probabilidades de supervivencia. En este sentido, el miedo es **funcional, adaptativo, legítimo** y, por lo tanto, se puede considerar como necesario y bueno.

Sentir miedo no es malo; es necesario para la supervivencia. Incluso algunos autores lo entienden como un indicador de inteligencia, ya que induce a un comportamiento de prudencia, que al fin y al cabo es una

manifestación de inteligencia. Las personas que no sienten miedo tienen una mayor predisposición y facilidad para adoptar comportamientos de riesgo, temeridad o imprudencia; que son todo lo contrario de un buen indicador de inteligencia. El miedo favorece que las personas sean más cautas y precavidas. Sin embargo, es importante aprender a gestionar los miedos de forma apropiada. Esto es un indicador de competencia emocional. Los miedos no gestionados de forma apropiada pueden producir fobias y manías, que podrían llegar a ser obsesivas e incluso patológicas.

Fijémonos que lo importante no es “no sentir miedo”, sino gestionarlo de forma competente. El profesorado y las familias (madres y padres) pueden ayudar a **identificar** el miedo, reconocerlo, darle nombre y expresarlo de forma adecuada.

Según la edad de los hijos, los hechos que les asustan van cambiando. Por ejemplo: pueden sentir miedo a las personas y entornos desconocidos, miedo o angustia por la separación, miedo a la soledad y a la desprotección, a los animales, a la oscuridad, etc.

Los **miedos intensos** pueden somatizarse. Por ejemplo, pueden provocar síntomas físicos como dolor de barriga/estómago, respiración acelerada y náuseas. Los niños pequeños pueden mostrar rabietas o berrinches, pidiendo con insistencia la presencia del adulto, como consecuencia de sus miedos.

Es muy fácil confundir el miedo con la ansiedad. El lenguaje coloquial los confunde habitualmente. Cuando sentimos ansiedad no estamos ante un peligro real e inminente. Sino ante un peligro imaginario, resultado de nuestro pensamiento, creencias, suposiciones, deseos, manías, fobias, etc. La ansiedad es la anticipación de unos resultados adversos. Estos resultados desfavorables son posibles, pero a menudo son poco probables.

Ante un peligro real hay que evitarlo, si es posible huyendo. En cambio, ante la ansiedad hay que afrontar el peligro imaginario; esta es la forma de superarlo y de aprender para futuras ocasiones.

Para que quede claro: la emoción hay que **afrontarla** siempre. El peligro real, si es posible, hay que evitarlo siempre. En cambio, el peligro imaginario que genera la ansiedad hay que aprender a afrontarlo, porque no es un peligro real e inminente.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción del miedo con el alumnado.

### **1. Confirmar que es un peligro real, concreto e inminente**

Muchas veces sentimos miedo de situaciones que no han sucedido y que existen muy pocas probabilidades de que sucedan; a veces incluso la posibilidad de que se den estas

situaciones es muy baja. Hay que valorar la probabilidad de que los hechos que nos provocan miedos puedan suceder realmente. Este es un buen criterio para distinguir entre miedo (peligro real) y ansiedad (peligro imaginario, posible, pero poco probable). Y por lo tanto, saber si hay que evitarlo o afrontarlo.

En contrapartida, también puede pasar lo opuesto. Los adolescentes muchas veces no sienten miedo, cuando realmente hay un peligro real e inminente. Se produce una pérdida de consciencia del peligro, donde realmente lo hay. Conviene tener presente que en el siglo XXI los miedos reales no adoptan la forma de enemigos armados hasta los dientes, dragones, minotauros y otros monstruos propios de la literatura de ficción y de las películas de cine.

Los peligros para los adolescentes en el siglo XXI son la presión de grupo para adoptar comportamientos de riesgo, la violencia de las tribus urbanas, el consumo de drogas, la conducción temeraria, beber alcohol y después conducir, subirse a un vehículo que lo va a conducir alguien que ha bebido alcohol, etc. Todo esto son algunos ejemplos de los riesgos reales e inminentes, ante los cuales sí deberíamos tener miedo y procurar evitarlos. Como dijo René Descartes, hay que tener ideas claras y distintas; aquí reside un aspecto importante de la inteligencia emocional.

## **2. Evitar el peligro**

En el caso de que haya un peligro real e inminente, aquí y ahora, hay que aprender a evitarlo. La respuesta más

inteligente en la adolescencia muchas veces suele ser *alejarse del peligro*. A veces diciendo: NO.

Huir del fuego o de un peligro no es cobardía; es prudencia que manifiesta inteligencia. Solamente en algunos casos se podrá plantear el afrontarlo cuando no queda más remedio para salvar la propia vida o la vida de otras personas, o cuando la probabilidad de vencerlo vale la pena y hay una probabilidad muy alta de lograrlo. Nunca hay que confundir miedo con cobardía. Tampoco hay que confundir valentía con imprudencia o temeridad.

