



TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T



Financiado por  
la Unión Europea

Número de proyecto: 2021-1-pl01-ka220-sch-000023629

---

# EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS SOCIALES Y EMOCIONALES EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA.



## MANUAL PARA PROFESORES





TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T



Financiado por  
la Unión Europea

# ÍNDICE

**Título del proyecto:** TOGETHER AGAIN - Técnicas prácticas para reaprender las relaciones interpersonales y fomentar el desarrollo psicosocial en la era post-Covid 19.

INTRODUCCIÓN

03

SOCIOS

05

DEFINICIÓN DE LAS ÁREAS

07

CAPÍTULOS

09

CONCLUSIONES

59

REFERENCIAS

60



ceda

# INTRODUCCIÓN

Las emociones influyen en nuestra forma de aprender, en las decisiones que tomamos, en las relaciones que cultivamos, en nuestras actividades cotidianas y en la manera en que percibimos nuestro mundo. Están vinculadas a nuestra capacidad de pensar y reflexionar en cada interacción con nosotros mismos y con los demás. Las emociones desempeñan un papel clave en el control de cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo actuamos.

La inteligencia emocional (IE) se define como nuestra capacidad para comprender nuestras propias emociones y las de los que nos rodean, expresar nuestras emociones de la manera más eficaz posible y responder a las emociones de los demás de forma adecuada en función del entorno -personal o profesional- y utilizar estas emociones para tomar decisiones cruciales. Tiene una gran influencia en las relaciones interpersonales porque los seres humanos interactuamos constantemente con los demás. Al fin y al cabo, somos seres sociales, y la inteligencia emocional nos prepara precisamente para establecer un contacto sano con las personas y el entorno que nos rodea.

Las emociones son respuestas afectivas, surgidas de algo real o imaginario de nuestro entorno, que modifican nuestros pensamientos, expresiones y comportamiento. A menudo se utilizan indistintamente, pero podemos reconocer la diferencia y las relaciones entre emociones, estados de ánimo y sentimientos. A pesar del papel central de las emociones en nuestras vidas, la ciencia las considera sustitutas; existe una larga historia de negación de su importancia en la vida humana.

Las emociones se consideran a veces un signo de debilidad y se han descuidado en los hogares, las aulas, los patios de recreo y los lugares de trabajo. Además, la dificultad de acordar una escala fiable, válida y accesible para medir con precisión las emociones desanima a tomarlas en serio como un conjunto de habilidades dignas de atención, investigación y estudio. Desarrollar la inteligencia emocional nos permite gestionar las emociones con eficacia y evitar que se nos vayan de las manos. Los profesores tienen el poder de promover y utilizar la inteligencia emocional para reconocer los sentimientos que los alumnos experimentan a lo largo del día y para informar la gestión del aula y la instrucción directa.

Al reconocer los signos de emoción en los alumnos, los profesores pueden ayudar a los jóvenes a relacionarse con su experiencia física de las emociones, y reconocer y discutir las emociones con los alumnos mientras sientan las bases de su autorregulación. Los profesores también pueden utilizar esta información para identificar cuándo es necesario modificar una actividad en el aula para implicar mejor a los alumnos.

Este manual se ha escrito en el marco del proyecto Erasmus+ "Técnicas prácticas para reaprender las relaciones interpersonales y fomentar el desarrollo psicosocial en la era post-Covid 19" o "Together Again" por las siglas del proyecto. TOGETHER AGAIN pretende apoyar a los niños y adolescentes europeos a través de un plan de formación que refuerce sus habilidades y competencias intrapersonales e interpersonales trabajando la inteligencia emocional y el desarrollo psicosocial y afectivo en un momento clave para el establecimiento de estas áreas. Nuestra visión es paliar las consecuencias del aislamiento y distanciamiento social que han sufrido los niños como consecuencia de las medidas impuestas para controlar la pandemia.

El proyecto consiste en un plan de formación que implementará las herramientas y recursos propuestos por la Inteligencia Emocional para el desarrollo de competencias interpersonales e intrapersonales en los grupos destinatarios. Entre ellos se encuentra la educación virtual, que ha privado a los niños de las relaciones sociales y emocionales con sus grupos de iguales. Nuestros destinatarios son alumnos de Secundaria (12-16 años) y profesores de Secundaria. El objetivo final es compensar los déficits en su desarrollo psicosocial generados por el aislamiento y distanciamiento social impuestos para el control de la pandemia. Siguiendo estas líneas generales, y para conseguir los resultados esperados, la asociación ha planificado y diseñado un minucioso plan.

¡Esperamos que te resulte útil y te deseamos lo mejor en tu andadura como docente!



## SOCIOS

El consorcio está formado por dos tipos de organizaciones: proveedores de formación y centros de enseñanza secundaria. Ambos perfiles quieren formar parte de la solución y se ajusta a la necesidad de los centros de armonizar la vuelta a la formación presencial y la recuperación de las relaciones interpersonales en un momento crítico para los protagonistas.

### POLONIA

Es uno de los coordinadores del proyecto y una escuela con una rica historia y tradiciones, una de las mejores y más antiguas del condado de Limanowa. La escuela enseña, educa e inspira a los jóvenes para que sean creativos y destaquen entre la multitud. El profesorado hace especial hincapié en el desarrollo integral de los jóvenes: no sólo la educación y la formación en valores fundamentales, sino sobre todo el descubrimiento de talentos y predisposiciones individuales.



ARID tiene una gran experiencia en el área temática de la propuesta del proyecto. Esta asociación es socia del proyecto en el marco de Erasmus+ Educación Escolar. ARID coopera ampliamente con varias universidades y escuelas de Polonia y se encarga de la correcta secuencia del proyecto Together Again.

### ESPAÑA

INDEPCIE, el Instituto para el Desarrollo Personal, el Espíritu Empresarial, el Coaching y la Inteligencia Emocional, es el socio responsable del apoyo y la orientación a profesores de secundaria y jóvenes, centrándose en el desarrollo de habilidades interpersonales y socioemocionales.



El Colegio Séneca de Córdoba es otro de los socios, cuyo objetivo es desarrollar habilidades y competencias emocionales entre los jóvenes. Somos conscientes de los problemas emocionales del alumnado, por lo que estamos contentos de poder compartir los resultados con nuestro alumnado y esperamos que este proyecto proporcione materiales y conocimientos increíbles.

# SOCIOS

## BULGARIA

La Asociación de Jóvenes Psicólogos de Bulgaria "4 de Abril" es una asociación informal de estudiantes y jóvenes, especialmente interesados en la psicología. Su principal tarea en el proyecto es desarrollar una "caja de herramientas" y una metodología especializada para que profesores y alumnos afronten las consecuencias del aislamiento de tres años. Los psicólogos aseguran que es una oportunidad increíble para cooperar y restablecer el vínculo entre alumnado y profesorado y entre alumnos.



La Escuela Secundaria 93 "Aleksander Teodorov-Balan", un centro público de Sofía, espera adquirir competencias lingüísticas y nuevas ideas no sólo para los alumnos, sino también para los profesores. El socio tiene gran experiencia en participar en programas Erasmus+, lo que permite crear espacios y estrategias educativas en favor de la autonomía y el compromiso social.

## ESLOVAQUIA

CEDA tiene una gran experiencia en la preparación y ejecución de proyectos de la UE y, gracias a su experimentado personal de TIC, proporciona apoyo en materia de TIC en proyectos en el ámbito del diseño web, el diseño gráfico, la programación y la implementación de LMS. CEDA es el principal socio tecnológico del proyecto para las actividades de difusión y desarrollará todas las herramientas de difusión que se utilizarán para promover el proyecto.



ZŠ Fatranska, la escuela eslovaca asociada, coordinará las tareas relacionadas con la ejecución de la fase de prueba piloto. Por ello, la escuela de Eslovaquia busca una solución común para hacer frente a los problemas causados por Covid-19, que tiene un fuerte impacto en las relaciones interpersonales entre alumnos y profesores.

# DEFINICIÓN DE LAS ÁREAS

El manual es una compilación de cuatro áreas destinadas a aumentar el desarrollo interpersonal y psicosocial de los alumnos de 12 a 16 años. Pretende compensar los déficits generados en los alumnos por el aislamiento y distanciamiento social impuestos para el control de la pandemia COVID-19. A continuación se exponen las áreas clave para un desarrollo óptimo en la educación secundaria basado en la Inteligencia Emocional, que se espera proporcionen la ayuda y el apoyo necesarios a los profesores.

## AUTOGESTIÓN

Las habilidades de autogestión son aquellas que permiten a las personas controlar sus pensamientos, sentimientos y acciones. Una buena capacidad de autogestión permitirá a los estudiantes maximizar su productividad, mejorar su rendimiento académico y personal y alcanzar eficazmente sus objetivos profesionales futuros. Gestionar cuidadosamente las actividades de clase puede ayudarles a alcanzar y superar sus objetivos.



## INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES

La mayoría de las decisiones que tomamos implican cierta incertidumbre, desde las más sencillas hasta las más complejas de nuestra vida. La mejor estrategia para ayudar al alumnado a ser más independientes es hacerles participar en actividades que impliquen tomar decisiones y hacer juicios fundados. Cuando el alumnado tiene la oportunidad de practicar la toma de decisiones utilizando una serie de herramientas, se sienten más cómodos con el proceso. Esto les permite personalizar su toma de decisiones, lo que aumenta su deseo de practicar lo mismo.

## SALUD MENTAL

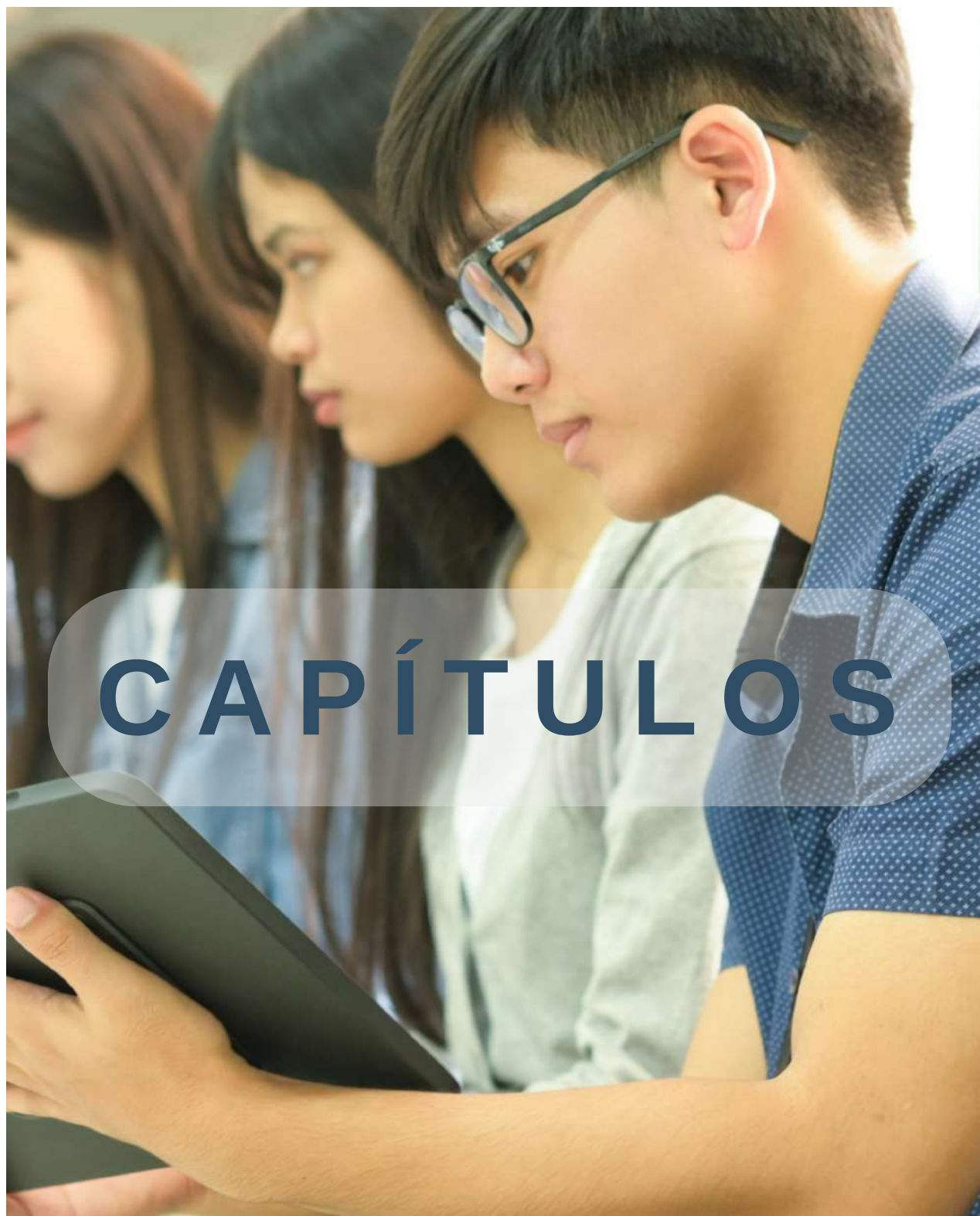
La salud mental está vinculada tanto al equilibrio emocional como a la salud física. Afecta a la capacidad de pensar con claridad, funcionar eficazmente y disfrutar de la vida. Una salud mental eficaz ayuda a romper el control que el estrés ejerce sobre la vida, de modo que el estudiante pueda ser más feliz, más sano y más productivo. El objetivo final es una vida equilibrada, con tiempo para las tareas académicas o profesionales, las relaciones, la relajación, la diversión, la resiliencia para soportar la presión y afrontar los retos.



## AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación es el impulso interno que nos lleva a actuar en pos de un objetivo. La motivación surge del impulso de intereses, valores y pasiones, pero trabajar la motivación no es tarea fácil, sobre todo desde que la COVID-19 pandemia, los sentimientos de agotamiento y desgana se han generalizado. Para el estudiante, aprender el significado de automotivación puede ayudarle a mejorar su estado de ánimo y a empezar a conseguir objetivos. La automotivación podría ser la clave para sentirse mejor tanto en la vida personal como en la profesional.





# CAPÍTULOS

# CAPÍTULO 1

## AUTOGESTIÓN

### 1. Introducción al tema. Aspectos generales.

La autogestión es la capacidad de regular comportamientos, pensamientos y emociones de forma que sirvan mejor al individuo y a su desempeño en las tareas cotidianas. Se refiere a la capacidad de gestionar las propias motivaciones, miedos, fortalezas y debilidades para realizar las tareas de la mejor manera posible. Las habilidades de autogestión reflejan la capacidad de una persona para regular acciones, sentimientos y pensamientos. Desarrollar la autogestión es un proceso introspectivo que requiere un desarrollo personal serio y trabaja la inteligencia emocional, las habilidades interpersonales y las competencias clave.

La autogestión es un conjunto de habilidades psicológicas que favorecen el autocontrol, la capacidad de no caer en la distracción y la observación de tus actos según su grado de compatibilidad con los objetivos a medio y largo plazo, de acuerdo con las capacidades que uno cree poseer.

De este modo, la autogestión consiste en procesos psicológicos encargados de garantizar que tengamos las máximas oportunidades para alcanzar objetivos a medio y largo plazo, asumiendo que siempre existe un cierto grado de incertidumbre en lo que nos depara el futuro y que disponemos de recursos limitados para conseguir lo que queremos. Saber tomar decisiones y hacer un uso razonable de lo que tenemos son dos elementos clave de la autogestión.



El concepto de autogestión implica una serie de estrategias personales que permiten tanto alcanzar objetivos como evitar resultados no deseados. Siguiendo el mismo camino lógico, la capacidad de autogestión incluye el análisis del entorno, la respuesta al mismo y la modulación de esta respuesta para promover la adaptación al entorno. Esta capacidad es de gran importancia para el desarrollo personal, la adaptación social y el bienestar humano en general.

