



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Ansiedad en el aula ¿Cómo manejarla?

El año pasado, con el inicio de la pandemia, vivimos un cambio abrupto que obligó a la humanidad a modificar sus actividades diarias.

La adaptación a las clases en línea fue un proceso difícil para los docentes, estudiantes y todo el personal educativo; mientras que en el exterior se vivía la amenaza constante de un posible contagio o la enfermedad de nuestros familiares o un ser querido.



Aunque con la vacunación y el regreso a clases presenciales parece que las cosas se acercan más a la normalidad, la contingencia y el bienestar psicológico son clave a la hora de afrontar la postpandemia, advirtiendo enfermedades mentales y gestionando las emociones.

Esto implica que las y los estudiantes, se deben preparar psicológicamente y percibir seguridad ante las posibles situaciones adversas que todavía tienen que afrontar, como la finalizar el año escolar.



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Así que, si a pesar de la emoción y esperanza que nos ha causado el regreso, también te encuentras constantemente con pensamientos ansiosos y depresivos, no estás solo, y es probable que muchos de tus compañeros se sientan de la misma manera.

Esto es normal por el período de incertidumbre que hemos vivido durante los últimos meses.



Hay muchos tipos diferentes de ansiedad, que es una de las razones por las cuales puede ser difícil de detectar en la sala de clases.

Lo que los distintos tipos de ansiedad tienen en común, dice el neurólogo y exmaestro Ken Schuster, PsyD, es que la ansiedad “tiende a cerrar el cerebro”, lo que hace que la escuela sea difícil para los estudiantes más ansiosos.



¿Qué es y cómo se manifiesta la ansiedad?

La ansiedad puede describirse como un sentimiento de inquietud, nerviosismo, preocupación, o temor por lo que está a punto de ocurrir o puede ocurrir.

La ansiedad se puede manifestar de manera diferente en cada persona, algunos síntomas comunes son:

- Problemas de sueño
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Pensamiento intrusivos y repetitivos
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Dolores de cabeza
- Malestar gastrointestinal



También la ansiedad se puede hacer notar a través de comportamientos compulsivos en relación a la situación actual, como lavarse las manos repetidamente (aunque no sea necesario) o sentir miedo de estar cerca de otras personas, aún con sana distancia.

Todo esto es normal y esperable por lo que nos ha tocado vivir últimamente, la buena noticia es que es posible trabajar estas emociones y aprender a lidiar con la ansiedad.

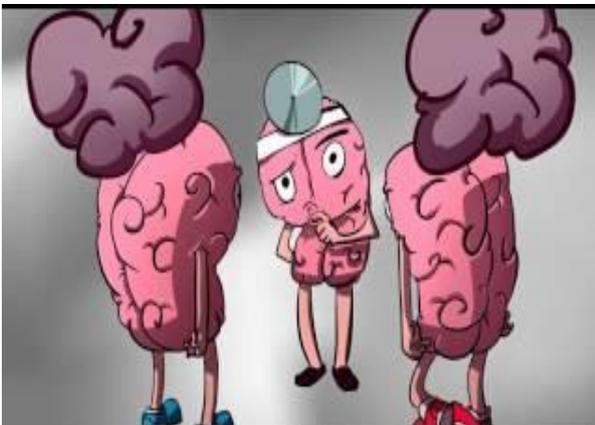
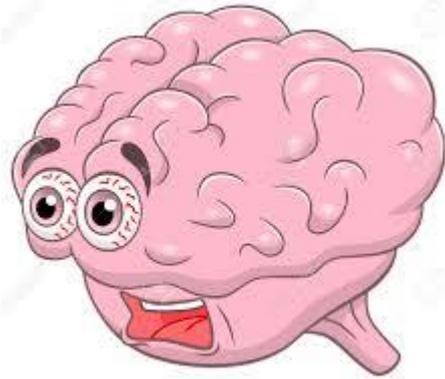


¿Cómo lidiar con la ansiedad?