### **3. Expresión de la emoción**

Es conveniente facilitar y potenciar que el alumnado hable de los hechos que les hacen sentir miedo, o que les preocupan; que lo expresen de diversas formas: verbalmente, con un *diario emocional*. Esto ayuda a tomar conciencia de los miedos y de las emociones en general. A partir de esta conciencia emocional, cuando se verbaliza el miedo o cualquier emoción, se está en mejores condiciones para adoptar los comportamientos más apropiados en función del contexto.

### **4. Cambiar la manera de pensar**

Una de las mejores estrategias para gestionar el miedo es cambiar la manera de pensar. Conviene pensar por qué motivo tenemos miedo. Al *analizarlo*, tal vez convenga cambiar nuestra manera de pensar, si esto puede favorecer el valorar mejor nuestra capacidad de respuesta. Esto nos puede llevar a tomar conciencia de que no hay un peligro real e inminente, sino que en el fondo es el

resultado de nuestra imaginación. En ese caso, no estamos ante un peligro real e inminente: no es miedo, sino ansiedad. Si es así, hemos de ser capaces de afrontarlo con coraje. El profesorado puede ayudar al alumnado a cambiar su manera de pensar utilizando alguna de las siguientes frases o similares:

- ¿Cómo te sientes? ¿Qué te preocupa? ¿Estás bien?
- Estás en un lugar seguro, en clase, con el profesor. Con tu familia, amigos, tutores.
- Has podido superar otros problemas, incluso más graves que este.
- Eres fuerte para hacer frente a esta situación.
- Eres capaz de protegerte.
- Puedes pedir ayuda a personas de confianza (profesores, padre, madre, amigos).
- En algunos casos se puede insistir en la distinción entre miedo y ansiedad:
- En el fondo no hay un peligro real.
- Todo es resultado de tu imaginación.
- Puedes estar tranquilo.
- 

## **5. Pedir ayuda**

Cuando el peligro es real, tal vez grande, y no estamos en condiciones de evitarlo, ni de vencerlo solos, como podría ser el caso del *bullying*, hay que enseñar al alumnado que es necesario pedir ayuda a personas adultas de confianza, como el tutor, familiares, amigos adultos, etc.



# ANSIEDAD

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

La ansiedad es una emoción que se siente ante nuestros pensamientos, creencias, imaginaciones, manías y fobias. En la ansiedad no estamos ante un peligro real e inminente. La ansiedad es el resultado de **anticipar resultados adversos**.

La ansiedad es una emoción legítima, igual que todas las emociones. Es decir, es normal sentir ansiedad hacia lo desconocido, ante pensamientos y creencias. Pero debemos aprender a gestionarla de forma apropiada. Como dijo Descartes: *“He pasado la mayor parte de mi vida angustiado ante un montón de desastres, que nunca llegaron a suceder”*.

Las personas tenemos una gran capacidad para amargarnos la existencia ante la imaginación de desastres. El pensamiento muchas veces sigue la estructura: “¿Y sí...?”. Por ejemplo: ¿Y si suspendo? ¿Y si no tengo amigos? ¿Y si contraigo el Covid-19? ¿Y si mi padre se pone enfermo? ¿Y si se muere mi madre? ¿Y si...? Todo esto es posible. Pero poco probable. No es un peligro real e inminente. Por lo tanto, es ansiedad que hay que afrontar.

Cuando la persona siente ansiedad constantemente y de forma desproporcionada puede sufrir algunos de estos trastornos: dificultades para conciliar el sueño, trastornos en la alimentación, dolores físicos, conductas impulsivas y depresión.

El profesorado y las familias pueden **ayudar** a identificar las ansiedades, reconocerlas, expresarlas y afrontarlas de forma adecuada.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción de la ansiedad con el alumnado.

### **1. Calmarse**

Cuando notamos ansiedad, es importante calmarse. Para ello son de gran utilidad las técnicas de relajación, respiración, meditación, *mindfulness*. También se puede utilizar música relajante y otras técnicas mentales y corporales que tal vez el profesorado ya conozca. Conviene

practicar estas técnicas frecuentemente en los centros educativos; si puede ser un poquito cada día.

## **2. Identificar qué es lo que genera ansiedad y animar a afrontarlo**

Es importante distinguir entre ansiedad y miedo. Tal como hemos comentado, el miedo hay que evitarlo, pero en cambio la ansiedad hay que afrontarla. La manera de afrontarla debe aprenderse. Es un aprendizaje que se hace despacio; a través de aproximaciones sucesivas. Por ejemplo, ante la ansiedad de hablar en público, es recomendable primero hablar varias veces delante de un equipo de trabajo de 2-3 alumnos, después varias veces delante de un grupo más grande, después a la mitad de la clase y posteriormente delante de todo el grupo clase.