Por otra parte, las dificultades para autogestionarse suelen acarrear problemas en las relaciones interpersonales y son un factor de riesgo para el abuso de sustancias, los trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad, así como para el desarrollo de conductas impulsivas o agresivas.

## 2. El tema en la adolescencia. Implicaciones particulares.

La mejora de la capacidad de autogestión de los alumnos incluye la mejora completa de sus habilidades y competencias personales, sociales y emocionales. En su núcleo, sin embargo, se encuentran siete habilidades básicas, cuya mejora garantiza la optimización de la autogestión personal en el contexto de las oportunidades personales.

**1. Habilidades de gestión del tiempo:** incluye nuestra capacidad para controlar el uso del tiempo o priorizar las tareas más importantes. Tener buenas habilidades de gestión del tiempo puede ayudar a las personas a mantenerse comprometidas y evitar la procrastinación. Los jóvenes que no aprenden a gestionar el tiempo corren el riesgo de convertirse en procrastinadores de por vida. Y esperar hasta el último minuto posible para hacer las cosas puede causar problemas que van desde altos niveles de estrés hasta problemas en las relaciones. Es importante enseñar a los jóvenes a comportarse de forma responsable. Eso significa gestionar su tiempo sabiamente.

**2. Automotivación:** La automotivación es la capacidad de impulsarse a uno mismo a tomar la iniciativa y actuar para perseguir objetivos y completar tareas. Es un impulso interior para pasar a la acción, para crear y conseguir. Es lo que te empuja a seguir adelante con las tareas, especialmente aquellas que persigues porque quieres, no porque alguien te lo dijo.

**3. Gestión del estrés:** ser bueno en la autogestión incluye encarnar una gestión saludable del estrés. Sin gestión del estrés, se puede sufrir de exceso de trabajo y, finalmente, de agotamiento. Los líderes con buenas aptitudes para gestionar el estrés enfocan el trabajo de manera centrada, vinculando sus iniciativas a objetivos más amplios.

**4. Adaptabilidad:** Ser adaptable significa tener la confianza y la capacidad de pivotar cuando surgen cambios. Tener capacidad de adaptación significa abrazar el cambio con optimismo. Y con conciencia de resolver los problemas para lograr un resultado positivo.

**5. Toma de decisiones:** O el proceso de elegir o adoptar un determinado curso de acción. La toma de decisiones en la infancia, la adolescencia y la madurez es siempre un reto, pero también es muy diferente como proceso en las distintas edades y hay una explicación biológica para esta diferencia. Los estudios han demostrado que el cerebro sigue madurando y desarrollándose durante la infancia y la adolescencia y hasta bien entrada la edad adulta. El córtex frontal, la zona del cerebro que controla el razonamiento y nos ayuda a pensar antes de actuar, se desarrolla más tarde. Esta parte del cerebro sigue cambiando y madurando hasta bien entrada la edad adulta.

**6. Alineación de objetivos:** un proceso complejo relacionado con las habilidades y competencias para establecer objetivos y prioridades, elegir estrategias, tácticas y su aplicación en tiempo y lugar (equipo). Según esto, en una clase o en las relaciones alumno-profesor/director/padres que no logran los resultados deseados, es necesario:

1. Compartir la misma definición de éxito (comprensión y determinación del problema, consecuencias y soluciones);
2. Determinación y comprensión de las funciones individuales en el proceso para alcanzar el éxito;
3. Conjunto de puntos fuertes y débiles, entorno, recursos (impulsores del rendimiento);
4. Centrarse en el compromiso, no en el cumplimiento.

**7. Desarrollo personal:** proceso intencionado de cambios en las experiencias y el comportamiento de una persona. Los principales factores que influyen en el desarrollo de la personalidad son las predisposiciones individuales y la influencia del entorno. Los cambios y crisis más significativos para el desarrollo de la personalidad durante la adolescencia son:

**7.1. Desarrollo de los procesos cognitivos** (Jean Piaget) - después de los 12 años, los niños pueden construir y verificar hipótesis y utilizar su imaginación como medio de conocimiento.

**7.2. Desarrollo psicosocial** (Erik Erikson) - transición de la infancia a la vida adulta. Los adolescentes tratan de sintetizar sus experiencias para formar un sentido estable de identidad personal frente a la difusión. La lealtad, la capacidad de mantener el compromiso, es una virtud que surge durante la adolescencia.

**7.3. Desarrollo moral** (Kolberg): moral convencional (ajustarse a las expectativas y a la aprobación de la gente) y después de los 13 años - post convencional (la persona se guía por principios y valores que se han convertido en normas internas).

### 3. El aula de secundaria. ¿Cómo afecta al desarrollo psicosocial del alumno en el contexto escolar?

Los profesores tienen muchas tareas de las que ocuparse a diario. Aunque la gestión del aula es sin duda una de esas tareas, hay que animar a los alumnos a que tomen la iniciativa para gestionar el aprendizaje en el aula. Enseñar a los alumnos a autogestionarse les permite desarrollar una mentalidad de crecimiento, aprender a gestionar el estrés y la impulsividad, y les motiva intrínsecamente para alcanzar objetivos concretos.

Para enseñar habilidades de autogestión a los alumnos, es necesario establecer un plan fiable y eficaz. Los planes de autogestión pueden desarrollar eficazmente en los alumnos habilidades clave de autoconfianza e independencia. Los planes de autogestión se utilizan para enseñar a los alumnos a completar tareas de forma independiente y a asumir un papel activo en la supervisión y el refuerzo de su comportamiento.

También se ha demostrado que enseñar autogestión ayuda a los alumnos a:

- Mejorar el rendimiento académico;
- Adquirir habilidades de productividad;
- Reducir el tiempo dedicado a las tareas;
- Cambiar comportamientos problemáticos.

Un plan de autogestión implica la creación de herramientas para los alumnos que puedan fomentar y promover la independencia, la autodisciplina y la motivación, y que permitan a los profesores, administradores escolares y padres supervisar el progreso de los alumnos. Más que una filosofía educativa, las habilidades de autogestión son cruciales para que los alumnos aprendan. Los planes de autogestión utilizan las competencias de aprendizaje socioemocional y de formación del carácter para guiar a los alumnos hacia la autodisciplina, la automotivación y el aprendizaje independiente.

Las estrategias de autogestión deben incluir lo siguiente:

### A. Fijación de objetivos

- Los alumnos y los profesores deben colaborar en el establecimiento de objetivos mensurables y alcanzables que el alumno pueda conseguir. Los objetivos pueden ser tan pequeños o tan importantes como desee el alumno. Al permitir que el alumno participe en el establecimiento de sus objetivos, usted le capacita para asumir un papel activo en las estrategias de autogestión, así como en las intervenciones de autogestión.

### B. Supervisión del comportamiento

La autovigilancia se produce cuando los alumnos observan y registran sus comportamientos, corrigiéndose cuando es necesario. Practican sus habilidades de autoconciencia y crean un registro de sus dificultades y éxitos, lo que aumenta enormemente su confianza. A medida que aumenta su autoconciencia, ganan confianza en su capacidad para reorientarse y participar en actividades de autorrefuerzo.

### C. Autorrefuerzo

El autorrefuerzo es el acto de recompensarse a uno mismo tras alcanzar un objetivo o un comportamiento deseado. Las recompensas pueden variar de un alumno a otro, pero el aspecto más importante es que estas recompensas deben ser personalizadas para el alumno y los comportamientos que se quieren reforzar. Según Psychology Today, el 85% de las personas que no aprenden el autorrefuerzo tienen problemas en otras áreas, como la autoestima, la autoaprobación y la confianza en sí mismas. Recompensar la consecución de un objetivo o un comportamiento positivo motiva al alumno a hacerlo mejor y aumenta la probabilidad de que el comportamiento se repita.

### D. Autoevaluación

- Aunque los alumnos esperen con impaciencia las recompensas, la reflexión sobre el proceso demuestra ser la mejor manera de aprender. Formular preguntas como: "**¿Qué te inspiró para hacerlo bien?**". "**¿Qué fue lo más difícil?**". "**¿Cómo puedes hacerlo mejor la próxima vez?**" "**¿Mereció la pena la recompensa?**" ayudan tanto al profesor como al alumno a comprender mejor su rendimiento. Este proceso de autoevaluación también enseña a los alumnos el poder de la resistencia y la perseverancia, y aumenta su confianza y su motivación intrínseca. Aprenden que pueden fracasar, pero que si siguen intentándolo, pueden triunfar.

#### 4. Impactos reconocidos a través de la experiencia posterior Covid-19.

La autogestión no sólo se utiliza para disminuir el comportamiento disruptivo en el aula, sino también para capacitar a los adolescentes a querer mejorar ellos mismos en sus circunstancias. Es una herramienta para que los alumnos aprendan la automotivación, la confianza en sí mismos y la independencia necesarias para saber que su bienestar está bajo su control. Durante el periodo de cuarentena, los alumnos han tenido lagunas en la autogestión para influir en todos los ámbitos de su vida y su bienestar.



Los efectos del brote de COVID-19 se han dejado sentir a muchos niveles, especialmente en el sector educativo. Los estudiantes se enfrentan a un entorno impredecible, ya que los nuevos retos y cambios en la educación pueden haber afectado a sus relaciones sociales, rendimiento académico, planes educativos y oportunidades futuras.

El impacto del coronavirus ha hecho que los estudiantes se sientan abrumados, estresados y ansiosos. Es importante asegurarles que se trata de una respuesta muy normal y ayudarles a encontrar y aplicar estrategias de autocuidado que puedan hacer por sí mismos. Enseñarles sobre autocuidado les ayudará a sentirse mejor y les dará una sensación de control. Los alumnos deberían poder tomar decisiones significativas y adecuadas sobre sus experiencias de aprendizaje.

Este periodo es comprensiblemente estresante y es totalmente normal que los estudiantes se hayan sentido tristes, ansiosos, asustados y enfadados o cualquier otra emoción que hayan podido experimentar en ese momento. El estrés de la pandemia hace que sea aún más importante practicar el autocuidado, ya que han surgido retos como subestimar su capacidad de recuperación, la pérdida de rutinas, el uso excesivo de las tecnologías, la necesidad de buscar un papel de apoyo, la necesidad de técnicas de relajación o de encontrar un sentido a su vida.

Para ayudar a promover la autogestión en las aulas, debería plantearse las siguientes preguntas:

- *¿Qué estrategias pueden proporcionarse para ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones y a pensar en el impacto de sus acciones?*
- *¿Cómo se puede ayudar a los alumnos a desarrollar estrategias para gestionar el estrés?*
- *¿Cómo puede influir en la motivación de un alumno la práctica regular de fijar objetivos a lo largo del tiempo?*
- *¿Qué estrategias de organización y planificación pueden ayudar a los alumnos a responsabilizarse de su aprendizaje?*

## 5. ¿Cómo hacer frente a estas dificultades? Estrategias o casos de buenas prácticas encontrados en la literatura o referencias a nivel nacional/europeo.

### 1. 1. Gestión del tiempo

1.1. Hay que enseñar a los alumnos **a crear un horario y a seguirlo**. Programar su día para que puedan reservar tiempo para las tareas domésticas, los deberes y otras responsabilidades. También deben programar el tiempo libre, para que el tiempo no pase ociosamente sin sentir que no han hecho nada divertido.

**1.2. Desarrollar rutinas** - Los alumnos deben establecer hábitos saludables, como hacer sus tareas justo después del colegio. Una vez que entren en la rutina de hacer las cosas en un orden determinado, no tendrán que perder el tiempo pensando en qué hacer a continuación.

**1.3. Herramientas de gestión del tiempo:** si se trata de una agenda en la que los alumnos escriben todo como de una aplicación que gestiona su horario, ayúdalos a encontrar las herramientas que mejor se adapten a ellos. Háblales de la importancia de crear un horario y de usar listas para priorizar su tiempo sabiamente.



**1.4. Enséñales a fijarse objetivos:** Organiza un debate sobre los objetivos personales que tus alumnos quieren alcanzar. Después, ayúdales a identificar cuánto tiempo necesitarán para trabajar en ese objetivo cada día. Tanto si quieren hacer ejercicio durante 30 minutos 3 veces a la semana como si deciden solicitar becas un sábado al mes por la tarde, fijar objetivos es una forma estupenda de ayudarles a gestionar su tiempo.

**1.5. Priorizar actividades:** Es habitual que los adolescentes tengan conflictos en sus agendas. Un partido de baloncesto, una fiesta de cumpleaños y una actividad en la iglesia pueden coincidir. Hagan una discusión sobre cómo priorizar las actividades, basándose en sus valores y compromisos.

**1.6. Modela buenos hábitos de gestión del tiempo:** Sé el cambio que quieres ver en el mundo, da buenos ejemplos e inspira a tus alumnos a seguir tus pasos.

**2. Automotivación:** Puede ser muy útil para los adolescentes construir una imagen rica en detalles, un cuadro, una visión/visualización del resultado final deseado/éxito y experimentar la sensación de lograr algo fuertemente deseado por ellos y signo para su futuro.

**3. Gestión del estrés:** Cuando usted o sus alumnos sepan qué tarea es la más importante y cómo los resultados del proyecto están vinculados a los objetivos del equipo, podrán priorizar mejor el trabajo y probablemente se sentirán más realizados haciéndolo. Comprometerse con el trabajo de esta manera es una forma de autocuidado que puede ayudar a reducir los niveles de estrés y a mantener la cabeza fría. Es bueno tener en cuenta que el estrés puede reducirse planificando y añadiendo en clase más actividad física, actividades en la naturaleza. Compartir y mostrar buenos ejemplos con los adolescentes siguiendo la "regla de oro de los tercios" - 8 horas de sueño, 8 h de hobby/recreación, 8 h de trabajo, alimentación sana y beber agua limpia, prácticas de meditación en grupo e individuales, relajación, yoga, risa, diversión, juegos sociales.

**4. Adaptabilidad:** Ayuda a tus alumnos a entender los cambios como una circunstancia que forma parte de todos los ámbitos de nuestra vida y desarrollo; acepta los cambios con una actitud y acción positiva; abre espacio para compartir y dialogar con los participantes en el cambio/ tu clase y con las personas importantes más cercanas a ti/ al alumno.

**5. Toma de decisiones:** Durante la adolescencia la toma de decisiones emerge como un elemento fundamental que afectará al futuro. Como la toma de decisiones se apoya en tres pilares: visión, valores y estabilidad emocional, el alumno puede describir un plan para sí mismo y cómo quiere ser, definir y respetar sus valores y desarrollar la estabilidad emocional en el aula basándose en actividades de Inteligencia Emocional.

**6. Alineación de objetivos:** SMART es un acrónimo que ayuda a calificar el objetivo del estudiante. Para cada objetivo, pregúntese si es específico, medible, alcanzable, pertinente y limitado en el tiempo. Los alumnos pueden decidir si quieren que estos objetivos sean a medio o largo plazo durante el curso escolar. A veces ayuda tener un gran objetivo en mente y luego dividirlo en objetivos más pequeños para ayudarles a medir el progreso.

**7. Desarrollo personal:** Asegúrese de que los alumnos comparten su amor por el desarrollo personal dentro y fuera del aula. Se puede utilizar una amplia variedad de métodos de enseñanza para que los alumnos participen activamente en su aprendizaje. Esto incluye el uso de cuestionarios, estudios de casos, investigación, juegos de rol, vídeos, oradores invitados especiales y debates abiertos que afecten a temas de aprendizaje.

## 6. Conclusiones.

- La autogestión es la capacidad de regular comportamientos, pensamientos y emociones de forma que sirva mejor al individuo y a su rendimiento en las tareas cotidianas. Al mejorar esta capacidad en un alumno se invierte directamente en su núcleo, incluidas sus habilidades y competencias personales, sociales y emocionales. La autogestión es de gran importancia para el desarrollo personal, la adaptación social y el bienestar humano en general.
- De la comprensión del concepto de autogestión se deduce el lugar y la estructura extremadamente importantes y significativos que ocupa en los procesos de desarrollo, realización y calidad de la vida humana. Por lo tanto, es necesario supervisar y gestionar adecuadamente los periodos sensibles durante la adolescencia para resolver las crisis vitales que permitan construir una personalidad sana e independiente.

