

Ansiedad en el Aula: Enfrentando desafíos emocionales de los estudiantes

CURSO

Mtra. Paulina Campos Romero
Psicóloga Clínica





Objetivo del curso

Identificar la ansiedad en niños y adolescentes dentro del aula para la implementación de estrategias efectivas que mejoren el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

UNIDAD 3

Entornos educativos que fomentan la salud mental

Mtra. Paulina Campos Romero
Psicóloga Clínica



Objetivo de la unidad

Importancia de la salud emocional en el contexto educativo.

Características del entorno escolar que fomentan la salud mental

Desarrollo de habilidades de escucha activa y empatía para crear un ambiente de confianza.

Consideraciones en el manejo de síntomas ansiosos en el ambiente escolar



Temas que se abordarán en la semana

- 3.1 ¿Qué hacer para construir entornos educativos saludables?
- 3.2 ¿Qué condiciones del aula fomentan la salud mental?
- 3.3 ¿Qué habilidades en concreto me permiten lo anterior?
- 3.4 ¿Qué hago si mi alumno o alumna manifiesta ansiedad?
- 3.5 ¿Qué hago si mi alumno o alumna entra en crisis?
- 3.6 ¿Qué hago si mi alumno tiene una queja somática frecuente?



Salud mental

Estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad

OMS, 2022

Salud mental



Rendimiento



“Los docentes, tienen un rol importante a la hora de promover el bienestar y minimizar los problemas de salud mental”

¿Qué hacer para construir entornos educativos saludables?

Unicef, 2023

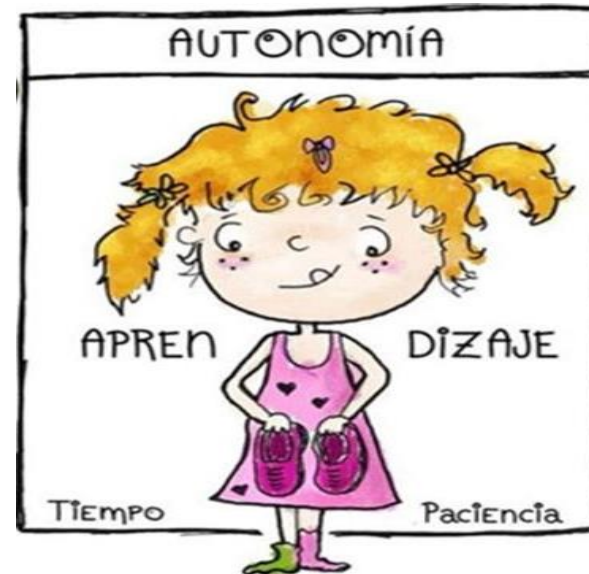
Primero

Transmitir conocimientos sobre salud psicosocial adaptados a la edad o al nivel de madurez de cada alumno.



Segundo

Desarrollando competencias y habilidades para la vida que promuevan la autonomía, el autoconocimiento, la adquisición de seguridad y la prevención de conductas violentas o discriminatorias.



Tercero

Promover actitudes hacia la salud mental, las diferencias individuales, la personalidad y la expresión de emociones **que fomenten la inclusión y un buen clima escolar.**



**¿Qué condiciones del aula
fomentan la salud mental?**



Cooperación

Aprender a trabajar
juntos, a confiar, a
ayudar y a compartir
con los demás.





Comunicación

Aprender a observar cuidadosamente, a comunicarse con precisión y a escuchar sensiblemente.



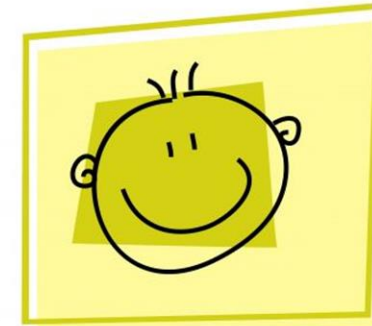
Aprecio por la diversidad

Aprender a respetar y apreciar las diferencias entre las personas y entender el prejuicio y como éste funciona.



Expresión positiva de las emociones

Aprender a expresar los propios sentimientos, especialmente la ira-enfado y la frustración, encauzándolos en formas no agresivas ni destructivas. De este modo aprenden autocontrol.





Resolución de conflictos

Aprender las habilidades
de responder
creativamente a los
conflictos en un contexto.



¿Qué habilidades en concreto me permiten lo anterior?