Es interesante conocer si el alumnado debe realizar demasiadas tareas escolares, o si se presentan dificultades en su realización. Una parte importante de la ansiedad en la adolescencia es debida a la percepción de incapacidad para poder hacer todas las tareas y para poder aprender todo lo que se obliga a memorizar. En estas situaciones, como por ejemplo ante los exámenes, es importante aprender a afrontarlo utilizando las técnicas apropiadas, como la relajación y el *mindfulness*.

## **3. Cambiar la manera de pensar**

Para poder afrontar la ansiedad, conviene cambiar la manera de pensar, para ver las cosas desde un punto de vista más positivo. Para ello puede ayudar enviar mensajes positivos, ver el “problema” como un reto a superar. Esto se

puede aplicar también a los exámenes. Los exámenes se deberían entender como una prueba que indica cómo está el alumnado en relación a esta materia. El suspender, se debería entender como que el aprobado queda momentáneamente en suspenso. Se requiere un poco más de tiempo de dedicación.

Una estrategia que puede funcionar muchas veces consiste en formular los pensamientos ansiosos en la estructura “¿Y si...?”, ante la cual nos respondemos “Y si... ¿qué?”. En la mayor parte de las situaciones, si sucediera realmente la adversidad que anticipamos con el pensamiento, no sería tan grave; pues ni nuestra vida, ni nuestra salud, están realmente en peligro.

El profesorado puede ayudar al alumnado a cambiar su manera de pensar, por ejemplo, diciendo:

- No tienes que creerte todo lo que piensas, solo son pensamientos tuyos.
- Piensa: ¿Y si esto sucediera, sería realmente tan grave?
- Has tenido otros problemas y los has podido solucionar.
- La pandemia del Covid-19, es un inconveniente, pero tú puedes superarlo.
- Los sentimientos “negativos” que tienes ahora pueden ser momentáneos y se pueden superar.
- Si no estás bien siempre, no pasa nada, es normal pasar por estados de ánimo negativo de vez en

cuando. Esto nos pasa a todos.

- *Si lo consideras oportuno, puedes pedir*

*ayuda a alguna persona de confianza (profesorado, familia, amigos).*

#### **4. Distraerse y darle la importancia justa**

Delante de las situaciones que activan nuestra ansiedad, a veces funciona bien la distracción. Pasear, estar con amigos, leer, escuchar música, ver la televisión, ir al cine, etc., son ejemplos de distracciones que ayudan a pensar en otras cosas.

Hay que dar a las cosas la importancia que tienen. Ni más ni menos. A veces, la ansiedad nos puede llevar a obsesionarnos con un tema concreto. Conviene introducir estrategias que ayuden a evitarlo. Para ello, es importante no rumiar los problemas, es decir, evitar pensar en algo demasiado, hasta la exageración.

#### **5. Pedir Ayuda**

Cuando la ansiedad nos sobrepasa, porque las preocupaciones son intensas o recurrentes, hay que pedir ayuda. Cuando el profesorado detecta estas situaciones, debe derivar el caso al orientador o psicólogo del colegio e informar a la familia.



# IRA

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

La ira es una emoción básica que agrupa a una serie de matices como rabia, enfado, enojo, indignación, furia, cólera, odio, etc. Resumimos todos estos matices con la palabra “ira”.

Sentimos ira cuando algo no sale como nosotros queremos, o cuando alguien no nos trata como nosotros pensamos que deberíamos ser tratados, porque nos lo merecemos. Otras emociones, como la tristeza, el miedo, la ansiedad, pueden desembocar en la ira.

La ira, la rabia, el enojo o el enfado es una emoción **muy frecuente** en los adolescentes y en la mayoría de personas. Es una emoción difícil de gestionar. Se puede

sentir ira ante una situación que se considera injusta, que produce frustración, celos u otras experiencias generadoras de emociones negativas.

Esta emoción, igual que otras, **provoca** un aumento del ritmo cardíaco, aceleración de la respiración, secreción de adrenalina, aumenta la presión sanguínea y el cuerpo se carga de una gran dosis de energía que necesita descargar.

La ira en los niños se puede **manifestar** mediante golpes, empujones, romper cosas, morder, amenazar, pellizcar, chillar, etc. En los mayores, es una de las causas principales de violencia. En general, se muestra un comportamiento inquieto y con necesidad de movimiento. Una ira no gestionada de forma apropiada puede afectar la autoestima y las relaciones interpersonales.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción de la ira con el alumnado.