- Para las personas involucradas en la crianza, educación y formación de adolescentes, es clave que brinden apoyo y fomenten la construcción y desarrollo de habilidades y competencias en el ámbito de la gestión del tiempo; automotivación; manejo del estrés; adaptabilidad; toma de decisiones; alineación de metas; desarrollo personal. Por otra parte, las dificultades en la autogestión a menudo conducen a problemas en las relaciones interpersonales y son un factor de riesgo para el abuso de sustancias, trastornos emocionales, como la depresión y la ansiedad, así como, el desarrollo de conductas impulsivas o agresivo.
- Existe una gran variedad y riqueza de técnicas, métodos, prácticas, estrategias y tácticas de enseñanza. Las interdisciplinarias relacionadas con la autogestión son interesantes y atractivas. Al fin y al cabo, es importante que lo que se aplique en la práctica privada esté lleno de creatividad, criticidad y evaluación.

Es correcto tener en cuenta el entorno: el contexto sociocultural de la clase y la individualidad del alumno. De este modo, se crea confianza y una relación entre los implicados en el proceso de aprendizaje, alumno-profesor/padres-administración. Esta es una forma adecuada de lograr cambios positivos cualitativos y cuantitativos permanentes con una resistencia mínima por parte de los alumnos. Por otra parte, influye en la motivación interna del alumno, le implica y compromete directamente en los procesos de aprendizaje, desea alcanzar metas y se esfuerza por obtener resultados elevados de acuerdo con sus conocimientos e intereses personales.

- Para enseñar habilidades de autogestión al alumnado, es necesario establecer un plan fiable y eficaz. Sirven para enseñar a realizar tareas de forma independiente y a asumir un papel activo en el seguimiento y refuerzo de su comportamiento. Enseñar sobre autocuidado, automotivación, confianza en sí mismos, independencia y capacitar a los adolescentes para que quieran mejorar en sus circunstancias les ayudará a sentirse mejor y les dará una sensación de control.



## CAPÍTULO 2

# INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES

### 1. Introducción al tema. Aspectos generales.

A lo largo del día, las personas tomamos una serie de decisiones, algunas importantes pero la mayoría relacionadas con la rutina diaria y de las que la mayoría no somos conscientes. En el ámbito de la educación, la toma de decisiones se ha dirigido principalmente al campo de la formación profesional y la carrera. Sin embargo, es esencial tener en cuenta el desarrollo personal de cada individuo.

**La toma de decisiones** es una serie de pasos que dan las personas para determinar la mejor opción o curso de acción para satisfacer sus necesidades. Se trata de resolver un problema eligiendo la opción que parece más adecuada de entre las disponibles. Cuanto más acertada sea la decisión, más probable será que se consiga el efecto deseado y más eficaz será.

En este sentido, **la incertidumbre** surge cuando un individuo experimenta una situación de no saber qué ocurrirá en el futuro. Este estado de duda está siempre presente en la vida de las personas y genera sentimientos de ansiedad, miedo y vacilación en los que el individuo paraliza temporalmente alguna actividad hasta que la situación se aclara y se vuelve más fiable. La toma de decisiones en condiciones de incertidumbre implica la capacidad de identificar riesgos, formular estrategias de actuación y coordinarse con otras personas para controlar rápidamente un incidente.

Debido al número de decisiones que hay que tomar a lo largo de la vida y a la gravedad potencial de las repercusiones, es necesario enseñar a tomar decisiones responsables. La capacidad de gestionar situaciones inciertas y estresantes requiere múltiples habilidades. A continuación se exponen varias habilidades que una persona puede desarrollar para convertirse en una persona reflexiva, comprometida y productiva a la hora de tomar decisiones:





TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T



Financiado por  
la Unión Europea

HABILIDAD	RESULTADOS DEL APRENDIZAJE
<b>Comunicación</b>	Demostrar conocimientos para presentar y debatir sus ideas al respecto.
<b>Optimismo</b>	Demostrar una mentalidad abierta y aceptar las creencias, afirmaciones y valores de los demás.
<b>Confianza</b>	Demostrar una sana confianza en uno mismo para aceptar y comprender nuestra personalidad y la de los demás.
<b>Resiliencia</b>	Ser lo suficientemente fuerte como para recuperarse rápidamente de las dificultades.
<b>Persistencia</b>	Aceptar los retos y esforzarse en la adversidad para alcanzar metas académicas o personales.
<b>Creatividad</b>	Ser capaz de encontrar formas nuevas e innovadoras de resolver problemas.
<b>Mentalidad abierta</b>	Demostrar una actitud receptiva ante argumentos o ideas con compañeros y adultos.
<b>Resolución de problemas</b>	Generar y aplicar una solución o estrategia tras analizar y evaluar el éxito del plan. El resultado de la resolución del problema es una solución práctica.
<b>Pensamiento crítico</b>	Evaluar la información de forma exhaustiva para emitir un juicio fundado.



## 2. El tema en la adolescencia. Implicaciones particulares.

La adolescencia es un periodo complejo en el que se producen multitud de cambios que deben completarse para alcanzar finalmente un funcionamiento adaptativo durante la madurez. En esta etapa del desarrollo, la búsqueda de la identidad emerge como un punto clave e implica varios aspectos como la aceptación física y de la personalidad, la identidad sexual, la identidad vocacional y la ideología personal.

En este periodo evolutivo surgen aspectos como la emoción, la impulsividad y el autocontrol, debido al desarrollo socioemocional y cognitivo. En este sentido, la competencia emocional se asocia a la capacidad de gestionar o autorregular las emociones, y la competencia social a la capacidad de relacionarse eficazmente con los demás, lo que contribuye al bienestar y al desarrollo psicosocial de los propios adolescentes (Gaete, 2015).

Merece la pena reflexionar sobre la adolescencia pensando en qué tipo de cuestiones suelen pensar y cómo es realmente su proceso de toma de decisiones porque la toma de decisiones surge como un elemento fundamental que afectará al futuro. Tomar decisiones en circunstancias inciertas no es fácil en el aula. Los educadores se enfrentan a retos específicos a la hora de crear un entorno de aprendizaje en el que los alumnos puedan adquirir esta habilidad como preparación y apoyo a su desarrollo. Según el profesor asociado de psicología, L. Cohn durante la adolescencia aumenta la capacidad de realizar razonamientos abstractos, razonamientos contra fácticos, razonamientos a partir de falsos supuestos, razonamientos sistemáticos y razonamientos estocásticos.

Todas estas habilidades están relacionadas con la toma de decisiones, ya que una mayor capacidad para comprender el concepto de probabilidad debería facilitar una comprensión más realista de las posibilidades de que se produzcan distintos resultados. Una mayor capacidad de pensamiento sistemático debería permitir a los jóvenes imaginar resultados futuros, transformarlos en el presente y permitirles evaluar los resultados de sus acciones. A medida que mejora la capacidad de coordinar información independiente, los jóvenes, toman conciencia de todos los aspectos relevantes de la elección. Se encuentran en un momento muy delicado de evolución y búsqueda de identidad. Estas situaciones pueden generar ansiedad, estrés, presión y agobio, pero sobre todo el miedo a lo desconocido. En algunos casos, la elección está clara, ya que tienen la suerte de saber en qué quieren centrarse.

En otros casos, es porque tienen que decidir por sí mismos, y en muchos otros, las decisiones de los jóvenes crean suficiente presión como para afectar a su rendimiento escolar. Por un lado, quieren progresar, pero por otro, sin saberlo, eligen fracasar en el bloqueo que tienen por delante.

Se observa entonces cómo la estrecha relación entre las dimensiones individual, social, educativa y laboral influyen y conectan la toma de decisiones durante el período adolescente. En este sentido, los aspectos personales y sociales se integran durante la etapa vital/vida, lo que plantea una serie de competencias a desarrollar, como el autoconocimiento, los componentes sociales y la toma de decisiones.



### 3. El aula de secundaria. Cómo afecta al desarrollo psicosocial del alumno en el contexto escolar.

La toma de decisiones se ha identificado como una habilidad que incide directamente en el bienestar psicológico y se define como la capacidad de responsabilizarse de las propias decisiones, teniendo en cuenta principios éticos, sociales y de seguridad. En este sentido, también se señala que el objetivo es contribuir al bienestar de la propia escuela y comunidad (Bisquerra y Pérez, 2012).

Las experiencias sociales y emocionales de los alumnos influyen en los procesos de aprendizaje. Se requiere un clima escolar psicosocial positivo para crear un ambiente que facilite una educación y aprendizaje más efectivos, tomando en cuenta los aspectos psicológicos de la experiencia, como pensamientos, emociones y conductas, y la experiencia social más amplia en términos de relaciones, redes familiares y comunitarias, así como valores sociales y prácticas culturales (INEE, 2016). Algunos de los factores que contribuyen al clima psicosocial escolar incluyen un buen clima/ambiente de relaciones personales en la escuela, los métodos del proceso de aprendizaje, el liderazgo y la disciplina en el aula, la felicidad de alumnos y profesores, la ausencia de violencia escolar y la prevalencia del aprendizaje social y emocional.

Surge la importancia de una buena gestión emocional, ya que hay evidencias de que los conocimientos académicos y las relaciones sociales mejoran cuando los alumnos tienen habilidades emocionales como estar motivados, autorregular sus impulsos, tomar la iniciativa y asumir responsabilidades. Este proceso nos permite aventurar que a medida que la ciencia nos proporcione mayores conocimientos, la conceptualización de la competencia emocional avanzará necesariamente hacia una mayor concreción.

El modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman (1998) propone un marco de competencias personales derivadas del concepto de inteligencia emocional. El autor define la competencia emocional como "una capacidad aprendida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un rendimiento excepcional en el trabajo". La inteligencia emocional es, por tanto, el potencial de aprendizaje de estas competencias. Según D. Goleman, estas dimensiones son la clave de la inteligencia emocional y cada una de ellas es un factor que implica la gestión de las emociones, ya sean propias o ajenas. A continuación se muestra la tabla que constituye las competencias, agrupadas en dos categorías principales, habilidades personales y habilidades sociales:

DOMINIOS Y COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA PERSONAL	OTRAS COMPETENCIAS SOCIALES
<p><b>AUTOCONCIENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconciencia emocional.</li> <li>• Autoestima adecuada.</li> <li>• Confianza en uno mismo.</li> </ul>	<p><b>CONCIENCIA SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatía.</li> <li>• Conciencia organizativa.</li> <li>• Servicio.</li> </ul>
<p><b>AUTOCONTROL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol emocional.</li> <li>• Transparencia.</li> <li>• Adaptabilidad.</li> <li>• Logro</li> <li>• Iniciativa.</li> <li>• Optimismo.</li> </ul>	<p><b>GESTIÓN DE RELACIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderazgo inspirado.</li> <li>• Influencia.</li> <li>• Desarrollar a los demás.</li> <li>• Catalizar el cambio.</li> <li>• Gestión de conflictos.</li> <li>• Construir relaciones.</li> <li>• Trabajo en equipo y colaboración.</li> </ul>

Competencies associated with emotional intelligence in Goleman, Boyatzis and Mckee (2002, 72,73)



Una buena toma de decisiones es esencial en el entorno escolar y social, ya que los alumnos deben tener en cuenta los hechos a la hora de tomar una decisión y comprender el impacto de ésta en el entorno. La escala de toma de decisiones, que forma parte del modelo de inteligencia emocional, se centra en cómo las personas toman decisiones basadas en información emocional, ya que una mayor inteligencia emocional conduce a una mejor toma de decisiones.

Si existe control/regulación de las propias emociones, tal y como sugieren la autoconciencia y la autogestión, es lógico afirmar que, a la hora de tomar una decisión, los alumnos pueden ser conscientes de su estado emocional y saber qué circunstancias pueden ser las más adecuadas. En este sentido, lo mismo ocurre cuando se tiene control o cierto dominio de las relaciones con los demás. Al tener empatía y habilidades sociales es posible comprender las emociones de los demás, lo cual es un factor importante a la hora de tomar decisiones en las que están implicadas otras personas y sus posibles emociones, así como sus posibles reacciones ante diferentes circunstancias.

Desarrollar habilidades como la comunicación, la resiliencia, el autoconocimiento, la colaboración, la empatía y el respeto contribuye a un desarrollo social y emocional más pleno. Los programas y herramientas basados en la inteligencia emocional pueden ayudar a mejorar la asistencia a la escuela, el compromiso y la motivación, así como a reducir el comportamiento negativo de los alumnos, apoyar la salud mental y reducir los problemas de salud mental.

#### **4. Impactos reconocidos a través de la experiencia posterior Covid-19.**

La vuelta a las aulas ha sido una situación de incertidumbre y preocupación. La salud mental y el bienestar de los estudiantes han surgido como una de las cuestiones clave en el contexto posterior a la Covid-19, ya que afecta a los estudiantes en sus respectivas etapas de desarrollo. Abordar las necesidades sociales y emocionales de alumnos y profesores es clave, especialmente tras la pandemia, ya que muchos estudiantes han perdido las interacciones sociales y el apoyo de profesores y compañeros (Yorke et al., 2021).

Esto plantea la cuestión de cómo abordar la salud mental y el bienestar de los estudiantes, incluidos los factores de riesgo y de protección, ya que los esfuerzos deben dirigirse a priorizar la salud mental. Es esencial garantizar que los alumnos tengan las habilidades necesarias para recuperar lo que han perdido, como la necesidad de relacionarse, armonizar las relaciones interpersonales y generar vínculos saludables.

Además, será vital garantizar que reciban el apoyo social y emocional que necesitan, tanto de la comunidad educativa como de sus familias.

El proceso de toma de decisiones se ha visto alterado durante la pandemia de COVID-19. La planificación de las actividades y elecciones diarias es un proceso en el que interactúan muchos factores que afectan a la toma de decisiones, como la autoestima, la conexión con uno mismo y las relaciones sociales para armonizar un buen desarrollo psicosocial. En este sentido, es necesario tener en cuenta todos los cambios provocados y las medidas tomadas para prevenir el virus, ya que pueden haber dificultado el proceso de planificación y, por tanto, la elección de sus decisiones en su vida diaria. Teniendo en cuenta la importancia de su futuro y su orientación profesional, se subraya el efecto positivo que las elecciones individuales pueden tener en su vida cotidiana, ya que cada decisión tendrá consecuencias en su futuro.

Por lo tanto, se necesitan estudios en este campo para explorar todos los factores que influyen y que pueden proporcionar información clara y ser la base para proporcionar servicios relacionados con el bienestar, la educación y la orientación profesional para apoyar a los jóvenes a lo largo del proceso de planificación y toma de decisiones en sus vidas.

## 5. ¿Cómo hacer frente a estas dificultades? Estrategias o casos de buenas prácticas encontrados en la literatura o referencias a nivel nacional/europeo.

Para ayudar a profesores y alumnos en el área de toma de decisiones durante la adolescencia, las propuestas que se presentan a continuación son estrategias, programas y actividades a desarrollar con los alumnos en el aula para trabajar el proceso de toma de decisiones:

**1. Aprender a tomar decisiones" y el libro "Enseñar y aprender a tomar decisiones vocacionales"** de la autora María Luisa Rodríguez y editado por el Ministerio de Educación y Ciencia de España pueden ser de gran utilidad. En este contexto, tanto alumnos como profesores encontrarán propuestas prácticas concretas, bien fundamentadas en un marco teórico solvente, para sus respectivas labores de aprender y enseñar a tomar decisiones.

1.1. "Aprender a tomar decisiones" es un cuaderno para el alumno y la correspondiente guía didáctica para el tutor. "Enseñar y aprender a tomar decisiones profesionales" libro que proporciona el marco teórico y científico de las otras dos publicaciones.