Escucha
activa



Empatía

Fomento de
entornos
saludables



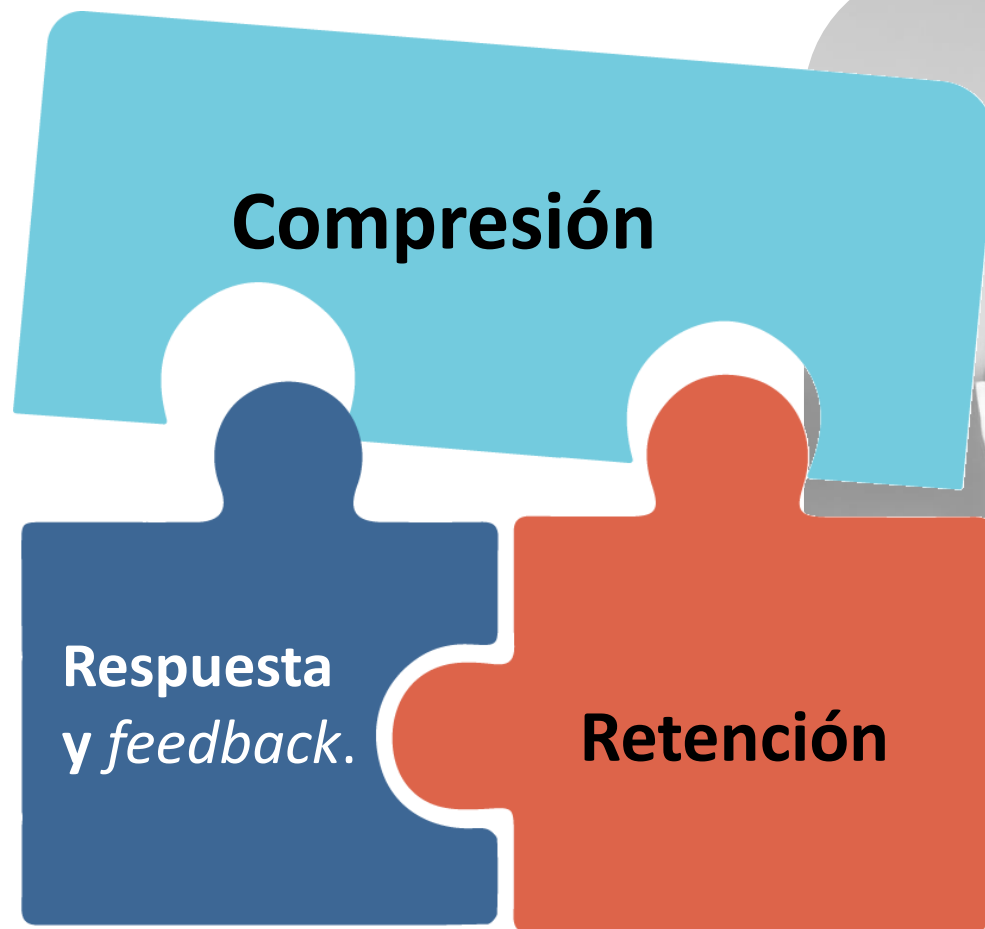
Escucha activa

Requiere un esfuerzo consciente por tu parte. Debes conseguir que tu interlocutor se sienta comprendido y libre para expresarse, y también centrar tu atención no sólo en lo que dice, sino en lo que siente





Componentes





Implicaciones



Atención.

**Fuera los
prejuicios.**

**Escuchar los
hechos pero
también las
emociones.**

**Concentrarse
en los demás
oradores con
amabilidad y
generosidad.**



Beneficios

Mejora las habilidades sociales.

Fomenta la comunicación efectiva.