Si te sientes identificado con alguno de los síntomas mencionados arriba o estás a cargo de un grupo de estudiantes, te recomendamos poner en práctica algunos de estos mecanismos. Recuerda que no todos son efectivos para todas las personas, así que es importante intentar varias opciones y llevarlas a cabo de manera regular:

1. Desconcertarse del estigma.

La ansiedad es un padecimiento real, con síntomas reales que se manifiestan físicamente, no es una señal de debilidad ni se debe reprimir o esconder. Es especialmente importante, en especial con tus estudiantes, que se sepa qué es y cuáles son sus síntomas, que todos podemos padecerla, que es común dadas las circunstancias y si alguien en la comunidad la sufre debemos apoyarlo.



2. Identifica qué gatilla la ansiedad.

No a todos nos afectan las mismas cosas, identifica qué es eso que te preocupa más e intenta encontrar posibles soluciones en caso de que ocurriera, es buena idea tenerlo por escrito para poder recurrir a él en futuras ocasiones. De esta manera hacemos frente a la incertidumbre, ya que sabremos de manera anticipada cómo podemos actuar.



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



3. Busca apoyo

Todos necesitamos a alguien a quien recurrir en caso de que no nos sintamos bien. Busca un amigo con quien puedas conversar: hablar de nuestras emociones nos ayuda a identificarlas y resolverlas mejor, además de que el simple hecho de saber que cuentas con un apoyo te dará una sensación de tranquilidad.



4. Practica ejercicios de respiración

La respiración profunda es una de las técnicas más efectivas contra la ansiedad, pero, aunque parezca algo muy simple, no a todos se nos da realizarlo de manera realmente concentrada. Una manera simple de mantener el ritmo es trazando círculos o cuadrados en la palma de la mano. También hay mucho audios y videos en internet que ayudan a realizar estos ejercicios de manera guiada.



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



5. Encuentra actividades que te centren en el presente

Realizar actividades que disfrutes y que requieran que centres tu atención en ellas te permiten distraerte de pensamientos intrusivos y disfrutar el momento. Dibujar, leer ficción, o realizar actividad física son algunas actividades que puedes realizar para centrarte en el momento.



6. Pensamiento positivo

Cuando los pensamientos ansiosos te hagan sentir que algo está mal o que corres algún riesgo, escúchalos con atención e intenta darles la vuelta de manera positiva.

Imaginar que la ansiedad en tu cabeza es una persona externa, e intentar calmarla y convencerla de que las cosas estarán bien nos ayuda a ver la situación de manera racional y a desentramar los pensamientos que nos generan ansiedad.



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Cinco tips para cuidar la salud mental en el mundo digital en esta etapa de la pandemia

Temor, incertidumbre y enojo son algunas de las emociones que genera el Covid-19 y que, de acuerdo con especialistas, se contagian con la misma facilidad que un virus en el entorno digital. ¿Cómo evitar caer en los llamados “contagios emocionales”? Aquí, algunos consejos.



Las emociones se contagian, porque los seres humanos funcionamos con neuronas espejo.

“Cuando alguien está triste y te lo cuenta, a uno se le activan las mismas zonas del cerebro que se activan con la propia tristeza”, explica Candice Fischer, académica de escuela de psicología de la UC y doctora en Psicología clínica de la Universidad de Massachusetts-Amherst.



1. Limitar el tiempo en redes sociales

“Es importante acotar el tiempo y espacio que le damos a las redes sociales y a revisar noticias”, explica Fischer. Y es que, según la especialista, exponerse mucho tiempo a estas plataformas digitales en las que predominan las noticias negativas, puede generar sensaciones e ideas que no necesariamente se condicen con la realidad predominante.



2. Ser embajador del optimismo

Ser “embajadores de optimismo”, socializando aspectos positivos del día a día o, incluso, de la propia pandemia.

“Hay que aprender a ver la realidad desde una perspectiva en la que no todo sea negativo.