Estudiantes y profesores encontrarán aquí propuestas prácticas concretas, bien fundamentadas en un marco teórico solvente, y al mismo tiempo un sólido marco teórico, para su respectiva labor de aprendizaje y enseñanza para la toma de decisiones.

**2. El programa "aprendemos a decidir"** del Equipo Técnico Provincial de Orientación Educativa y Profesional de Huelva (España) pretende ofrecer a profesores y alumnos una serie de actividades referidas a situaciones en las que los jóvenes ejercitan habilidades y técnicas de toma de decisiones.

**3. La página web "ciencias de la familia y del consumidor"** presenta actividades de trabajo en grupo para la toma de decisiones y la resolución de problemas, con el fin de que los alumnos conozcan y comprendan el proceso y puedan aplicarlo a decisiones importantes en sus vidas. Es una actividad en la que los alumnos pueden ver el proceso en acción e implica a toda la clase en la toma de decisiones

**4. Una matriz de herramientas para ayudar a los alumnos:** Los profesores pueden utilizar la matriz de decisiones para ayudar a los jóvenes a aprender a pensar en cómo formular sus elecciones investigando las opciones, alternativas y resultados naturales de cada camino que elijan. En la práctica, utilizarán las herramientas como marco para interiorizar el proceso y desarrollar ideas para tomar buenas decisiones.

**5. Rueda de toma de decisiones:** En esta actividad, los alumnos comienzan a aprender una estrategia de toma de decisiones que les ayudará a mejorar la calidad de las elecciones que realizan.



## 6. Conclusiones.

- Los educadores se enfrentan a un reto especial a la hora de crear un entorno en el que los alumnos puedan desarrollar la capacidad de tomar decisiones y adaptarse a situaciones en un entorno en constante cambio. Se sugiere que las competencias emocionales facilitan la gestión de la resolución de problemas y el dominio de la toma de decisiones en condiciones de incertidumbre.
- Del análisis de los contenidos anteriores se desprende que en la práctica se centran principalmente en el sector laboral. En el ámbito de la educación escolar, no existe suficiente formación específica, buenas prácticas o herramientas para la toma de decisiones. Éstas podrían proporcionar una serie de recursos sobre cómo incluir la capacidad de toma de decisiones para satisfacer las necesidades e intereses de las nuevas generaciones y cómo relacionarse y armonizar las relaciones interpersonales.
- Se ha presentado un conjunto de propuestas basadas en la toma de decisiones y el estudio de las emociones para introducir recursos que faciliten el desarrollo de habilidades y apoyen la toma de decisiones bajo incertidumbre.
- Estas habilidades pueden permitir a los estudiantes desarrollar una base de conocimientos basada en las categorías de habilidades personales y habilidades sociales. El objetivo es construir una base sólida entre todos los actores de la comunidad educativa, por lo que es esencial identificar tanto a los estudiantes como a los profesores como actores clave. Los alumnos pueden comprender la dinámica de la acción a medida que evoluciona en un entorno realista, dirigido y guiado por el profesor para facilitar el progreso del alumno, a través de un conjunto secuencial de aprendizajes. Cada una de estas habilidades puede fomentarse mejor a través de diferentes actividades, dinámicas y herramientas de aprendizaje.
- Es necesario destacar la importancia de la relación entre el desarrollo de las habilidades para la toma de decisiones y el bienestar psicológico en esta etapa básica. El proceso de formación y educación en los institutos beneficiará el enfoque pedagógico desde el inicio de la enseñanza secundaria hasta la edad adulta. Esto facilita el desarrollo de las capacidades de toma de decisiones relacionadas con la madurez cognitiva, el desarrollo del pensamiento abstracto y la adquisición del entorno.

## CAPÍTULO 3

# SALUD MENTAL

### 1. Introducción al tema. Aspectos generales.

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es la base del bienestar y el funcionamiento eficaz del individuo. Incluido nuestro bienestar emocional, psicológico y social, es más que la ausencia de un trastorno mental: es la capacidad de pensar, sentir, aprender, actuar y comprender eficazmente nuestras emociones y reacciones y las de los demás. Es un estado de equilibrio, tanto interior como con el entorno. En la producción de este equilibrio participan factores físicos, psicológicos, sociales, culturales y otros factores interrelacionados, y por sí mismo determina cómo afrontamos todos los retos cotidianos y cómo nos relacionamos con los demás en la familia, el aula y la sociedad. Un hecho interesante es que la mayoría de los trastornos mentales afectan a nuestra capacidad de sentir emociones positivas, robándonos la oportunidad de experimentar alegría, esperanza, deleite y fe.



La buena salud mental puede tener un significado diferente para cada persona, pero en general se entiende que incluye ser capaz de pensar, sentir y reaccionar de la forma que uno necesita y desea para vivir su vida de la forma más plena, feliz e independiente posible. Una buena salud mental no significa que la persona tenga que sentirse siempre feliz o que nunca haya mal humor o días malos. Pero si se observan síntomas como ansiedad, bajo estado de ánimo, pensamientos negativos constantes, apatía, miedos irracionales y ausencia de deseo de estar o mejorar, en su actitud rutinaria o en la de otra persona de su entorno, eso podría indicar problemas relacionados con la salud mental de la persona.

Por lo tanto, una persona en buen estado de salud mental probablemente será capaz de:

- Sentir, expresar y gestionar una serie de emociones positivas y negativas;
- Realizar tareas cotidianas y cuidar de sí misma. Esto podría incluir dieta, ejercicio, sueño, limpieza, trabajo/escuela, aprendizaje y actividades sociales;
- Participar en actividades que les gusten;
- Establecer y gestionar relaciones sanas con los demás.

**Las enfermedades/condiciones de salud mental más comúnmente diagnosticadas entre los jóvenes europeos hoy en día incluyen la depresión, la ansiedad generalizada y los trastornos alimentarios. En mayor o menor medida, el estrés constante puede desencadenar, provocar o enderezar todo lo anterior.**

La depresión y la ansiedad son enfermedades mentales prevalentes entre los jóvenes. Crisis como la pandemia de la Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19) pueden aumentar la prevalencia actual de estas enfermedades. Durante la pandemia de COVID-19, los países pusieron en marcha una serie de medidas para romper la cadena de infección y controlar la pandemia, como prohibiciones de viajes locales e internacionales, prohibición de grandes reuniones, suspensión del transporte público, cierre de escuelas y universidades y de negocios, distanciamiento social, órdenes de no salir de casa y toques de queda. Estas restricciones y la tendencia incierta de la enfermedad pueden afectar significativamente al bienestar mental.

**El estrés** es el estado que se observa en respuesta a estímulos internos o externos que obligan al individuo a un intenso proceso de adaptación para hacer frente a una situación o un problema. Desde un punto de vista evolutivo, el estrés puede ser algo bueno porque activa nuestra cognición y ayuda a nuestros cuerpos y cerebros a mantenerse agudos y alerta, listos para reaccionar ante cualquier sorpresa en un momento determinado. Pero nuestro cuerpo y nuestra mente no están diseñados para soportar un estrés constante sin consecuencias.

**La ansiedad** es un estado de ánimo caracterizado por preocupación, aprensión y síntomas somáticos. Es similar a la tensión que se produce cuando un individuo anticipa un peligro inminente, una catástrofe o una desgracia. La amenaza a la que responde la persona puede ser real o imaginaria, interna o externa. Puede tratarse de una situación identificable (señalada) o de un miedo más vago a lo desconocido (no señalado). El cuerpo suele movilizarse para hacer frente a la amenaza, ya sea real o imaginaria: Los músculos se tensan, la respiración se acelera y el corazón late más deprisa. La ansiedad puede distinguirse del miedo real tanto conceptual como fisiológicamente, aunque ambos términos suelen utilizarse indistintamente de forma errónea en el lenguaje cotidiano.

Podemos notar los síntomas a diferentes niveles, a nivel físico, mental y conductual del niño.

Síntomas físicos de la ansiedad:

- El niño suele quejarse de dolores de cabeza, problemas estomacales;
- Se niega a comer bocadillos o almuerzos en el colegio;
- No utiliza otro retrete que el de casa;
- Puede mostrarse inquieto, hiperactivo y distraído (aunque no tenga TDAH);
- En situaciones de amenaza, empieza a sudar o a temblar;
- Tensa constantemente los músculos;
- Problemas para conciliar el sueño y para dormir.

Síntomas emocionales:

- El niño está lloroso o enfadado sin motivo aparente, y reacciona con excesiva sensibilidad;
- Miedo a cometer el más mínimo error;
- Tiene mucho miedo a los trabajos y exámenes en el colegio;
- Tiene ataques de pánico (o teme tenerlos);
- Sufre fobias (a los perros, a las abejas, etc.) y exagera sus temores (por ejemplo, a que se produzca un desastre natural, etc.);
- Se preocupa por cosas que están en un futuro lejano;
- Tiene pensamientos obsesivos (intrusivos) y comportamientos compulsivos (golpearse los dedos, lavarse las manos, etc.).

Síntomas de comportamiento:

- Pregunta constantemente "¿y si...?";
- Se niega a participar en las actividades de clase/escolares;
- Se niega a ir al colegio;
- Durante los recreos o el almuerzo, se queda solo;
- Evita situaciones sociales extraescolares con compañeros (fiestas de cumpleaños, actividades deportivas, etc.);
- Busca constantemente la aprobación de los demás: padres, profesores y amigos;
- Suele decir "no puedo hacerlo" sin motivo real.

Los síntomas, que suelen ser persistentes y durar 6 meses o más, también pueden incluir preocupación excesiva, palpitaciones, inquietud, fatiga fácil, temblores, sensación de ahogo, sudoración, dolor torácico, náuseas, mareos, parestesias (entumecimiento u hormigueo), problemas de concentración, irritabilidad y trastornos del sueño. Los trastornos de ansiedad se diferencian de los sentimientos normales de miedo o ansiedad en que son excesivos o persistentes.

Los trastornos de ansiedad incluyen el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, las fobias específicas, la agorafobia, el trastorno de ansiedad social (fobia social), el mutismo selectivo, el trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicamentos y el trastorno de ansiedad por separación. Muchos trastornos de ansiedad se desarrollan en la infancia y tienden a persistir si no se tratan.

**Estrés frente a ansiedad** - El estrés puede confundirse a veces con la ansiedad, y experimentar mucho estrés puede contribuir a la sensación de ansiedad. Experimentar ansiedad puede hacer que sea más difícil hacer frente al estrés, porque a menudo bloquea la capacidad de reacción de un individuo mientras que la acción es la única oportunidad posible para hacer frente a la mayoría de las situaciones, y esto puede contribuir a otros problemas de salud, incluyendo el aumento de la depresión, la susceptibilidad a las enfermedades y los problemas digestivos.

El estrés y la ansiedad contribuyen al nerviosismo, la falta de sueño, la hipertensión, la tensión muscular y el exceso de preocupación. En la mayoría de los casos, el estrés está causado por acontecimientos externos, mientras que la ansiedad está causada por la reacción interna al estrés. El estrés puede desaparecer una vez que se resuelve la amenaza o la situación, mientras que la ansiedad puede persistir incluso después de que desaparezca el factor estresante original.

**La depresión** es un trastorno del estado de ánimo que provoca una sensación persistente de tristeza y pérdida de interés. También denominada trastorno depresivo mayor o depresión clínica, afecta a la forma de sentir, pensar y comportarse de las personas y puede provocar diversos problemas emocionales y físicos negativos. Una persona con depresión puede tener problemas para realizar las actividades cotidianas y ser incapaz de ver y sentir el bien, la bondad y la belleza a su alrededor.

La depresión no es sólo una actitud pesimista, un punto de vista racional, es un trastorno real que puede medirse con pruebas, afecta al sistema endocrino y a la producción de hormonas y conduce a la incapacidad de sentir alegría.



Las personas con depresión experimentan de manera diferente, es como mirar un hermoso paisaje, del que alguien ha robado la luz del sol y los colores, los que normalmente aportan belleza en él, y no importa cuánto te esfuerces, no eres capaz de verlos.

Los síntomas, que suelen ser persistentes y durar 6 meses o más, también pueden incluir preocupación excesiva, palpitaciones, inquietud, fatiga fácil, temblores, sensación de ahogo, sudoración, dolor torácico, náuseas, mareos, parestesias (entumecimiento u hormigueo), problemas de concentración, irritabilidad y trastornos del sueño. Los trastornos de ansiedad se diferencian de los sentimientos normales de miedo o ansiedad en que son excesivos o persistentes. Los trastornos de ansiedad incluyen el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, las fobias específicas, la agorafobia, el trastorno de ansiedad social (fobia social), el mutismo selectivo, el trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicamentos y el trastorno de ansiedad por separación. Muchos trastornos de ansiedad se desarrollan en la infancia y tienden a persistir si no se tratan.

**Estrés frente a ansiedad** - El estrés puede confundirse a veces con la ansiedad, y experimentar mucho estrés puede contribuir a la sensación de ansiedad. Experimentar ansiedad puede hacer que sea más difícil hacer frente al estrés, porque a menudo bloquea la capacidad de reacción de un individuo mientras que la acción es la única oportunidad posible para hacer frente a la mayoría de las situaciones, y esto puede contribuir a otros problemas de salud, incluyendo el aumento de la depresión, la susceptibilidad a las enfermedades y los problemas digestivos.

El estrés y la ansiedad contribuyen al nerviosismo, la falta de sueño, la hipertensión, la tensión muscular y el exceso de preocupación. En la mayoría de los casos, el estrés está causado por acontecimientos externos, mientras que la ansiedad está causada por la reacción interna al estrés. El estrés puede desaparecer una vez que se resuelve la amenaza o la situación, mientras que la ansiedad puede persistir incluso después de que desaparezca el factor estresante original.

**La depresión** es un trastorno del estado de ánimo que provoca una sensación persistente de tristeza y pérdida de interés. También denominada trastorno depresivo mayor o depresión clínica, afecta a la forma de sentir, pensar y comportarse de las personas y puede provocar diversos problemas emocionales y físicos negativos. Una persona con depresión puede tener problemas para realizar las actividades cotidianas y ser incapaz de ver y sentir el bien, la bondad y la belleza a su alrededor.

La depresión no es sólo una actitud pesimista, un punto de vista racional, es un trastorno real que puede medirse con pruebas, afecta al sistema endocrino y a la producción de hormonas y conduce a la incapacidad de sentir alegría. Las personas con depresión experimentan de manera diferente - es como mirar un hermoso paisaje, del que alguien ha robado la luz del sol y los colores, los que normalmente aportan belleza en él, y no importa cuánto te esfuerces, no eres capaz de verlos.

Los síntomas de los problemas psiquiátricos, aunque son diferentes para cada persona a cada edad. La pandemia de COVID-19, que se extendió por todo el mundo a principios de 2020, ha provocado y agravado los problemas de salud mental, ya que casi todas las facetas de la vida cotidiana se han visto afectadas. Los síntomas del trastorno depresivo mayor pueden variar de leves a moderados o graves y pueden incluir:

- Estado de ánimo deprimido (por ejemplo, sentirse triste, vacío o desesperanzado) la mayor parte del día, casi todos los días.
- Marcada disminución del interés o placer por actividades que antes se disfrutaban (anhedonia)
- Cambios en el apetito; pérdida o aumento de peso significativo no relacionado con dietas
- Problemas para dormir (insomnio) o dormir demasiado (hipersomnia)
- Pérdida de energía o aumento de la fatiga, casi todos los días
- Aumento de la actividad física sin propósito (p. ej., incapacidad para permanecer sentado, pasearse de un lado a otro, tintinear con las manos) o lentitud en los movimientos o en el habla (estas acciones deben ser lo suficientemente graves como para ser observadas por otras personas).
- Sentirse inútil o culpable, casi todos los días
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones, casi todos los días.
- Pensamientos recurrentes de muerte, ideación suicida recurrente o intentos de suicidio.