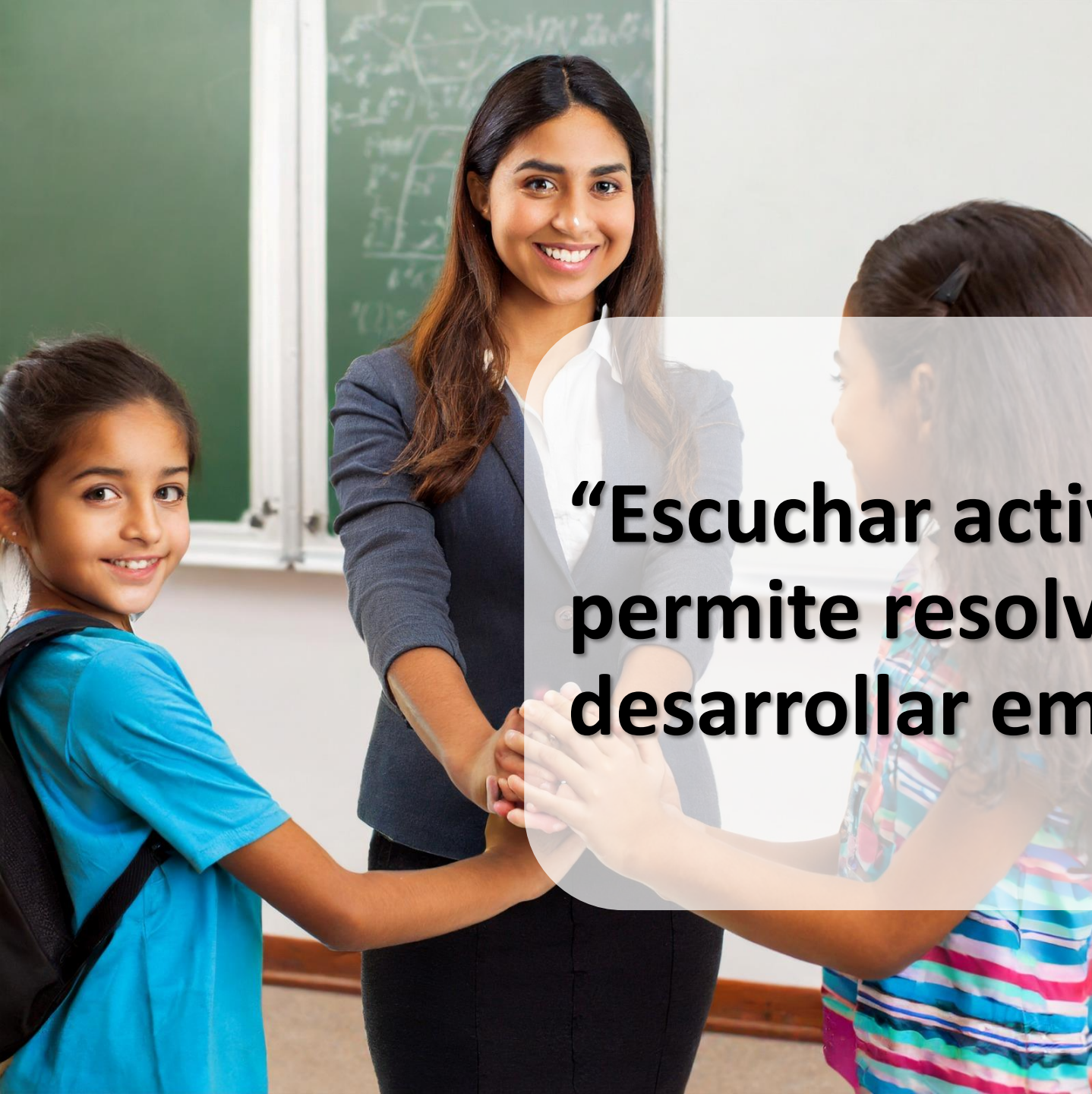
Promueve el aprendizaje.

Aumenta la confianza en uno mismo.

Desarrolla actividades cognitivas.

Reduce los conflictos y malentendidos.





**“Escuchar activamente nos
permite resolver conflictos y
desarrollar empatía”**

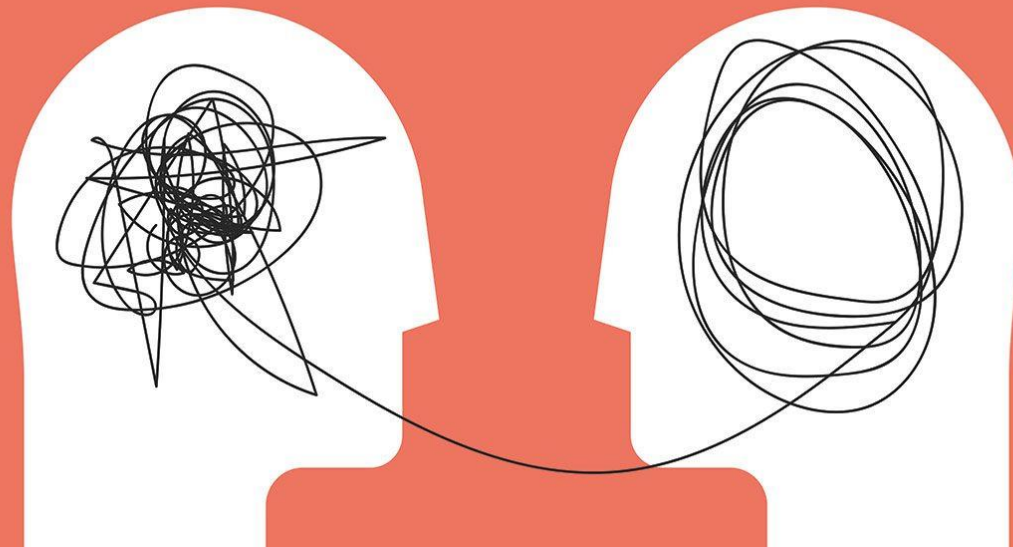
Empatía

Es una habilidad que nos permite entender y compartir los sentimientos de los otros, su forma de pensar sin juzgar ni tener que estar de acuerdo con la otra persona.