### **1. Tranquilizarse**

Es importante enseñar y ayudar al alumnado a tranquilizarse, calmarse. Cuando notamos que se enciende la ira, ayuda mucho haber practicado la relajación de forma habitual. Practicar a diario, o frecuentemente, técnicas de relajación muscular,

respiración consciente, meditación *vipassana*, *mindfulness*, etc., pueden ser de gran ayuda.

También puede ayudar poner tiempo y espacio por en medio. Por ejemplo, ir al baño para desconectar, aunque sea unos breves minutos; si puede ser, salir a pasear; hacer actividad física y deporte; divertirse (cine, televisión, música); estar con amigos de confianza; leer cosas que me interesan mucho, etc.

## **2. Identificar las señales del cuerpo que indican ira**

En general, el cuerpo avisa cuando sentimos emociones intensas. Cuando el alumnado siente ira, el corazón se acelera, siente opresión en el estómago, incremento de la temperatura corporal u otras sensaciones similares; debe aprender a distinguir estos síntomas para poder parar (*técnica STOP*), relajarse y pensar antes de actuar.

## **3. Expresión de la ira**

Es conveniente facilitar y potenciar que el alumnado explique los hechos que le hacen sentir ira. En estas edades, muchas veces son situaciones que perciben como una injusticia. Pueden ayudar los diarios emocionales, donde se describen situaciones y las emociones que provocan; un paso más sería explicar las estrategias utilizadas para regular las emociones. Hay que ir con mucho cuidado en el momento de expresar la ira, ya que se podría entrar en una espiral de violencia. Puede servir hacerme la pregunta ¿Lo que voy a decir o hacer, lo hago para solventar el problema, o lo hago porque no aguanto más la ira? Si estamos en el segundo caso, probablemente sea mejor esperar.

#### **4. Cambiar la manera de pensar**

Una de las mejores estrategias para gestionar la ira es cambiar la forma de pensar:

Aceptar que hay una gran diversidad de pensamiento entre las personas que hay que respetar.

- *Pensar en positivo*: buscar los aspectos positivos de la situación.
- *Pensar si nosotros lo hemos hecho todo bien*. ¿Qué podría mejorar?
- Ponernos en el lugar del otro.

Algunas frases a tener en cuenta que ayudarán a utilizar esta estrategia de regulación emocional son:

- Cualquier conflicto o adversidad sirve para aprender.
- Has tenido otros problemas y los has podido superar.
- La paciencia es la madre de toda ciencia.

#### **5. Buscar una solución**

Hay que enseñar al alumnado a buscar una solución delante de cualquier problema. Una metodología para la gestión de conflictos que activan la ira, puede ser la siguiente.

- Calmarse en primer lugar
- Hablar con las personas implicadas.
- Al hablar con las personas implicadas es necesario hacerlo de forma asertiva, ni pasiva, ni agresiva.

- Proponer un amplio número de alternativas
- Buscar y llegar a un acuerdo sobre la mejor alternativa para todos los implicados.
- Ponerla en práctica.
- Evaluar si los efectos son los deseables, y en caso contrario buscar otras alternativas.
- Seguir el proceso hasta que se encuentre la mejor alternativa.

Para comportarse de forma asertiva funciona muy bien la técnica NEMO, que consiste en cuatro pasos que se resumen con la letra que define la palabra clave de cada uno de ellos:

N: Nombre de la persona con la que hablamos.

E: Emoción que sentimos.

M: Motivo por el cual siento esta emoción (por ejemplo, enfado).

O: Objetivo de nuestra conversación: que proponemos para mejorar la situación.

Por ejemplo:

N: Pedro,

E: me siento enojado,

M: porque hace días que no me hablas.

O: Me gustaría que lo habláramos.

Esta estructura, se verbaliza de forma fluida, pero potente: *“Pedro: me siento enojado, porque hace días que no me hablas. Me gustaría que lo habláramos”.*

A veces, nos podemos encontrar ante problemas de difícil solución. En este caso conviene dirigirse a una persona adulta de confianza para pedirle ayuda.  
En algunos casos puede servir la distracción.



# TRISTEZA

## EMOCIONES CAUSALES BÁSICAS

Sentimos tristeza cuando perdemos a alguien o algo que para nosotros tiene un alto valor. Por ejemplo, perder un familiar, un amigo; también perder el móvil/teléfono celular.

La tristeza, como toda emoción, es legítima. Es necesaria para la vida ya que tiene una función adaptativa. En este caso, su función es ayudarnos a comprender que hemos de cuidar a las personas y a las cosas, ya que las podemos perder, y entonces sentiremos una tristeza profunda que queremos evitar en la medida de lo posible.