Los trastornos del estado de ánimo perjudican la educación, las relaciones y el desarrollo personal, y se asocian prospectivamente con otros problemas de salud física.

## 2. El tema en la adolescencia. Implicaciones particulares.

La salud mental afecta a la forma en que los individuos piensan sobre sí mismos, a las decisiones que toman y a la manera en que se relacionan con los demás. Es esencial para el bienestar general de todo individuo a lo largo de su vida y especialmente para el desarrollo de niños y jóvenes. Los problemas mentales dificultan la plena participación de los alumnos en el aula y les impiden cumplir los estándares académicos.

Por ejemplo, a un estudiante con problemas mentales o emocionales puede resultarle difícil encontrar la motivación necesaria para realizar las tareas diarias, los deberes o los proyectos de clase. Los estudios realizados por el Centro Nacional de Chequeos de Salud Mental de la Universidad de Columbia demuestran que estas barreras pueden dar lugar a bajas calificaciones en los exámenes, baja asistencia, comportamiento disruptivo y mayores probabilidades de abandono escolar.

Mientras que el 50 por ciento de las enfermedades mentales aparecen por primera vez en la adolescencia, otro 25 por ciento surgen a mediados de los 20, coincidiendo con los años típicos de la universidad. Según Kessler, se calcula que la mitad de todos los problemas de salud mental a lo largo de la vida aparecen a mediados de la adolescencia (Kessler et al., 2005).

**El estrés** en los jóvenes no siempre se parece al estrés en los adultos. Para los jóvenes, la tensión en casa es una fuente común de estrés. Los jóvenes pueden estar preocupados por discordias familiares, divorcios o pérdidas, por ejemplo. Incluso los cambios positivos, como mudarse a una casa nueva y mejor, la llegada de un nuevo hermano o un nuevo padrastro querido, pueden verse como un proceso de intensa adaptación o estrés.

La escuela es otra fuente frecuente de preocupación para los jóvenes. Los jóvenes pueden estar estresados por hacer o mantener amigos, por enfrentarse a los matones o por llevarse bien con sus profesores. También pueden estar ansiosos por los exámenes y las notas. Pero al igual que los adultos, los jóvenes, incluso los que han sufrido pérdidas que les han alterado la vida, pueden encontrar formas saludables de afrontar la fuente de estrés. Juntos, los jóvenes y sus padres y profesores pueden aprender a detectar los signos de exceso de estrés y, con las herramientas adecuadas, controlarlo.

**La ansiedad** en los adolescentes es una respuesta natural al estrés. Es una sensación de miedo o aprensión ante lo que está por venir (por ejemplo, cambiar de clase, tener un profesor nuevo, utilizar una herramienta nueva o presentar un proyecto delante de otras personas, que puede provocar en algunos miedo y nerviosismo). El propósito evolutivo de la ansiedad es señalar algún peligro real y empujar a los individuos a hacerle frente. Pero si los sentimientos de ansiedad son constantes o extremos, duran más de 6 meses y se experimentan incluso cuando no hay un peligro real, cuando empiezan a interferir en nuestras vidas, podrían indicar un trastorno de ansiedad.

La ansiedad en los niños en el periodo de secundaria puede convertirse en un rasgo estable de la personalidad, puede causar baja eficacia en la actividad educativa y en los conocimientos académicos y conducir a la formación de la llamada "indefensión aprendida".

Si hasta este período de escolarización, una determinada forma de ansiedad podía asociarse a una dificultad específica (examen, trabajo de control) en el aprendizaje de una determinada materia, ahora, en el período de la adolescencia, la ansiedad puede generalizarse e incorporarse permanentemente a la estructura de la personalidad como un rasgo estable y afecta a todas las actividades de aprendizaje. Como resultado, cada situación provoca una ansiedad considerable, teniendo un efecto desorganizador en la realización de la tarea educativa, incluso pueden aparecer algunos síntomas somáticos,

Como forma específica de ansiedad escolar, característica de los estudiantes que se gradúan, se observa una diligencia extrema en la preparación de los exámenes o, por el contrario, un rechazo total de la preparación, lo que constituye también un caso especial de "indefensión aprendida". Además, como la finalización de la educación escolar pone en cuestión el futuro y la trayectoria profesional de los jóvenes, una de las opciones de manifestación de la ansiedad puede estar relacionada con la evitación total de las preguntas sobre su futuro o con una demostración de desapego y desinterés.

La depresión se clasifica como un trastorno del estado de ánimo y puede aparecer a cualquier edad, pero la probabilidad de que se produzca aumenta notablemente con el inicio de la pubertad. La incidencia en los niños antes de la pubertad se estima en un 2%, en los adolescentes se eleva al 6-8%. La depresión tardíamente diagnosticada y no tratada se asocia al desarrollo de una serie de trastornos psicológicos en la edad adulta temprana. Se trata principalmente de trastornos de ansiedad, adicciones a sustancias psicoactivas y trastorno afectivo bipolar, así como conductas suicidas y problemas de salud somáticos.

Puede describirse como sentimientos irracionales de tristeza, pérdida o ira que interfieren en las actividades cotidianas de una persona. También es bastante frecuente. Aunque la depresión y el duelo comparten algunas características, la depresión difiere del duelo que se siente tras la pérdida de un ser querido o de la tristeza que se siente tras un acontecimiento vital traumático. La depresión suele implicar autodesprecio o pérdida de autoestima, mientras que el duelo no.

En resumen, las emociones positivas y los recuerdos felices del fallecido suelen acompañar a los sentimientos de dolor emocional. En el trastorno depresivo mayor, los sentimientos de tristeza son constantes. Las personas experimentan la depresión de diferentes maneras. Puede interferir en su trabajo diario, con la consiguiente pérdida de tiempo y menor productividad. También puede influir en las relaciones y en algunas enfermedades crónicas.

Durante la adolescencia, la depresión se manifiesta de forma similar a la de los adultos. Son típicos el estado de ánimo irritable, la incapacidad para experimentar alegría, los sentimientos de aburrimiento y desesperanza, los cambios de peso, los distintos trastornos del comportamiento, la somnolencia excesiva, el abuso de sustancias, la promiscuidad, la disminución de la autoestima y las tendencias suicidas. El estado de ánimo fluctúa durante el día, no tiene por qué ser depresivo, sólo irritable.

Los síntomas de estos dos trastornos pueden manifestarse de forma diferente en cada persona, pero la depresión y la ansiedad tienen algo en común: ambos pueden mejorar con el apoyo de un profesional de la salud mental.

**Varias diferencias clave pueden ayudar a distinguir entre los síntomas de la depresión y la ansiedad.** Junto con un estado de ánimo bajo, triste o vacío, la depresión también puede implicar los siguientes síntomas:

- Pérdida de interés o disfrute en sus actividades y aficiones habituales
- Sensación de desesperanza o pesimismo
- Enfado, irritabilidad e inquietud
- Falta de energía o sensación de lentitud
- Fatiga crónica o problemas de sueño
- Cambios en el apetito y el peso
- Dificultad para concentrarse, tomar decisiones o recordar información.
- Dolores inexplicables o problemas gastrointestinales.
- Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia.
- Pensamientos de suicidio, muerte o agonía

Los principales signos de ansiedad continuada son

- Dificultad para controlar el miedo y la preocupación
- Irritabilidad, inquietud física o sensación de estar al límite.
- Sensación de temor, fatalidad o pánico.
- Problemas para dormir
- Fatiga persistente
- Niebla cerebral
- Síntomas físicos como dolores de cabeza, tensión muscular, náuseas y diarrea.

### Síntomas coincidentes

Aunque es importante recordar que no todas las personas que padecen depresión, ansiedad o ambos trastornos experimentan el mismo conjunto de síntomas, ambos trastornos suelen presentar varios de los mismos síntomas. La rumiación también puede darse en ambos trastornos.

En términos básicos, la rumiación se refiere a un bucle persistente de pensamientos oscuros, tristes u otros pensamientos negativos. Es posible que la persona no desee tener estos pensamientos, pero parece que no puede dejar de pensar en ellos.

Con la ansiedad, un individuo está:

- Atrapado en un ciclo en el que explora, una y otra vez, todas las formas posibles en que una situación podría salir mal.
- Es incapaz de dejar de pensar en todas las cosas que le preocupan, incluso sabiendo que no puede hacer nada al respecto.

Con la depresión, un individuo puede encontrarse a sí mismo

- Fijándose en la culpa por no tener energía para pasar tiempo con los amigos-
- Dándole vueltas una y otra vez a sucesos pasados y culpándose de cosas sobre las que no tiene control, incluidos los sentimientos de depresión-

Algunos estudiantes empiezan la universidad con problemas de salud mental. Independientemente de cuándo aparezcan por primera vez los síntomas de salud mental, los estudiantes universitarios deben afrontar estos retos estando lejos de su red de relaciones y sistemas de apoyo. También tienen que recibir atención en un sistema de salud mental que atiende a adultos, posiblemente por primera vez en su vida. Los adolescentes con dificultades emocionales necesitan intervenciones de salud mental accesibles, aceptables y basadas en pruebas.

Los padres, profesores y cuidadores deben reconocer los posibles signos de problemas mentales. Experimentar uno o más de los siguientes sentimientos o comportamientos puede ser una señal de alerta temprana de un problema y debe vigilarse. Estos síntomas, si no se tratan, pueden impedir que una persona tenga una vida alegre y activa. Prestar atención a estas señales y buscar apoyo médico o psicológico es el primer paso para ayudar a una persona o a otras de su entorno a sentirse mejor e incluso prevenir otras afecciones médicas graves.

### **3. El aula de secundaria. Cómo afecta al desarrollo psicosocial del alumno en el contexto escolar.**

Los problemas de salud mental entre los estudiantes están en su punto más alto. Según el histórico informe de UNICEF Estado Mundial de la Infancia 2021: On My Mind. Casi uno de cada cinco chicos europeos de entre 15 y 19 años sufre trastornos mentales, seguido de más del 16% de las chicas de la misma edad. Nueve millones de adolescentes europeos (de 10 a 19 años) padecen trastornos mentales, de los que la ansiedad y la depresión representan más de la mitad.

Estos problemas también pueden tener consecuencias a largo plazo para los estudiantes, ya que afectan a su futuro empleo, su potencial de ingresos y su salud en general. /Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.

Los problemas de salud mental pueden afectar al nivel de energía, la concentración, la fiabilidad, la capacidad mental y el optimismo de un estudiante, dificultando su rendimiento. Las investigaciones realizadas por Eisenberg, D., Downs, M. y Golberstein, S. en 2009 sugieren que la depresión está asociada con promedios de calificaciones más bajos y que la depresión y la ansiedad concurrentes pueden aumentar esta asociación.

La depresión también se ha relacionado con el abandono escolar. Los alumnos con depresión pueden parecer aburridos, la somatización es típica (presencia de síntomas de enfermedad física -dolores de cabeza, de estómago, náuseas, problemas de sueño...), la irritabilidad e incluso la agresividad, las payasadas, el comportamiento provocador, la hiperactividad, la aversión al aprendizaje, la falta de concentración suelen estar presentes. El resultado son relaciones problemáticas con compañeros y adultos, y el rendimiento escolar suele deteriorarse.

En lugar de pérdida de apetito, puede aparecer una tendencia a comer en exceso y ganar peso. En sus pensamientos, los niños suelen tener sentimientos de culpa por cosas que en realidad no han podido causar, poca confianza en sí mismos y autoestima alterada. A menudo aparecen pensamientos sobre la muerte, y también son posibles los intentos de suicidio. Los síntomas psicóticos también son relativamente frecuentes en este grupo de niños: alucinaciones auditivas, delirios y síntomas paranoides.

Entre los alumnos de 2º de primaria y los de secundaria, también nos encontramos a menudo con la fobia social, que está relacionada sobre todo con el trastorno de ansiedad por separación en la infancia. Se manifiesta en el miedo a diversas situaciones sociales, lo que conduce a un comportamiento evasivo en niños y adolescentes. Lo más frecuente es la incapacidad para hablar en un grupo de iguales, responder delante de una pizarra, hablar en público, dirigirse a un adulto, etc.

La fobia social suele ir asociada a una baja autoestima y al miedo a las críticas. Se manifiesta por el miedo a ruborizarse, a agitar las manos, sensación de desmayo o ganas de orinar. El paciente suele estar convencido de que una de estas manifestaciones secundarias de ansiedad es la causa precipitante y el problema primario. Las manifestaciones pueden escalar a ataques de pánico. La fobia social en los adolescentes puede amenazar su socialización y puede ser la causa del fracaso escolar debido a la negativa a asistir a la escuela y a participar en las actividades obligatorias.

A menudo nos encontramos con el hecho de que el niño se niega a salir de casa para ir al colegio, a cambiarse del pijama, a realizar las tareas habituales de la mañana. Este rechazo se asocia a síntomas de ansiedad como temblores, respiración acelerada y sudoración excesiva. Con el tiempo, el niño verbaliza sus temores y habla de miedos y obstáculos insuperables. A continuación ofrecemos varios puntos de vista que pueden ayudar a un profesor o a un alumno a cuidar de su bienestar emocional adoptando una nueva perspectiva sobre el comportamiento de los demás o sobre el suyo propio.



## 1. No todo es lo que parece

Algunos jóvenes con trastornos mentales tienen dificultades para tener éxito en la escuela. Normalmente no es porque no quieran tener éxito o porque sean vagos. Más bien, los comportamientos, pensamientos y emociones relacionados con sus trastornos interfieren en su capacidad para hacerlo bien. Estos mismos problemas suelen dar lugar a medidas disciplinarias en la escuela, aunque la causa de la dificultad pueda estar relacionada con su salud mental.

## 2. Establecer y respetar los límites saludables

Establecer límites sanos desde el principio es importante para mantener relaciones sanas y generar confianza en todos los niveles de la comunicación cotidiana. Los límites saludables de una persona son un indicador de su desarrollo emocional, personal y social y de su buen estado de salud mental. La capacidad de establecer límites está directamente relacionada con la inteligencia emocional, las competencias sociales y un buen estado de salud mental. Siguiendo el mismo camino lógico - una persona con límites poco saludables podría indicar una condición de salud Mental.

## 3. A veces para un profesor es mejor ajustar las expectativas que seguir presionándose para adaptarse a la situación

A veces es mejor darse tiempo y espacio para ajustarse a la nueva normalidad en lugar de presionarse para ajustarse a la situación, intentando que sea igual que antes /COVID/. Sé paciente con los demás: es probable que algunos de tus alumnos, profesores o amigos se hayan visto muy afectados por COVID-19 y tengan la mente en otras cosas que no sean la escuela.

Dales espacio para que expresen sus pensamientos y sentimientos, y conviértelo en una rutina semanal (por ejemplo, todos los viernes empieza la clase con una reflexión relajada y compartiendo experiencias y emociones).

Recuerda que no tienes control sobre el entorno de tus alumnos/amigos/compañeros, el ruido de fondo, el lugar de trabajo o el apoyo de los padres o la familia. Pero puedes ayudar a que todos los alumnos tengan la oportunidad de triunfar, dándoles acceso a ti y a los materiales necesarios.

#### **4. Concéntrate en las cosas que puedes controlar.**

La mayor parte del estrés y la ansiedad provienen de factores externos que difícilmente controlamos. Recuperar cierto control en el momento puede ayudar a sobrellevar los sentimientos abrumadores y sentirse un poco más tranquilo. No tienes que emprender ninguna acción importante, sino realizar tareas cortas. Respira profundamente y siente tu respiración, siente las sensaciones y emociones en tu cuerpo, en lugar de reaccionar sobre ello. Márcate objetivos pequeños, realistas y alcanzables, especialmente con la formación a distancia. Un gran autor dijo una vez que todo gran viaje empieza con unos pequeños pasos.