UNICEF, 2019

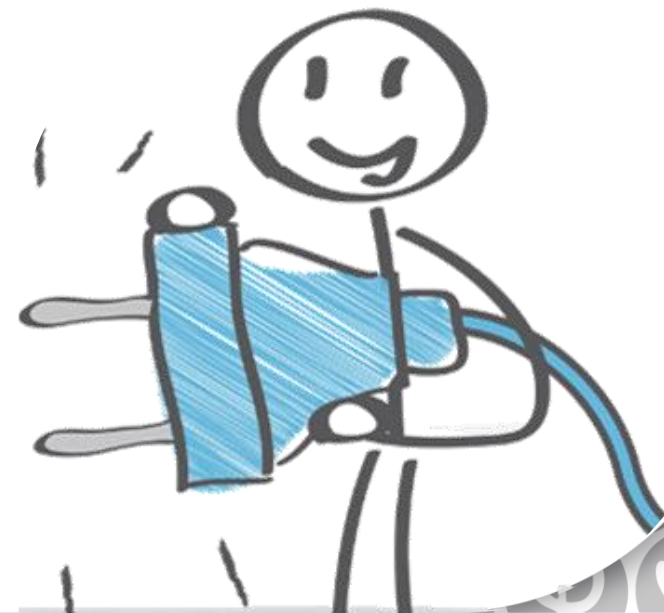


Descentrarnos para centrarnos en el otro

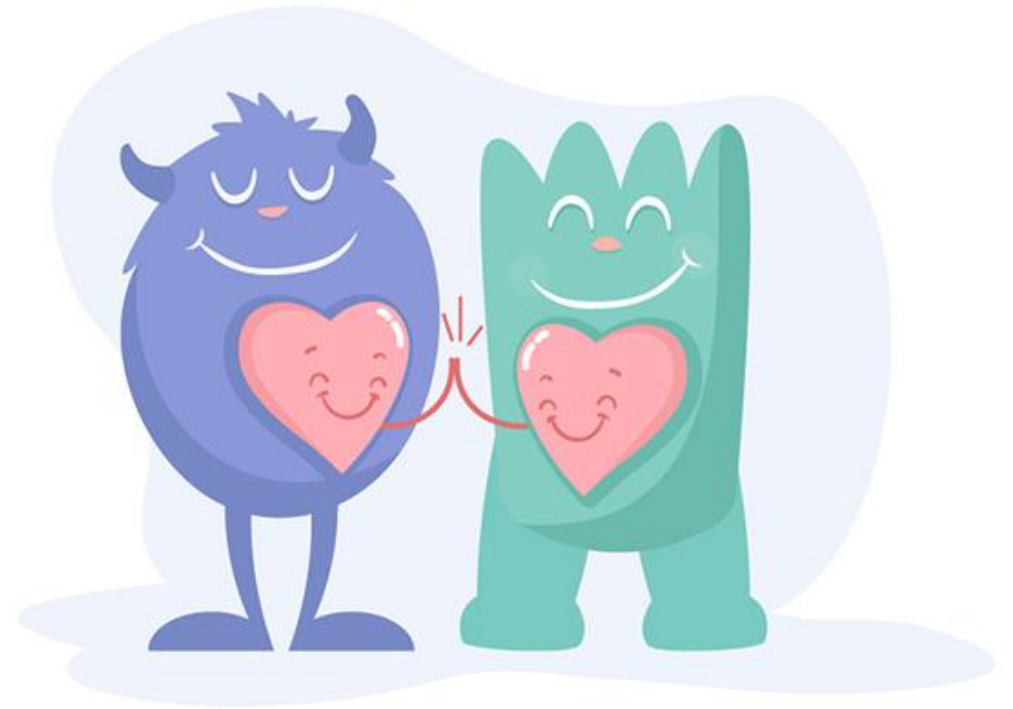


Este es el primer paso para el desarrollo de la empatía: aprender a **DESCONECTARNOS** del pensar y del sentir propios para **CONECTAR** con el de otras personas.