La tristeza es una emoción que tiende a ser duradera. Cuando se produce, hay que **respetarla y aceptar** que

puede prolongarse en el tiempo, en función del valor que atribuimos a la pérdida.

Si se sabe manejar bien, ayuda a combatir muchas situaciones difíciles que van surgiendo a lo largo de la vida. Cuando se siente esta emoción la persona tiende a **mostrarse** apática, llorosa por cualquier cosa; está más predispuesta a la inactividad, se desea estar sin hacer nada.

La tristeza va a ser **inevitable** en la vida. El profesorado y las familias pueden ayudar a niños y jóvenes a afrontar la tristeza para estar preparados para superarla cuando llegue.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la emoción de la tristeza con el alumnado.

### **1. Comprender la tristeza**

El profesorado puede ayudar al alumnado a comprender por qué siente tristeza: ¿Qué se ha perdido? Ante cualquier pérdida siempre será legítimo sentir tristeza. A partir de su percepción y comprensión, el profesor puede “acompañar” en el sentimiento de tristeza, solo con este gesto ya estará ayudando a aceptarla y superarla. Las tristezas compartidas, son menos tristes; así como las alegrías compartidas son más alegres. La expresión “te acompaño

en el sentimiento” es la frase habitual en los funerales y que en el fondo refleja esta idea.

## **2. Expresión de la tristeza**

Es conveniente facilitar y potenciar que el alumnado explique, en público o en privado, los hechos que les hacen sentir tristes. Esto ayuda a la toma de conciencia, a partir de la cual poder pensar para actuar de forma apropiada.

Una de las manifestaciones más habituales de la tristeza es el llanto. Esto a veces es necesario y hay que respetarlo. Pero no conviene alargarlo durante demasiado tiempo. Sobre todo, porque se puede provocar un efecto de interacción: la tristeza provoca llanto y el llanto provoca tristeza. Como dijo William James: *“No lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos”*. En resumen, hay que permitir y facilitar la expresión de la tristeza que uno pueda sentir. Pero no conviene recrearse en ella indefinidamente.

## **3. Cambiar la manera de pensar**

Una de las mejores estrategias para gestionar la tristeza, y cualquier emoción, es cambiar la manera de pensar. El profesor puede ayudar al alumnado a cambiar su manera de pensar. Por ejemplo, puede decir:

- Has perdido a (alguien o algo) que es muy importante para ti.
- Por esto es normal que te sientas triste.
- Si tienes ganas de llorar, no te reprimas.
- Si no puedo aliviar tu dolor, al menos puedo compartirlo.

- Estoy aquí para acompañarte en tus sentimientos y ayudarte a superarlos.
- (A veces se impone el silencio, la escucha, el dejar pasar el tiempo)
- (Más adelante se puede seguir diciendo algo así como lo siguiente)
- Has tenido problemas con anterioridad y los has superado
- Todo parece muy difícil, pero con esfuerzo se puede superar.
- Puedes aprender de lo que te pasa. Esto es una lección de vida.
- Puedes pedir ayuda y te ayudaremos.

#### **4. Distraerse y darle la importancia justa**

Cuando se ha concedido un tiempo prudencial para la tristeza, propia del duelo por una pérdida importante, llega un momento en que es necesario distraerse. Hay que dar a las cosas que nos pasan en la vida la importancia que merecen, para no pensar en ello más de la cuenta, ni sufrir innecesariamente. Por ello, hay que procurar evitar la rumiación, los pensamientos circulares. Por esto, pasado ese tiempo prudencial, se deberá motivar para la realización de actividades placenteras que funcionen como distractores (leer, mirar la televisión, ir al cine, escuchar música, pasear, etc.).

#### **5. Pedir ayuda**

Cuando la tristeza nos sobrepasa porque estamos en situaciones graves, hay que pedir ayuda a alguna persona adulta de confianza. El profesorado puede detectar las situaciones graves y derivar al alumnado que las sufre al orientador o psicólogo del colegio o a algún especialista.



# EXPRESIVIDAD EMOCIONAL

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

Es importante tomar consciencia de la función de las emociones y de su importancia. La **conciencia emocional** es el paso previo para la regulación emocional, que es la forma de expresarlas. La expresión de la emoción es fundamental para el desarrollo personal y para el bienestar. Aprender a expresar las emociones de forma adecuada es una manera de contribuir a la convivencia y al bienestar.

La **expresividad emocional** implica el paso previo de reconocer, identificar y dar nombre a las emociones, tanto propias como ajenas. Esto ayuda a entender mejor lo que nos pasa. La expresión emocional regulada es un requisito para mantener buenas relaciones interpersonales y

sociales. También es importante en la resolución de conflictos y para el bienestar personal y social. Hay que distinguir entre la regulación emocional y la represión emocional.