#### **5. Deja que los niños solucionen los problemas**

Es un impulso natural querer solucionar los problemas de todo el mundo. Pero cuando los adultos se abalanzan para resolver cada pequeño fallo, los jóvenes no tienen la oportunidad de aprender habilidades de afrontamiento saludables. Haz de mediador y deja que los jóvenes intenten resolver sus problemas de poca monta explorando y analizando la situación, elaborando planes y fijando objetivos pequeños y alcanzables por sí mismos, y así ganarán confianza en que pueden hacer frente a los factores estresantes y a los contratiempos. Si un alumno tiene un problema, haz una discusión en grupo y provoca que los demás alumnos lo analicen y sugieran diseños de cómo copiarlo.

#### **6. Adquirir nuevas habilidades y desarrollar una mentalidad de crecimiento**

Cada problema o situación puede ser considerado por el individuo como un castigo, pero también puede ser una oportunidad que provoque el desarrollo de una nueva habilidad, punto de vista, capacidad o mentalidad y nos haga mejores, mucho más ajustados y flexibles. Ese tipo de mentalidad no cambia la situación - cambia la forma en que nos sentimos sobre ella y automáticamente disminuye los factores estresantes, y la ansiedad, y estimula una actitud positiva.

#### **7. Mantén el autocuidado**

Una de las mejores formas de garantizar el bienestar mental es tener una base sólida. Asegúrate de dormir al menos 7 horas, seguir una dieta nutritiva y equilibrada, pasar tiempo al aire libre, hacer deporte y hacer ejercicio con regularidad.

Trabaja en otras actividades de autocuidado como escribir un diario, practicar la gratitud o la meditación. Si te sientes abrumado, comparte tus sentimientos con compañeros, amigos o familiares.

Busca apoyo de salud mental si lo necesitas. Mantener una conversación con un psicólogo también te ayudará y te ofrecerá apoyo. El autocuidado puede ser difícil de llevar a cabo entre la creación de planes de lecciones, la enseñanza, la comunicación con los padres y el cuidado de otras responsabilidades del hogar, pero es importante.

#### 4. Impactos reconocidos a través de la experiencia posterior Covid-19.

Una vez que los alumnos volvieron a la escuela después de Covid-19, aparecieron varios fenómenos, síntomas y situaciones directamente relacionados con el confinamiento, el aislamiento social y el miedo a la enfermedad. La interrupción del aprendizaje educativo ha tenido un efecto significativo en la vida, el aprendizaje y el bienestar de los alumnos. El largo periodo de aislamiento social que impuso la pandemia de COVID-19 provocó la incapacidad de desarrollar habilidades y competencias sociales, personales y emocionales clave en adolescentes y adultos y creó circunstancias en las que la salud mental y el bienestar pueden deteriorarse gravemente.

Cada vez más, profesores y especialistas de toda Europa informan de jóvenes con síntomas de estrés, ansiedad, depresión, distanciamiento social, apatía y trastornos alimentarios. Existe una creciente necesidad de programas preventivos alternativos en los centros escolares para promover la salud mental y el bienestar y cuyo objetivo sea desarrollar las habilidades socioemocionales de los alumnos.

En esta dirección, necesitaban estímulo y una mano amiga, y era necesario implicar a algún intermediario que les acompañara en este viaje y fuera un facilitador del proceso. En muchas escuelas, se trataba principalmente de profesores y psicólogos escolares. Como parte de su trabajo, se dedicaban a los niños, organizaban debates conjuntos, reuniones y viajes, y aprovechaban las oportunidades para volver a reunir a los niños.

Pero los problemas de salud mental no son nuevos. De hecho, mucho antes de la pandemia de COVID-19, padres, profesores y muchas otras personas manifestaban un creciente malestar por las necesidades de salud mental de niños y adolescentes. COVID-19 ha puesto aún más en peligro la salud mental y el bienestar de toda una generación.

Según una encuesta reciente de la Universidad de Phoenix sobre salud mental, casi un tercio (35%) de los adultos y adolescentes encuestados citaron los estigmas sociales como un obstáculo para recibir atención de salud mental.

Se trata de una estadística relevante y desalentadora para la industria de la educación, ya que muchos también pueden compartir el sentimiento de que buscar asesoramiento es señal de debilidad o incapacidad para manejar su carga de trabajo. Los investigadores de RAND Corporation descubrieron que entre mayo y octubre de 2020, la proporción de educadores seriamente preocupados por el agotamiento aumentó de una cuarta parte a un 57%.

En otro estudio, esos investigadores descubrieron que una cuarta parte de los profesores afirmaban que era probable que abandonarían la profesión cuando terminara el curso escolar 2020-21, el trabajo de los profesores -estresante incluso antes de la pandemia- se ha vuelto aún más duro, con jornadas laborales más largas, dificultades para hacer participar a los alumnos a distancia, repetidos pivotes de la enseñanza híbrida a la remota a la presencial, por no mencionar el temor a que ellos o sus seres queridos puedan contraer el COVID-19.

Para proporcionar a los adolescentes el apoyo que necesitan, se debe dar prioridad a los recursos de salud mental como el asesoramiento especializado, los programas de formación continua y los esfuerzos comunitarios orientados al bienestar. Al facilitar el acceso de los estudiantes y sus educadores a la atención de la salud mental, podemos ayudarles a avanzar como personas y, al mismo tiempo, avanzar en la eliminación del estigma que a menudo se asocia a la búsqueda de tratamiento de la salud mental.

En un informe conjunto, el verano pasado la Asociación de Psicólogos Escolares instó a proporcionar "triaje psicológico" no sólo a los alumnos, sino también al personal, para abordar el trauma y el intenso estrés causados por la pandemia. Esto es lo que recomiendan los expertos en salud mental.

1. Hablar abiertamente de los problemas de salud mental, incluido el propio
2. Prestar atención y detectar los primeros signos de problemas de salud mental.
3. Pregúntate si reconoces plenamente tus necesidades
4. Reconozca que algunos grupos pueden necesitar más apoyo que otros
5. Establezca límites claros entre la vida escolar y la vida familiar
6. Planificar con antelación y establecer objetivos y prioridades

7. Hacer ejercicio con regularidad
8. Come sano y mantente hidratado
9. Dar prioridad al sueño
10. Pruebe actividades relajantes
11. Manténgase conectado

## 5. ¿Cómo hacer frente a estas dificultades? Estrategias o casos de buenas prácticas encontrados en la literatura o referencias a nivel nacional/europeo

La tarea del profesor en esta situación es ser humano y empático con los alumnos, no poner énfasis innecesario en el contenido del material aprendido, sino dar a los alumnos más espacio para expresar sus sentimientos y experiencias. Muchos alumnos se estresan al volver a la escuela, temen sacar malas notas, etc. .

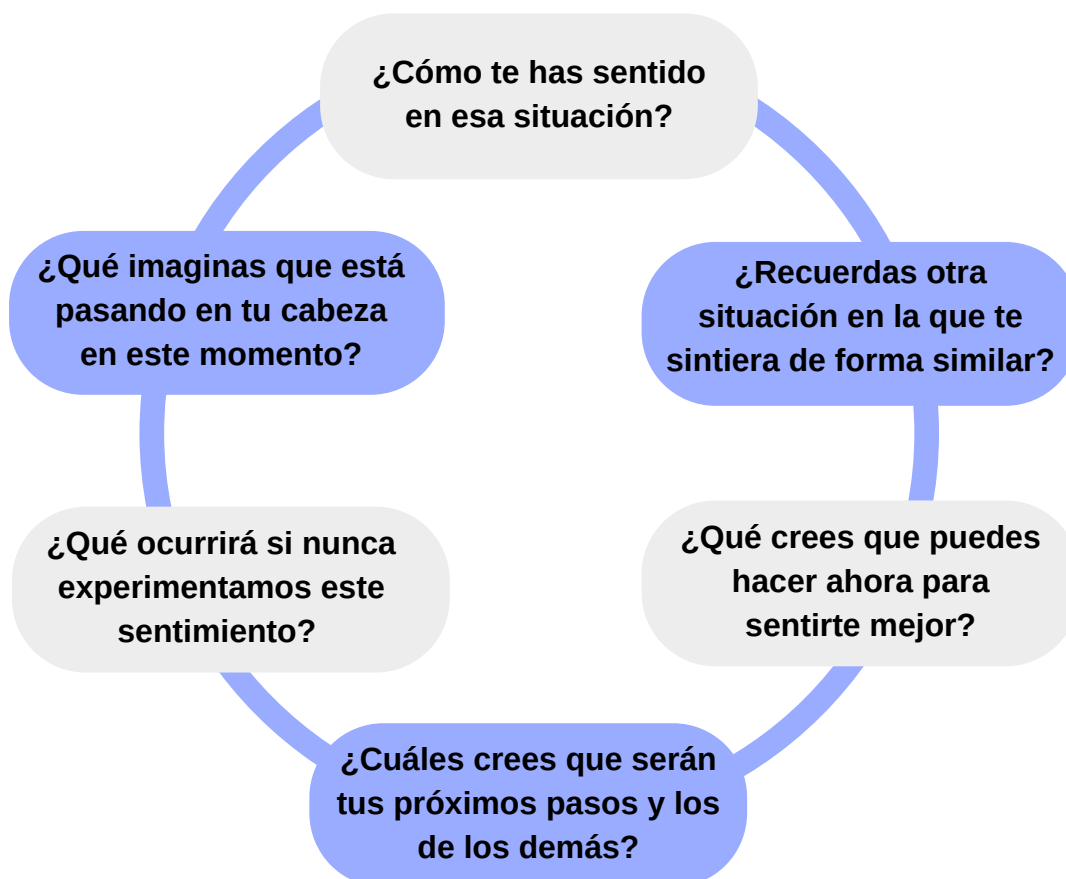
El profesor debe ser un buen diagnosticador e identificar a los alumnos de su clase que necesitan más paciencia, tolerancia y, por último pero no menos importante, ayuda. En este momento, más que en ningún otro, el profesor debe acercarse a los alumnos individualmente, pero al mismo tiempo con mucha sensibilidad. Si fuera necesario, el profesor debería implicar en el proceso, por ejemplo, a un ayudante del profesor que pudiera ayudar al alumno en cuestión directamente en clase o, en el caso de un problema más destacado del alumno, ponerse en contacto con el psicólogo del colegio.

### Salud mental e inteligencia emocional

La inteligencia emocional es clave para una buena salud mental. La regulación emocional conduce a un mejor rendimiento académico. Los adolescentes que pueden controlar sus emociones prestan más atención, trabajan más y obtienen mejores resultados en la escuela. Se enfrentan más fácilmente a la resolución de conflictos y muestran niveles más bajos de ansiedad (estas conclusiones forman parte de un estudio de John Gottman y sus colegas). Cuando estamos emocionalmente equilibrados, es mucho más fácil recordar nueva información, procesarla, darle sentido y conectarla lógicamente con lo que ya sabemos (Lori Desautels).

La inteligencia emocional ayuda a los jóvenes a desarrollar su capacidad para entablar relaciones más positivas con la familia y los compañeros, desarrollar una perspectiva más equilibrada de la vida y alcanzar un buen potencial académico en la escuela. Al fin y al cabo, la capacidad de gestionar y comprender el propio mundo emocional supone disponer de un canal extraordinario para el aprendizaje, la atención, la memoria y el control de la frustración. "La capacidad de expresar tus sentimientos es una habilidad social básica" - Daniel Goleman. Los educadores en Inteligencia Emocional aportan estas claves vertebradoras que deben formar parte de la vida cotidiana en la que los jóvenes se mueven a diario. Son las semillas de fortaleza y prosperidad que profesores, padres y cuidadores deben sembrar en la mente y el corazón de los niños.

A veces es necesario añadir una cierta dosis de racionalidad para poder entender lo que hay detrás de la emoción y explorar su causa. Puede utilizar las siguientes preguntas para debatir con los alumnos y ofrecerles una oportunidad para la autorreflexión (Figura 1):



Otros métodos y prácticas psicológicos que podrían utilizarse para una mejor comprensión y apoyo de la salud mental:

**La terapia cognitivo-conductual (TCC)** enseña técnicas para identificar, cuestionar y replantear pensamientos y patrones de conducta no deseados.

**La terapia cognitiva** basada en la atención plena enseña técnicas de atención plena junto con técnicas conductuales para ayudarle a empezar a gestionar los sentimientos no deseados y permanecer presente a través de ellos en lugar de agobiarse.

**La terapia de aceptación y compromiso** enseña estrategias para aceptar pensamientos no deseados o angustiosos, permanecer presente y comprometerse con actividades positivas que satisfagan sus valores.

**Terapia de resolución de problemas** enseña a utilizar habilidades de afrontamiento para controlar los síntomas de salud mental y las experiencias vitales que causan estrés y otros trastornos emocionales.

Como parte del trabajo en grupo, se utilizan diversas herramientas para ayudar a los alumnos a expresarse y superar sus miedos. Se trata principalmente de tarjetas emocionales, que sirven como una especie de mediador, y a los alumnos les gusta mucho trabajar con ellas.

También se pueden utilizar diferentes técnicas de dibujo, en las que los alumnos pueden visualizar diversos fenómenos en forma de gráficos, tartas y contornos de manos, dependiendo de la edad del grupo. También es aconsejable apoyar el tiempo que pasan juntos fuera de la escuela (viajes, excursiones), donde se activa el lado informal y relajado y se establecen mejores contactos mutuos.

Para los alumnos con síntomas identificados de depresión y ansiedad, es necesario centrarse en una cooperación intensiva inmediata con los padres y un experto externo (psicólogo clínico, psiquiatra infantil).

Cuando trabajamos con un alumno ansioso o deprimido, nos centramos principalmente en encontrar recursos positivos en el propio alumno o en su entorno. Trabajamos sobre una autoimagen positiva y realista, ya que el autoconocimiento adecuado en la adolescencia depende del contacto con los iguales, por lo que este proceso se vio interrumpido durante el aislamiento. Utilizamos elementos de la terapia conductual, la regularidad, escribir diarios es importante. También utilizamos varias técnicas de relajación, ejercicios de respiración, y la activación del parasimpático, que calma y ayuda a ganar control durante los ataques de pánico, ansiedad.

Comparar la depresión con una enfermedad física, como la diabetes, puede ayudar al adolescente a considerar la depresión como una enfermedad, a entender sus síntomas, a comprender la importancia del tratamiento y a no sentirse solo o anormal. Los niños mayores y los adolescentes son especialmente sensibles a sentirse diferentes o fuera de lugar. Hable con su hijo y anímele a hacer preguntas. Por ejemplo: "La depresión es una enfermedad mental. Es como la gripe y otras enfermedades en el sentido de que puede hacer que te sientas cansado o con dolor de cabeza. También puede afectar a tu estado de ánimo y a tus sentimientos. Puede hacer que te sientas triste, solo, frustrado, enfadado o asustado".





## 6. Conclusiones.

Basándonos en los contenidos anteriores ya mencionados, presentamos las siguientes conclusiones y procedimientos que son importantes para trabajar con los alumnos después de volver a las escuelas tras la pandemia de COVID-19:

- Trabajar con el equipo de clase para identificar los problemas, y aprender a cooperar en clase con los demás. Ante todo, las prácticas de prevención de la salud mental deben incorporarse a los programas de formación en las primeras etapas de la educación. Corresponde a la enseñanza superior y a las juntas estatales de certificación tomar la iniciativa en el establecimiento de estos programas, para garantizar que la salud mental se convierta en una prioridad en nuestras escuelas y que todos los profesores y alumnos dispongan de los recursos que necesitan para tener éxito y mantenerse sanos.
- Identificación de alumnos con dificultades de aprendizaje y estados mentales que necesitarían ayuda específica. Todos los trastornos y estados mentales pueden tratarse con el apoyo profesional adecuado de especialistas, una vez que se reconocen y la persona está preparada para empezar a trabajar en ellos.
- Cooperación multidisciplinar: padres, profesores, equipo integrador y un experto externo. Establecimiento de estrategias para casos individuales detectados. La mayoría de las personas que padecen trastornos/condiciones de salud mental pasan por una mala racha de autoacusaciones y acusaciones sociales, culpa y dolor hasta el momento en que obtienen atención sanitaria profesional y comprensión de sus condiciones. El desarrollo de habilidades y competencias socioemocionales en la escuela puede no sólo cambiar la vida de muchas personas, sino salvarla.
- La repetición de las pruebas de detección y el aumento de la sensibilidad ante los comportamientos patológicos e inadecuados de los alumnos, seguidos de intervenciones.
- La inteligencia emocional es clave para una buena salud mental. La regulación emocional conduce a un mejor rendimiento académico. Los adolescentes que pueden controlar sus emociones prestan más atención, trabajan más y obtienen mejores resultados en la escuela.