Las personas empáticas suelen tener más éxito social, ya que la empatía facilita las relaciones interpersonales, la negociación, la capacidad de persuadir y el desarrollo del carisma)



Índices adecuados de **empatía** en el aula permiten la **reducción** de la **ansiedad** en los niños. (aceptación y entendimiento del otro)



**Favorece la
comprensión del
otro**

**Favorece la
socialización**

**Facilita la gestión
de conflictos**

**Favorece la
vinculación**

**Nutre Otras
habilidades**





**¿Qué hago si mi
alumno o alumna
manifiesta
ansiedad?**

Ayudarlos a conocer los síntomas de su ansiedad (notar lo que la ansiedad les ocasiona en su mente, conducta y cuerpo)

Poner límites

Dar contención de ser necesario (física o con respiraciones)

Tolerancia y paciencia

Permitir la expresión de la ansiedad y de la emoción brindándoles aceptación

Ayudarlos a entender que la ansiedad no está dentro de ellos sino es un anexo



**¿Qué hago si mi
alumno o alumna
entra en crisis?**

1

Acompañar no presionar.

2

Guardar la calma y mantener una conducta aceptante.

3

Cuidar mucho la respiración del sujeto y de uno mismo (contar).

4

Evitar la contención física hasta que no sea necesario.

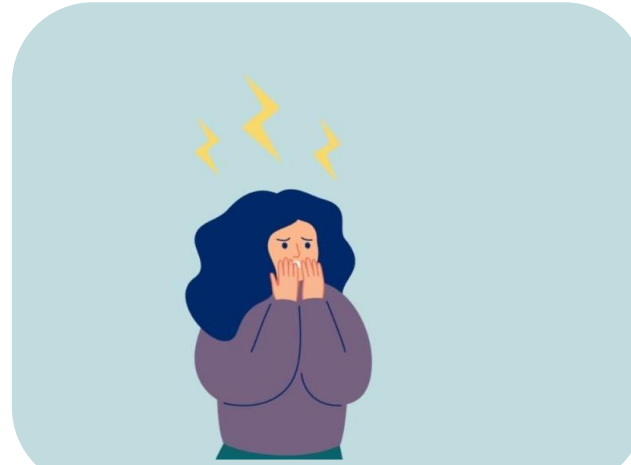
5

Emplear olores o sonidos que induzcan la relajación

El entorno no debe actuar en exceso

Mimos y beneficios secundarios no excesivos

La experiencia no debe ser relacionada con ningún conflicto de base ya existente



Ayudar a retornar al estado natural

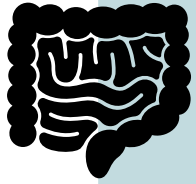
Hallar estabilidad en el medio ambiente



**¿Qué hago si mi alumno
tiene una queja somática
frecuente?**



Actitud adecuada



Respeto

Aunque el síntoma no tenga un referente existente



Acuerdos

Darle oportunidades de ausentarse, pero haciendo acuerdos.

No engancharnos en discusiones que no nos van a llevar a nada



¿Con quién hago equipo?



Médico

Apoyarse de la visita al médico



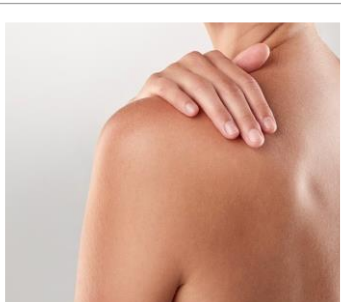
Alternativas

Empleo de placebos o alternativas naturales.

Origen de la somatización

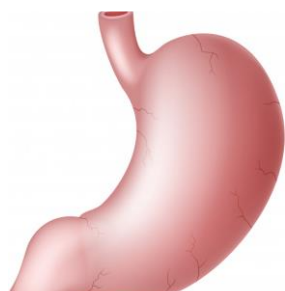


Escuchar la queja y tratar de entender su significado



Piel

Necesidad de
distancia física



Estómago

Enojo



Intestino

Bloqueo



Pulmones

Relaciones.



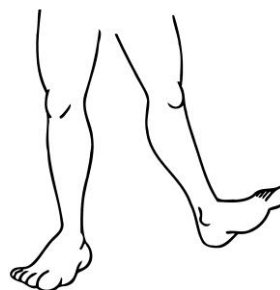
Garganta

Expresión



Cabeza

Pensamiento
negativo



Piernas

Estabilidad



Rodillas

Actuar

Para finalizar...





“Es importante no repetir acciones que no han funcionado con anticipación, o revisar si algunas de las técnicas implementadas se pueden corregir para mejores resultados”



GUARDAR LA CALMA



iMuchas gracias!
paulina.campos@correo.uady.mx