**Reprimir las emociones** genera malestar en la persona y en los demás; afecta a la autoestima, la salud y las relaciones interpersonales. Puede ser tan perjudicial la represión como el descontrol. La regulación emocional es un difícil equilibrio entre estos dos extremos. Es importante aprender a regular las emociones, que es la expresión apropiada en un contexto dado, para poder convivir en paz con otras personas.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la expresividad emocional con el alumnado.

### **1. Legitimar las emociones**

Ya se ha dicho que todas las emociones son legítimas. Por esto, el profesorado debería aceptar y respetar las emociones del alumnado; pero no la conducta que pueda generar emociones como la ira cuando es mal gestionada. Es una buena estrategia utilizar la fórmula:

**Cariño (afecto) + Límites**

Afecto para las emociones y límites para la conducta. Legitimar las emociones del alumnado les facilita su

expresión emocional regulada. Sobre todo, cuando se procura un acompañamiento dialogado en el proceso de desarrollo de competencias emocionales.

## **2. Escribir o dibujar lo que se siente**

Potenciar que el alumnado pueda compartir o escribir lo que siente es básico para el desarrollo de competencias emocionales, para la convivencia, el rendimiento académico y el bienestar. Para ello conviene aprender a poner nombre a las emociones que cada uno siente. El buen uso del vocabulario emocional es el primer paso para aprender a identificarlas. El diario emocional también es una técnica que suele funcionar muy bien.

Se recomienda llevar a cabo actividades de conciencia emocional para ampliar el vocabulario emocional del alumnado y su conciencia emocional; requisitos previos para una expresión emocional regulada.

## **3. Hablar con grupos de tres alumnos una vez a la semana**

Hablar de cualquier tema en pequeño grupo (de 3-5 alumnos aproximadamente) una vez a la semana es una actividad que favorece el desarrollo de competencias emocionales. Esto facilita el conocimiento mutuo, entre alumnado y profesorado, que favorece el establecimiento de vínculos afectivos satisfactorios. Y, consecuentemente, mejoran las relaciones interpersonales y el clima de aula.

## **4. Tutoría individual**

Conocer al alumnado facilita la tarea del docente. La tutoría individual es una buena oportunidad para que el

alumnado pueda expresar qué siente y qué piensa sobre diferentes aspectos que puedan interesar. Poder expresarse y sentirse escuchado suele tener una carga emocional que conviene canalizar de forma apropiada.

### **5. Favorecer el diálogo en el grupo clase.**

A partir de diferentes herramientas didácticas como películas, videos, imágenes, historias de vida, *role playing*, textos, canciones, música, etc., se puede favorecer el diálogo, con el grupo-clase o en grupos reducidos, para compartir experiencias emocionales. De esta forma, el profesorado conoce qué piensan, qué sienten y qué hace su alumnado. Creado el clima apropiado, se les puede ayudar a poner nombre a sus emociones y clarificar sus pensamientos.



# NIVEL DE OPTIMISMO

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

Las personas optimistas intentan fijarse en los aspectos positivos de las cosas. Ante situaciones adversas, pueden verlas como oportunidades de aprendizaje.

Una persona optimista se siente más segura de sí misma, tiene más confianza, motivación y entusiasmo por lo que tiene. Esto disminuye las probabilidades de sufrir ansiedad o depresión. Las investigaciones científicas han demostrado que el *optimismo ayuda a preservar la salud física y psicológica*.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda reforzar el optimismo con el alumnado.

### **1. Pensar en positivo y evitar la rumiación**

El profesorado puede ayudar a potenciar el pensamiento optimista del alumnado de diversas formas. Para ello debe mostrar al alumnado los aspectos positivos de las situaciones. Por ejemplo, se puede decir al alumnado: “Piensa que lo que te pasa ahora es una oportunidad de aprendizaje que te puede ir bien en el futuro. Esto te puede ayudar a aprender a hacerlo mejor, aprender a relacionarte con los demás, etc.”

La rumiación hace referencia a un pensamiento negativo repetitivo, que entra en bucle y se convierte en un círculo vicioso. Por ejemplo, cuando algo ha salido mal, decirse a sí mismo algo así como: “Siempre me pasa lo mismo. Soy un desastre. Siempre me sale todo mal. Nunca lograré aprender”. En estas situaciones, el profesor puede ayudar a romper este pensamiento negativo cambiándolo por otros de positivos.

### **2. Refuerzos positivos**

Es conveniente dar refuerzos positivos al alumnado y valorar sus progresos de forma realista. Esto aumenta el optimismo y la autoestima de manera simultánea.