## CAPÍTULO 4

# AUTOMOTIVACIÓN

### 1. Introducción al tema. Aspectos generales.

La motivación es el motor del desarrollo humano y la fuente del éxito. Gracias a ella es posible alcanzar los objetivos fijados. El término motivación procede de la palabra latina *movere* que significa: mover, causar, poner en movimiento, animar a alguien a hacer algo o excitar. En literatura, es un factor que hace que alguien actúe, anima a alguien a hacer algo y justifica el comportamiento de otra persona. En psicología, la motivación se define como el conjunto de mecanismos responsables de activar, dirigir, mantener y poner fin a un comportamiento, y es un proceso interno que regula las actividades para que conduzcan a la consecución del efecto deseado: el objetivo. Puede tratarse de un cambio en las condiciones externas, de cambios significativos en uno mismo o de cambios en la propia posición.

El proceso de incentivación puede definirse del siguiente modo:

1. Excitación de la energía.
2. Concentración del esfuerzo en un objetivo concreto.
3. Selectividad de la atención, es decir, aumentar la atención a los estímulos importantes y reducir a los advertidos como irrelevantes.
4. Organización de las reacciones y emociones en una pauta o secuencia integrada.
5. Continuación constante de la actividad conformada hasta que cambian las condiciones que la iniciaron.
6. Excitación emocional positiva o negativa, en función de los resultados de la acción. Para que se produzca el proceso motivacional, deben cumplirse dos condiciones: el efecto (objetivo) debe ser evaluado por el sujeto como útil y el sujeto debe estar convencido de que el efecto (objetivo) puede conseguirse en unas condiciones dadas con una probabilidad superior a cero.



## 2. El tema en la adolescencia. Implicaciones particulares.

La adolescencia es una fase especial del desarrollo humano y despierta el interés de muchos investigadores. En este período, a pesar de la situación externa esencialmente constante, se producen grandes cambios internos, causados por los cambios biológicos derivados de la entrada en el período de madurez fisiológica, así como por las crecientes exigencias psicosociales relacionadas con el aumento del alcance de la independencia y la capacidad de tomar decisiones, y los consiguientes cambios en la imagen de sí mismo, la percepción social de un individuo y la jerarquía.

El proceso educativo, largo e intenso, requiere un gran esfuerzo por parte de los alumnos, por lo que la primera actividad en el curso de la enseñanza debe ser despertar la motivación adecuada. La motivación, como cuestión que regula el curso de la enseñanza y el aprendizaje, suele ser un aspecto descuidado en la escuela y la principal forma de motivar a los alumnos para que aprendan en la evaluación escolar, que se considera el principal instrumento que anima a los alumnos a trabajar.

Esto demuestra que los profesores utilizan principalmente métodos de motivación externa (instrumental), subestimando a menudo el papel y la importancia de la motivación interna. Todavía no es evidente que la falta de motivación de los alumnos no sea culpa suya.

Tampoco es evidente considerar la falta de motivación como una causa y no como un efecto. A menudo se dice de un alumno: "Superdotado pero vago". ¿Qué significa realmente ese "vago"? Es hora de pensar en crear las condiciones adecuadas para que sus alumnos tengan un impulso natural de curiosidad y ganas de actuar.

La automotivación es un rasgo que a menudo se infravalora. Es algo más que levantarse de la cama por la mañana; puede influir significativamente en el rendimiento escolar del alumno y también en su éxito en la edad adulta. Además, las investigaciones demuestran que los estudiantes alimentados por la motivación intrínseca piensan de forma más lógica y aplican sus conocimientos y habilidades con mayor eficacia. Los niños están naturalmente motivados para aprender hasta los 7 años aproximadamente. A partir de ese momento, necesitarán la capacidad de motivarse a sí mismos, una habilidad vital si quieren tener éxito.

### 3. El aula de secundaria. Cómo afecta al desarrollo psicosocial del alumno en el contexto escolar?.

La escuela es uno de los entornos educativos que más influyen en el desarrollo de un joven. La forma en que se llevan a cabo las funciones básicas de la escuela, tanto en lo que se refiere a la enseñanza como a la educación, está estrechamente relacionada con el concepto de ser humano y la estructura de valores que determina los objetivos pedagógicos. El clima escolar se define la mayoría de las veces como una percepción compartida de la realidad objetiva, el entorno social, las condiciones escolares y la cultura escolar, y no como la realidad objetiva en la que se desenvuelven los alumnos y los profesores.

Los mecanismos del impacto del clima escolar en el rendimiento son complejos y se han analizado en numerosos estudios. La motivación para aprender es uno de los factores más importantes, ya que en ella influyen el sentimiento de pertenencia a la comunidad escolar, el aprecio de los profesores y la percepción de justicia de las normas escolares. En la psicología que se ocupa de la crianza y la educación, se indican dos tipos principales de motivación: externa e interna. Dependiendo de la motivación en la que se "base" el alumno, éste querrá aprender más o menos. Es el entorno más cercano al alumno y, sobre todo, los profesores y los padres los que crean las condiciones para el desarrollo de una motivación determinada.

**La motivación externa** crea un incentivo para actuar, que se gratifica de alguna manera, o que permite evitar el castigo, entendido de diversas formas. Está relacionada con el premio o la evaluación que obtenemos por el resultado obtenido en el aprendizaje, menos a menudo por el esfuerzo realizado. Esta motivación está asociada a un gran sistema de control. El padre en casa pregunta constantemente: ¿qué nota has sacado? suele preguntar "¿cómo están los demás?".

Para comparar inmediatamente el resultado. El padre paga al niño por una buena nota o le da una recompensa, y si la nota es más baja de lo esperado - le disciplina. Como resultado, el niño aprende sin placer, sin prestar mucha atención a la utilidad de los contenidos adquiridos, sólo para que las evaluaciones cumplan las expectativas del padre y del profesor. Los profesores, al comentar en clase los resultados de, por ejemplo, los exámenes, también aumentan la importancia de la evaluación. Como consecuencia, los alumnos se comparan y la presión por conseguir un buen resultado puede estar asociada al miedo a ser rechazado por el grupo o a querer entrar en el grupo de los "mejores".

El mayor problema con el aprendizaje de un alumno se produce cuando falta el factor motivador (las recompensas ya no son relevantes) o la presión para alcanzar el éxito es demasiado alta (el alumno no tiene capacidades intelectuales que respondan a las exigencias del entorno). La motivación externa debilita muy a menudo la motivación intrínseca para no actuar ya por placer, sino para obtener una recompensa. Los alumnos suelen perder el interés por una actividad que antes les gustaba y por la que ahora reciben una recompensa (nota).

**Motivación interna (autónoma)** - E. Aronson afirma que "la motivación intrínseca consiste en realizar alguna actividad porque nos produce placer o despierta nuestro interés". La motivación interna sobre la situación escolar está asociada al placer y la alegría derivados del aprendizaje, a una mayor curiosidad por el mundo, a un menor nivel de miedo a la escuela, a una tendencia a procesar la información con mayor profundidad, a comprometerse con mejores estrategias para ello, con una tendencia a emprender tareas que supongan un reto con mejores logros académicos. Los profesores deben esforzarse por desarrollar este tipo de motivación, que hace que el aprendizaje no sea ni aburrido ni difícil.



Un estudiante que se guía por la motivación intrínseca tiene la sensación de que lo que ha hecho es valioso y puede sentirse orgulloso y satisfecho de ello. Ese estado "impulsa" al alumno a seguir trabajando y no necesita más estímulos para retomar los estudios. El profesor también puede apoyar la motivación intrínseca del alumno creando oportunidades de éxito. Cada éxito despierta el deseo del siguiente. La "receta" de la motivación escolar podría ser la siguiente: el alumno sabe que puede afrontarla, comprende las reglas de una actividad determinada y ve en ella su beneficio.

Esto apoya su actitud interior para pasar a la acción. También hay que ser consciente de los obstáculos que dificultan la puesta en marcha de este proceso, como las deficiencias en el desarrollo o el comportamiento, la baja autoestima del alumno, las lagunas de conocimiento y las escasas habilidades en técnicas escolares básicas (leer, escribir, contar, recordar). El profesor no influye en el hecho de que existan, sino en cómo afectan a la motivación del alumno.

Los alumnos con trastornos del desarrollo necesitan apoyo adicional, a menudo un ritmo de trabajo más lento u otros métodos de trabajo. Los alumnos con problemas de conducta necesitan comprensión y límites claros. Los estudiantes con baja autoestima necesitan mensajes y comentarios frecuentes sobre sus capacidades y oportunidades de éxito. Los alumnos con falta de conocimientos necesitan actividades de recuperación adicionales. Cada uno de ellos debe participar en el trabajo de la clase para poder alcanzar el éxito en la medida de sus posibilidades.

Según Hanna Hamer, los profesores que desencadenan la motivación interna en los alumnos son

- Conscientes de las necesidades de cada alumno
- Interesados en el desarrollo de cada alumno
- Coherentes y decididos en materia de normas, límites infranqueables y tareas
- Democráticos
- Alentadores del valor
- Emocionalmente cálido
- Viendo oportunidades de éxito para cada alumno
- Respetuoso con los esfuerzos y la contribución de cada alumno.

Además, el profesor debe estar motivado para motivar a los alumnos. Sería bueno que los profesores enseñaran con pleno compromiso, pasión y entusiasmo. Existe una relación directamente proporcional entre el nivel de motivación de los profesores y el nivel de motivación de los alumnos. Si la motivación del profesor es baja, los alumnos pueden observar fácilmente bajos niveles de percepción, distracción, bajo nivel de comprensión del contenido y olvido rápido del material aprendido.

Por otro lado, el entusiasmo del profesor se propaga como un virus, "infectando" positivamente a los alumnos. Los sentimientos de un profesor pueden ser un indicador de cómo se sienten los alumnos. Si hay aburrimiento, cansancio y desánimo probablemente los alumnos se sientan igual en clase. Merece la pena introducir elementos de diversión en el trabajo con los jóvenes que fomenten el buen ambiente y la simpatía mutua.

Los elementos de diversión dan satisfacción de la lección, después de todo, se sabe que es más fácil que los jóvenes aprendan una asignatura determinada y saquen mejores notas si les gusta la lección del profesor.

**¿Existe una posible sinergia entre la motivación autónoma (interna) y la motivación externa?** La revisión de la investigación muestra que:

- Los motivadores externos como la recompensa, la competencia o la restricción disminuyen la motivación intrínseca.
- También se ha observado que la posibilidad de elegir, aunque sea ilusoria, aumenta la motivación intrínseca.
- En una situación en la que una persona está motivada externamente, elige el camino más fácil, ya que aumenta la posibilidad de obtener la recompensa externa esperada.
- La coacción provoca rebeldía y contrariedad en quien realiza la tarea.
- La repetición de frases que destacan los puntos fuertes de uno mismo fomenta la confianza en uno mismo y, por tanto, un mayor bienestar, lo que a su vez aumenta nuestra fe en poder controlar la situación y nos da la voluntad de seguir aprendiendo.
- Un menor énfasis en las evaluaciones externas, incluidos los elementos de autoevaluación, favorece la aparición de la motivación intrínseca y sus consecuencias.

El entorno externo nos influye constantemente, pero, según Maslow, los estímulos externos adquieren un significado motivacional sólo cuando se relacionan con las necesidades internas. Según la teoría de la jerarquía de necesidades de A. Maslow, el comportamiento es una respuesta a las necesidades percibidas. La satisfacción de las necesidades inferiores y la aparición de necesidades de orden superior es el principal mecanismo de los cambios en el comportamiento de un individuo. Abraham Maslow indicó una cierta jerarquía de importancia de las necesidades. Sostiene que las necesidades deben satisfacerse en un orden determinado. Si trasladamos esta jerarquía de necesidades a situaciones escolares, veremos que, por ejemplo, un alumno hambriento tendrá dificultades para concentrarse en el aprendizaje y asimilar el material.

Del mismo modo, un niño inseguro, temeroso y desaprobado por compañeros y profesores puede no estar preparado para asumir las tareas intelectuales que se le asignen y superar las dificultades asociadas a ellas. La jerarquía de necesidades de Abraham Maslow, como teoría de la motivación, nos hace conscientes de que para motivar eficazmente a los alumnos es necesario satisfacer no sólo sus necesidades de orden superior, es decir, las estrechamente relacionadas con la educación escolar, sino también las inferiores en la jerarquía, porque condiciona la necesidad de conocimiento y lucha creativamente con las dificultades intelectuales.

#### 4. Impactos reconocidos a través de la experiencia posterior Covid-19.

La pandemia reveló, aún más, las imperfecciones del sistema educativo: problemas de comunicación social, inadaptación de los planes de estudio y los métodos pedagógicos a los retos del presente, y demasiado poco énfasis en las competencias clave.

Los resultados mostraron claramente que los alumnos que aprenden a distancia no obtienen buenos resultados en todas las esferas -social, escolar y emocional- en comparación con los jóvenes que sí pueden asistir a la escuela. Los estudiantes que aprendían en casa se sentían menos conectados con sus compañeros, no se sentían parte de la comunidad escolar y declaraban recibir menos apoyo de los adultos. También experimentaron más emociones negativas (como la tristeza) y menos emociones positivas, como la alegría.



El entusiasmo por la escuela también era mucho menor: los alumnos que aprendían a distancia pensaban que estaban menos dotados y que tenían menos probabilidades de tener éxito. Cabe señalar que las diferencias observadas en el bienestar de los alumnos se revelaron sobre todo en los jóvenes de más edad. Esto se debe probablemente a que acaban de entrar en la escuela secundaria, o a que es difícil mantener un contacto directo con sus compañeros, lo que es especialmente importante a esta edad.



## 5. ¿Cómo hacer frente a estas dificultades? Estrategias o casos de buenas prácticas encontrados en la literatura o referencias a nivel nacional/europeo.

¿Cómo desarrollar la motivación intrínseca de los alumnos? ¿Qué hacer para utilizar sus ideas y su potencial de aprendizaje para que resulte divertido o emocionante?

Despertar la motivación interna está relacionado con la satisfacción de tres necesidades extremadamente importantes: el sentido de la autonomía, el sentido de la competencia, las relaciones y los vínculos. Tener en cuenta estos tres factores ofrece una oportunidad real para el desarrollo de la motivación intrínseca. Los profesores deben reforzar el sentido de autonomía del alumno mediante:

- Fomentando el pensamiento independiente, analizando y construyendo conclusiones, fomentando el diálogo conjunto, por ejemplo con las palabras: "¿Qué opinas de lo que has leído?", "¿Dónde puedes utilizar estos conocimientos?".
- Sustituir la comprobación de conocimientos con exámenes por sus proyectos, redacciones y tareas abiertas.
- Dando la más mínima posibilidad de elección en la adquisición de conocimientos, lo que refuerza la implicación en la actividad realizada (puede haber deberes voluntarios o un ejercicio a elegir -hacer uno de dos-, el alumno elige el tema de la redacción, fija la fecha del examen o de la entrega del trabajo, etc.).
- Imitar el uso de un lenguaje que indica poder y un fuerte control sobre el alumno, por ejemplo, debes, debería y no debes reformular el mensaje en me gustaría que lo hicieras.