3. Meditar y ejercitarse

Otra recomendación es saber priorizar el tiempo y realizar otro tipo de actividades, lejos de las pantallas. Candice Fischer recomienda realizar meditaciones guiadas, ejercicio y participar en programas de mindfulness



4. Ser objetivos con lo que nos pasa

Es fácil caer en el pesimismo cuando se consumen muchas horas de redes, lo que puede desencadenar una mala interpretación del contexto personal.

5. Fortalecer contacto presencial

Sobre todo en esta etapa de la pandemia, que no está determinada por el encierro, la psicóloga recomienda combinar el uso de redes sociales con encuentros presenciales. “Hay que fomentar algo que estuvo muy debilitado en la pandemia, que tiene que ver con las redes sociales no-digitales, con expandir el tener contacto humano presencial con otros y otras”, explica Fischer.





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Cortometrajes para educar en valores

A continuación, podrán encontrar cortometrajes para educar en valores unidos en familia, en donde se les invita a reflexionar al respecto.

iDiots

No puedes perderte esta genial historia para reflexionar sobre el consumismo tecnológico y la obsolescencia programada, con un toque original y divertido. ¿Y si reflexionamos en grupos en el aula sobre ello?

Enlace del video

<https://www.youtube.com/watch?v=NCwBkMaP3EQ>



El empleo

Se trata de un excepcional cortometraje, sencillo en su estética y su línea argumental, pero que esconde detrás una profunda reflexión sobre el sistema económico, el trabajo o la razón de ser de la sociedad moderna.

Enlace del video

<https://www.youtube.com/watch?v=cxUuU1jwMgM>





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



A fish with a smile (Un pez con una sonrisa)

Breve cortometraje de animación con el que podemos plantear la relación que el ser humano tiene con el resto de animales, o las relaciones de amistad y afecto entre individuos. Basado en una serie de libros infantiles del ilustrador Jimmy Liao.

Enlace video

<https://www.youtube.com/watch?v=DJiWJihculs>



La Oveja Esquilada

Cada vez resulta más difícil explicar a nuestros hijos que la verdadera belleza reside en su interior. Crecen rodeados de mensajes que les dicen que lo importante no es quienes son, sino que el valor de las personas se encuentra en su apariencia o en sus posesiones.

Enlace video

<https://www.youtube.com/watch?v=zs5whN2QcGY>





CLEMENTINA Y EL CORONAVIRUS

En todo un éxito se ha convertido la saga de historias de “Clementina”, un personaje de ficción creado por la psicóloga infantil, María José Camiruaga, quien durante este período de pandemia creó una serie de cuentos narrando la historia de una niña que se enfrenta a diversas realidades en el contexto de pandemia y confinamiento.



Clementina y el coronavirus

En alguna parte del mundo había una niña como tú, a la que también le pasaban las mismas cosas que a ti. Se llamaba Clementina.

Enlace del texto

https://www.junji.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/Clementina-y-el-Coronavirus_01.pdf



Clementina está confundida

Ya habían pasado algunos días desde que los papás de Clementina le contaron que no podría ir al colegio por un tiempo.

Enlace del texto

https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/08/Clementina_esta_confundida.pdf