Es importante que el alumnado se sienta aceptado y reconocido para poder desarrollar al máximo sus competencias.

### **3. Focalizarse en las soluciones**

El profesorado puede ayudar a que el alumnado encuentre por sí mismo una solución a sus problemas. Para ello puede seguir los siguientes pasos:

- 1) *Definir* exactamente cuál es el problema
- 2) Buscar posibles *soluciones*
- 3) Valorar *ventajas e inconvenientes* para cada una de las soluciones
- 4) *Escoger* la solución que más ventajas tenga y menos inconvenientes
- 5) *Evaluar* cómo ha funcionado la solución adoptada y así poder aprender de las experiencias. Como es sabido, existen posibles diferentes soluciones para un mismo problema. Por otra parte, la solución puede diferir en diferentes situaciones.

A veces, hay que aprender a distraerse cuando no podemos hacer nada para solucionarlo.

### **4. Confiar en los demás y ser agradecido**

Ayudar a confiar en los demás, en el mundo en general, ayuda a ser más optimista. Todos tenemos aspectos positivos y hay que saber encontrarlos en nosotros mismos y en los demás. Ser consciente y agradecido con los demás, favorece el optimismo. Aprender a ser conscientes de todo lo que tenemos, material y no material, favorece el bienestar emocional.

### **5. Relativizar los hechos y favorecer sentido del humor**

Si tuviéramos una perspectiva amplia de los problemas del mundo, tal vez llegaríamos a la conclusión de que nuestro problema es muy pequeño. Esta reevaluación puede ayudar a ver las cosas más positivamente y facilitar la gestión del problema. El sentido del humor, ayuda a relativizar algunas situaciones.



# NIVEL DE AUTOESTIMA

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

La autoestima se refiere a una **evaluación favorable que hacemos de nosotros mismos**. La autoestima se puede referir a diferentes ámbitos de nuestra personalidad. Así, por ejemplo, nos podemos referir a la autoestima física, intelectual, social, académica, etc. Tener una sana autoestima es un aspecto clave para podernos desarrollar como personas. No hay que confundir la autoestima con otras cosas que no lo son, como por ejemplo arrogancia, prepotencia, narcisismo, etc.

El concepto que tenemos de nosotros mismos es una muestra de cómo somos, qué habilidades tenemos y cómo nos desarrollamos ante la vida. Esto hace que afecte directamente a la propia persona y a la calidad de sus

relaciones interpersonales. Cuando el niño o adolescente adquiere una **buena autoestima** se siente seguro, competente y valioso ante sí mismo y ante los demás. Por el contrario, un niño o adolescente con una **baja autoestima** no confía en sí mismo ni en las otras personas, mostrando conductas pasivas o agresivas hacia los demás.

La autoestima es un elemento clave en el desarrollo personal y forma parte de la construcción del propio bienestar.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la autoestima con el alumnado.

### **1. Refuerzo positivo**

Para favorecer una sana autoestima es necesario expresar las cualidades positivas que cada alumno tiene, sin comparar con los demás. Así mismo, tener expectativas ajustadas y positivas de los alumnos, también incidirá de manera favorable sobre su autoconcepto.

Por otro lado, un mensaje del docente que ayudará a reforzar esta idea consiste en enseñar a aceptar que todos nos podemos equivocar, porque somos humanos, y ningún humano es perfecto. Los errores forman parte de la vida y son una fuente de aprendizaje.

## **2. Todavía no**

“*Todavía no*” son dos palabras que inciden muy positivamente en el alumnado cuando se utilizan en el momento apropiado. Cuando un alumno o alumna nos explica que no sabe realizar alguna tarea, la respuesta del adulto puede ser: “*Todavía no*, pero si te lo propones, pronto lo podrás lograr. Yo te voy a ayudar. Vuelve a intentarlo. Aunque tardes y te suponga esfuerzo, lo puedes conseguir”.

## **3. Cualidades positivas**

Es necesario que el alumnado sea consciente de sus propias cualidades positivas. Esto contribuye a mejorar el autoconcepto y aumentar la autoestima. Puede ayudar a ello, realizar ejercicios específicos para el incremento de la autoestima, expresar cualidades positivas del alumno o alumna, establecer espacios de conversación para que pueda comprobar cómo le escuchan y valoran sus intervenciones, escuchar el valor que le dan a sus conductas, aprendizajes, sentimientos, capacidades y habilidades, etc. Una forma de hacerlo es compartiendo mensajes que empiecen diciendo: “Me gustas cuando...”.