Se puede reforzar en el alumno un sentido adecuado de la competencia:

- Permitiendo que el alumno se fije metas y apoyándole en su consecución.
- Animando al alumno a evaluar sus objetivos: ayudándole a encontrar errores, haciéndole preguntas que provoquen la reflexión, por ejemplo: "¿Qué opinas de tu trabajo?".
- Cuidar el ambiente y el compromiso con el trabajo en lugar de prestar atención a las evaluaciones y conseguir los mejores resultados.
- Proporcionando feedback al alumno: centrándose en los aspectos positivos, señalando los errores con un mensaje positivo, que incluya información sobre lo que debería cambiar.
- Elogiar al alumno principalmente por el esfuerzo y el compromiso.

La necesidad de relaciones y vínculos puede satisfacerse principalmente creando relaciones reales entre los alumnos y escuchando con atención. Es útil el contrato de clase, que incluye puntos como que no nos criticamos ni criticamos nuestras afirmaciones, que tenemos derecho a equivocarnos, que todo el mundo tiene derecho a tener una opinión y es igual de importante, etc. El profesor debe confiar en los alumnos y compartir con ellos su pasión. Aunque no esté totalmente relacionada con la materia aprendida (esto se aplica especialmente al educador). Los alumnos deben sentir que el profesor cree en ellos y simpatiza con ellos.

Crear un lugar de trabajo inspirador -un espacio educativo interesante- es un factor clave. El desorden y un diseño interior "austero" pueden hacer que los niños se sientan incómodos. Un lugar limpio, acogedor y que satisfaga las necesidades básicas, por ejemplo agua potable, será más agradable para el alumno. El color de las paredes de la clase no debe ser aggglassve. Cuando haga calor fuera de la ventana, puedes crear un espacio de aprendizaje fuera del aula, por ejemplo en el patio o cerca de la escuela. Está de moda la ciencia en la llamada aula verde, así que al aire libre. Al salir del banco del colegio, el sol y el aire fresco son los mejores motivadores para el trabajo y hacen que el aprendizaje sea más eficaz.

Preparando un tema que se pueda poner en práctica en el patio, el profesor evitará las preguntas intrusivas de los alumnos: "¿Vamos fuera?" como un intento de forzar una lección "suelta". Le animo a que sorprenda a los alumnos: "hoy hace buen tiempo, os invito a trabajar fuera", a lo que la mayoría reaccionará "¡hurra!". Gracias a ello, el profesor se gana la simpatía de los alumnos, y la actitud ante el trabajo es inmediatamente positiva.

A la hora de motivar a los alumnos para que aprendan, hay que utilizar distintos métodos:

#### **A. Métodos de apoyo a la autoconfianza:**

- Programar el camino hacia el éxito / progreso continuo con un esfuerzo moderado
- Ayudar a los alumnos a fijar objetivos, lograr progresos y ver la relación entre la carga de trabajo y los resultados .
- Prestar ayuda adicional a los alumnos que tienen dificultades con los contratiempos.
- Aplicar procedimientos educativos a los alumnos con síntomas del síndrome del fracaso.
- Ayudar a los alumnos que conservan el bienestar a sustituir sus exhibiciones por objetivos de aprendizaje

- Animar a los alumnos con bajo rendimiento a realizar tareas con el grado de dificultad adecuado.

### **B. Métodos de motivación mediante incentivos externos:**

- Elogiar y recompensar a los alumnos por cumplir los criterios para completar la tarea.
- Elogiar y recompensar para que los alumnos aprecien los resultados del aprendizaje
- Dirigir la atención de los alumnos hacia el valor práctico de los conocimientos y habilidades enseñados

### **C. Métodos de relación con la motivación intrínseca de los alumnos:**

- Fomentar la independencia en el papel de alumno/autonomía/, dejarles tomar decisiones.
- Elegir actividades que requieran un comportamiento activo por parte de los alumnos y que proporcionen una retroalimentación inmediata, enriquecer la enseñanza con elementos de juego, plantear exigencias a las distintas competencias
- Organice trabajos en grupo frecuentes y bien planificados
- Adapte las actividades pedagógicas a los intereses de los alumnos y combine en la clase elementos prácticos y de inspiración cognitiva

### **D. Métodos para estimular la motivación para aprender:**

- Forme la motivación para aprender como una disposición general. Para ello, demuestre su motivación comunicando las expectativas adecuadas, así como minimizando la ansiedad de los alumnos relacionada con la realización de las tareas.
- Moldear las expectativas de los alumnos hacia el aprendizaje, mostrar entusiasmo y pasión
- Estimule la motivación, manipule los componentes de la situación: apele a la curiosidad, evoque tensión, convierta el material abstracto en personal, concreto, familiar, intente que se interesen por la tarea, demuestre por qué es importante
- Corregir las actitudes y comportamientos de los alumnos desanimados, trabajar en estrecho contacto con ellos, reconocer sus intereses y trabajar sobre ellos, ayudar a formar actitudes positivas hacia la escuela y el aprendizaje

### **E. Tener en cuenta las necesidades individuales de los estudiantes**

**F. Aumentar sus competencias y cualificaciones como motivador**, es decir, debe trabajar en su propio sentido de la eficacia, sus atributos de éxito y fracaso, ampliando sus conocimientos y habilidades afines.

La receta del profesor para el éxito del alumno:

- Convenza a los alumnos de que realmente disfruta enseñándoles.
- Hable claro, alto y con ganas.
- Cuide el ritmo adecuado al hablar.
- Sé libre y diviértete con el alumno mientras aprende.
- Confíe en ellos.
- Define claramente tus objetivos.
- Muestre los beneficios de sus objetivos.
- Prepárate y organízate para la clase.
- Apreciar su trabajo.

- Haz material didáctico grande y transparente.
- Cuida tu buen humor y el del alumno.
- Reduzca al mínimo las distracciones.
- Recuerde la información cuando el alumno empiece a olvidarla.
- Confíe en ellos, crea en sus capacidades.
- Utilice métodos de enseñanza diferentes, sea poco convencional.
- Nunca interrumpa a un alumno cuando esté hablando.
- Fomentar el pensamiento crítico.

- Terminar las clases en el momento en que se sienta insatisfecho.
- Dé respuesta a las preguntas más difíciles.
- Si el alumno falla en algo, intente comprenderlo, pero no muestre piedad, anímele a seguir trabajando.
- Anímale a presumir de sus próximos logros.
- Sea un apoyo y elogie todo lo que pueda elogiar.

## 6. Conclusiones.

- La capacidad de motivarse a uno mismo se convierte en una de las condiciones clave para emprender acciones eficaces y alcanzar el éxito.
- El proceso de motivación es complicado, en él intervienen diferentes personas y el entorno. La motivación debe desarrollarse y mantenerse a un alto nivel si queremos obtener buenos resultados como estudiantes.



- Incluso el logro más pequeño debe ser reconocido, al tiempo que se subraya su importancia.
- La capacidad del alumno para alcanzar el éxito es un requisito previo para estimular su motivación para aprender. El nivel de motivación sigue estando estrechamente relacionado con los intereses y la actitud del alumno hacia el aprendizaje, el profesor o un tema de estudio específico. Sin embargo, la motivación depende en muchos casos de los rasgos de personalidad y las experiencias del profesor.
- La motivación es de gran importancia en todas las actividades humanas, es esencial para el aprendizaje intencionado. La motivación estimula la actividad del individuo y el éxito.

## CONCLUSIONES

Las emociones tienen una gran influencia en la vida de las personas, tratarlas desde la educación infantil es fundamental y necesario, ya que permitirá a los profesores dotar a sus alumnos de las habilidades necesarias para afrontar todo tipo de emociones que puedan experimentar a lo largo de su vida. Si se sientan las bases para que los alumnos tengan conocimientos básicos como el conocimiento de sí mismos, de sus capacidades y potencialidades, así como de sus límites, tendrán un arma para controlar sus propias emociones en lugar de que éstas tomen el control de sus vidas.

En los últimos años se ha informado mucho sobre la consecución e identificación de los aspectos socioemocionales. Sin embargo, este objetivo no se puede conseguir si no se trabaja en la escuela porque requiere un trabajo continuo.

La información detallada en el manual es una recopilación de cuatro áreas principales que se establece como base para este manual consolidado, que contiene un análisis en profundidad de los temas anteriormente mencionados. Como resultado, se han presentado en profundidad para reaprender las relaciones interpersonales y fomentar el desarrollo psicosocial de los jóvenes en la era post-Covid-19.

Este manual permite a la comunidad educativa identificar los puntos débiles y las lagunas del sector escolar actual para mejorarlos con nuestro proyecto, que es el punto de partida para el desarrollo en el contexto europeo de "Juntos de nuevo": Técnicas prácticas para reaprender las relaciones interpersonales y fomentar el desarrollo psicosocial en la era postcovid-19" y una caja de herramientas para las escuelas, con el objetivo de impulsar la formación del profesorado en el desarrollo de las habilidades interpersonales y el desarrollo psicosocial.

Es importante señalar que este manual ofrece resultados indicativos y excluye que representen plenamente el nivel general actual de la práctica en cada país. Las organizaciones y escuelas asociadas aportaron sus conocimientos y experiencia para desarrollar la amplitud de la práctica a nivel local, regional y nacional, lo que puede contribuir y dar cuenta de la evidencia de la coherencia de la práctica y la celebración de un marco compartido. Al utilizar todas estas herramientas de forma compleja, el profesor podrá desarrollar las habilidades sociales y personales de sus alumnos, ya que se proponen las mejores prácticas para adaptarlas y aplicarlas a los alumnos de secundaria.

# REFERENCIAS

## REFERENCIAS, CAPÍTULO DE AUTOGESTIÓN

- Dheer, R., Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behaviour*.
- Dweck, C. (2017). *Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential*.
- Warner, J. (2012). *Coaching Process Models*. Retrieved from Ready to Manage. <https://blog.readytomanage.com/coaching-process-models>
- *Front. Psychol., Sec. Educational Psychology* (2021). The Perceived Impact of COVID-19 on Student Well-Being and the Mediating Role of the University Support: Evidence From France, Germany, Russia, and the UK <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.642689/full>
- California Community Colleges (2020). *Health and Wellness for Students. Self-Care & Wellness During the COVID-19 Pandemic*. <https://www.cccstudentmentalhealth.org/students-self-care-wellness-during-the-covid19-pandemic/>
- UNESCO (2022). *The impact of the COVID-19 pandemic on education: international evidence from the Responses to Educational Disruption Survey (REDS)* <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380398>
- Edinger, S. The 'power of alignment' brings common ground to team goals. <https://blog.jostle.me/blog/team-alignment/>
- Guttman Psy.D., J., (2019). *Reaping the Rewards of Active Self-Reinforcement*. [online] *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/sustainablelife-satisfaction/201910/reaping-the-rewards-active-self-reinforcement> .
- Evertson, C., Emmer, E. and Worsham, M., (2006). *Classroom management for elementary teachers*. Boston: Pearson/A and B.
- *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*; Frankfurt a.M. 1966; 2. Aufl. 1973
- *Kohlberg's Stages of Moral Development*, 2011-10-04, Wayback Machine.

## REFERENCIAS, CAPÍTULO DE INCERTIDUMBRE Y TOMA DE DECISIONES.

- INEE (Inter-Agency Network for Education in Emergencies). 2016. Psychosocial Support and Social and Emotional Learning for Children and Youth in Emergency Settings.  
[https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/334.\\_inee\\_background\\_paper\\_pss\\_and\\_sel\\_for\\_children\\_and\\_youth\\_in\\_emergency\\_settings.pdf/](https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/334._inee_background_paper_pss_and_sel_for_children_and_youth_in_emergency_settings.pdf/)
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- UNESCO (2021). The psychosocial school environment.  
<https://learningportal.iiep.unesco.org/en/issue-briefs/improve-learning/the-psychosocial-school-environment>
- Yorke, L. Rose, P.; Bayley, S.; Wole Meshesha, D.; Ramchandani, P. (2021). The Importance of Students' Socio-emotional Learning, Mental Health, and Wellbeing in the Time of COVID-19'. <https://riseprogramme.org/publications/importance-students-socio-emotional-learning-mental-health-and-wellbeing-time-covid-19>
- Álvarez, V. Journal of Educational Research. (1990). V. 8, n. 16 ; p. 365-370. I have to make up my mind" : vocational education programme for post-compulsory secondary school students.  
[https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/186735/Programa\\_Educativo\\_Vocacional.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/186735/Programa_Educativo_Vocacional.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



## REFERENCIAS, CAPÍTULO DE SALUD MENTAL.

- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542.
- Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, S. (2009). Stigma and help-seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522–541.
- Dweck, C. (2017). *Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential*.
- Warner, J. (2012). *Coaching Process Models*. Retrieved from Ready to Manage. <https://blog.readytomanage.com/coaching-process-models>
- Desautels, L., (2016) *How Emotions Affect Learning, Behaviors, and Relationships. Scholarship and Professional Work – Education*.97
- Gottman, J., (1998) *Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting*, New York: Fireside Book
- *Helping Children Learn to Regulate Their Emotions*, Carolyn Webster-Stratton, University of Washington
- Perron, B. E., Grahovac, I. D., Uppal, J. S., Granillo, T. M., Shutter, J., & Porter, C. A. (2011). Supporting students in recovery on college campuses: Opportunities for student affairs professionals. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 48(1), 45-62. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.6226>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA): *Prevention and Treatment of Anxiety, Depression, and Suicidal Thoughts and Behaviors Among College Students*. SAMHSA Publication No. PEP21-06-05-002, 2021.
- Cheung AH, Kozloff N, Sacks D. Pediatric depression: An evidence-based update on treatment interventions. *Curr Psychiatry Rep*. 2013;15(8):381. doi:10.1007/s11920-013-0381-4
- Yu R, Aaltonen M, Branje S, et al. Depression and Violence in Adolescence and Young Adults: Findings From Three Longitudinal Cohorts. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017;56(8):652-658.e1. doi:10.1016/j.jaac.2017.05.016
- Belvederi murri M, Ekkekakis P, Magagnoli M, et al. Physical Exercise in Major Depression: Reducing the Mortality Gap While Improving Clinical Outcomes. *Front Psychiatry*. 2018;9:762. doi:10.3389/fpsy.2018.00762
- *Healthy lifestyle guide (2022). Úzkosť a depresia u detí: Poznajte príznaky a čo robiť.* <https://presspassblog.com/sk/articles/30763-anxiety-and-depression-in-children-knowthe-signs-and-what>

## REFERENCIAS, CAPÍTULO DE AUTOMOTIVACIÓN.

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–281.
- Davis, H. A. (2003). Conceptualizing the role of student–teacher relationships on children's social and cognitive development. *Educational Psychologist*, 38, 207–254.
- Simmons A. M., & Page M. (2010). Motivating students through power and choice. *English Journal*, 100, 65–72..
- Skaalvik, E. M., & Rankin, R. J. (1995). A test of the internal/external frame of reference model at different levels of math and verbal self-perception. *American Educational Research Journal*, 32, 161–184.
- Wigfield, A., and Cambria, J. (2010). Students' achievement values, goal orientations, and interest: definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Dev. Rev.* 30, 1–35. doi: 10.1016/j.dr.2009.12.001



Financiado por  
la Unión Europea



NÚMERO DE PROYECTO 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629





**Financiado por  
la Unión Europea**

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. NO OBSTANTE, LOS PUNTOS DE VISTA Y OPINIONES EXPRESADOS SON EXCLUSIVAMENTE LOS DEL AUTOR O AUTORES Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA NI LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO Y CULTURAL EUROPEO (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA PUEDEN SER CONSIDERADAS RESPONSABLES DE LAS MISMAS.

**PARA MÁS INFORMACIÓN PUEDE VISITAR EL SITIO WEB Y LA PÁGINA DE FACEBOOK:**

[HTTPS://TOGETHER-AGAIN.EU/HOME.HTML](https://together-again.eu/home.html)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/TOGETHERAGAINPROJECT](https://www.facebook.com/togetheragainproject)