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones

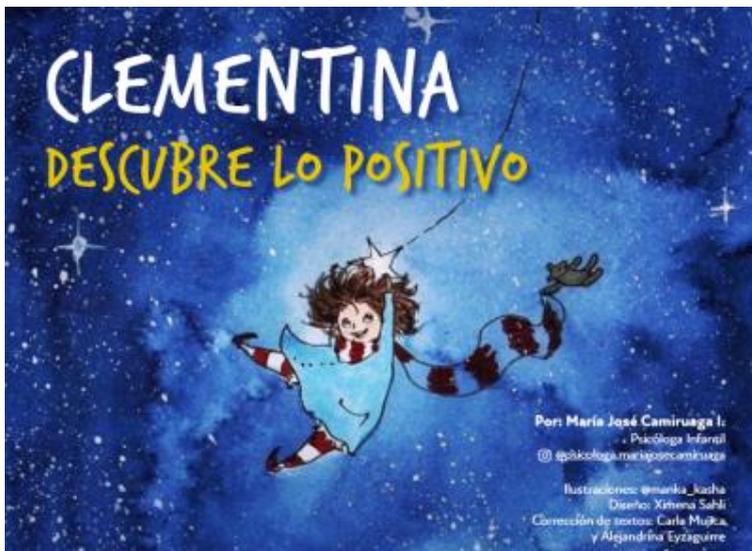


Clementina está enojada

Ya habían pasado varios días, más bien ¡demasiados días! desde que los papás de Clementina le contaron lo del virus.

Enlace del texto

https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/08/Clementina_esta_enojada.pdf



Clementina descubre lo positivo

Clementina seguía en su casa. Había podido salir muy poco el último tiempo, probablemente igual que tú.

Enlace del texto

https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/08/Clementina_descubre_lopositivo.pdf



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



[Clementina ya puede salir](#)

Clementina, esa niña como tú, hace unos pocos días recibió una muy buena noticia ¡Va a poder salir otra vez!

Enlace del texto

https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/08/Clementina_yapuedesalir.pdf



[Clementina vuelve al colegio](#)

Clementina, esa niña como tú, ¡va a volver al colegio en unos días más!

Enlace del texto

https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/12/Clementina_vuelve_al_colegio.pdf



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Los beneficios del juego de encontrar las diferencias para el desarrollo infantil.

Encontrar las diferencias entre dos imágenes casi iguales es mucho más que un simple pasatiempo para niños. Se trata de un ejercicio excelente para aguzar su percepción visual y espacial, a la vez que les ayuda a apreciar mejor las diferencias.

Find 8 differences





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

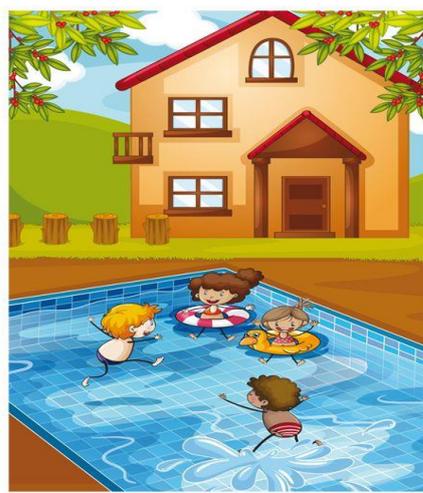
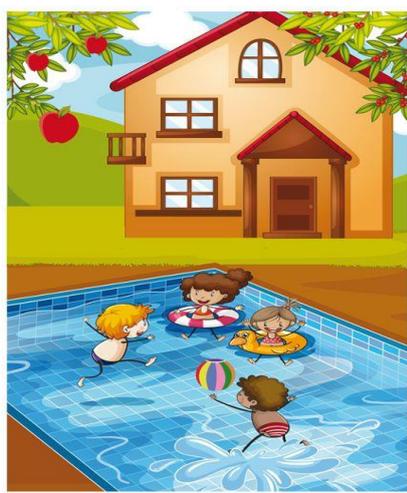
Educando las emociones



ENCUENTRA LAS SIETE DIFERENCIAS Y MÁRCALAS EN LA VIÑETA DE LA DERECHA



Busca las tres diferencias, rodéalas.





Manualidades en tiempo libre

Aprender a recortar, supone el desarrollo de habilidades psicomotrices muy importantes para otras destrezas relacionadas con la motricidad fina como la escritura.





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR



Educando las emociones



Referencia

- Camiruaga M. J. (2020), Clementina, Ministerios de Educación.
- Fisher C, (2021), Tips para cuidar la salud mental en el mundo digital en esta etapa de la pandemia.
- Schuster K, (2020), La ansiedad en el salón de clases.
<http://ceril.cl/index.php/articulos?id=690>