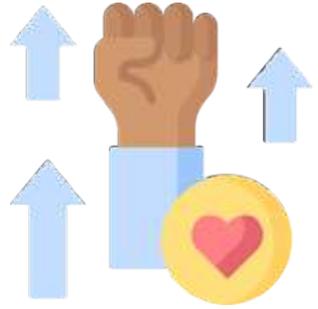
## **4. Identificar el sistema de creencias del alumnado**

El sistema de creencias sobre el mundo y sobre uno mismo, influye de manera directa sobre la manera de valorarnos y la capacidad de aceptación.

Observar su manera de interpretar la realidad y detectar sus filtros, le permitirá ayudar a su alumnado a interpretar lo que le sucede y sus capacidades de una manera más ajustada.

## **5. Evitar la sobreprotección**

Los adolescentes sobreprotegidos en la familia acostumbran a sentirse inseguros ante cualquier adversidad. Suelen manifestar poca iniciativa, baja capacidad para tomar decisiones y mostrar cierta dependencia hacia los demás. Es mejor enseñar a pescar que dar el pescado. Desde las escuelas, los docentes pueden fomentar la autonomía de sus alumnos enseñándoles a aprovechar los errores como oportunidades de aprendizaje y maduración.



# MOTIVACIÓN

## PROTECTORES EMOCIONALES

---

La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. La motivación se genera básicamente por el **deseo de sentir emociones positivas**. La motivación activa la atención y la actitud de esfuerzo en la realización de tareas, sean del tipo que sean.

Aunque la desmotivación puede resultar algo frecuente en los niños y adolescentes, es necesario no dejar que se prolongue demasiado en el tiempo.

La **falta de motivación** hace que la persona sienta apatía, tristeza, frustración o aburrimiento. Los síntomas más comunes son una disminución en el rendimiento, falta de energía, poca iniciativa, signos de pereza o conductas de impulsividad por finalizar las cosas más rápidamente.



A continuación, se presentan **5 recomendaciones** para que el profesorado pueda trabajar la motivación con el alumnado.

### **1. Descubrir qué cosas les gustan**

Puede parecer que todos sabemos qué es lo que nos gusta. Pero no es así. Hay muchas personas que saben lo que no les gusta; pero no lo que sí les gusta. Por esto, es conveniente ayudar al alumnado a descubrir sus intereses y sus motivaciones. Es cierto que no son estáticas en el tiempo, sino que evolucionan y cambian, de forma similar a como evolucionamos y cambiamos las personas. Pero a pesar de esto, es importante saber cuáles son nuestros intereses “aquí y ahora”.

### **2. Aspectos positivos de las cosas que no gustan**

Es importante saber encontrar el lado positivo de las cosas que nos atraen y ser tolerantes con las motivaciones de los demás. Es muy frecuente que los exámenes no gusten al alumnado. Hay muy pocos estudiantes a los que les gusten los exámenes. Por esto, puede funcionar plantearlos como un reto que hay que superar. Aquello que hay que hacer y no me gusta, debe enfocarse como un reto a superar.

### **3. Objetivos a corto plazo**

Para motivar al alumnado conviene anotar los beneficios a corto plazo de los esfuerzos para aprender. Así, al valorar

su importancia, se puede despertar la motivación para conseguirlo.

#### **4. Tareas fáciles para ir aumentando la dificultad**

Para evitar generar un estrés excesivo, es recomendable proponer al alumnado la realización de actividades de complejidad ajustada, es decir, que se puedan realizar sin dificultad excesiva e incrementar el nivel de reto de manera progresiva.

Por otro lado, tampoco conviene encargar excesivas actividades al mismo tiempo. Mejor una detrás de otra. Conviene tener presente que algunos adolescentes no son capaces de caminar y masticar chicle al mismo tiempo. Esta frase humorística refleja la conveniencia de no exigir funciones de multitarea, sino de cada cosa a su tiempo y un tiempo para cada cosa. Es importante que experimenten éxitos en las actividades que lleven a cabo, para mantener la motivación y el sentimiento de competencia .

#### **5. Escoger ellos mismos las lecturas que quieren leer**

La lectura es clave en la vida del estudiante, es una de las habilidades fundamentales para el aprendizaje a lo largo de la vida. Para fomentar la lectura y el placer de leer, es preferible que cada estudiante decida qué quiere leer. La otra alternativa muchas veces es “no leer”, lo cual sería una decisión nefasta. El docente puede ayudar a sus estudiantes enseñándoles la gran diversidad de lecturas, para que puedan encontrar aquella más afín a sus intereses y motivaciones.

De esta manera aumentará la probabilidad del gusto por la lectura. De donde se van desarrollando las habilidades académicas. Se junta así el disfrute con la lectura, lo cual tiene efectos positivos en la motivación para el estudio y, como consecuencia, en el rendimiento académico.