

## ¿Cómo volver a los colegios? Pautas para docentes

La [situación en la que nos encontramos](#) nos causa incertidumbre por lo que vendrá. Es importante saber cómo poder ayudar a los docentes de cara a la [vuelta al colegio](#).

Es de gran ayuda poder manejar *el estrés y la ansiedad* que ocasionan ciertos cambios. Por eso, no se puede olvidar la capacidad de adaptación que tienen los seres humanos. Somos capaces de utilizar habilidades y recursos para poder superar las dificultades y hasta poder llegar a salir beneficiados de ellas.

### ¿Afecta al aprendizaje el estado emocional?

Se sabe que el estado emocional de las personas que están aprendiendo es determinante a la hora de poder comprender y almacenar la información.

Los estados de *calma o tranquilidad ayudan* y predisponen al [aprendizaje](#). Un estado elevado de ansiedad o de estrés no sería recomendable. Además determinadas [emociones](#) como el enfado o el miedo dificultan y pueden limitar la educación.

### ¿Cómo generar un clima que potencie el aprendizaje?

- Fomentar una relación positiva con los profesores y entre los alumnos. Las relaciones positivas producen una mayor disposición a la hora de aprender.
- Hablar con un volumen adecuado. Los gritos no ayudan a aprender.
- Crear cohesión entre los estudiantes.
- Fomentar el respeto tanto en el aula como fuera de ella.
- Despertar interés por las asignaturas.
- Valorar más el esfuerzo que el resultado (por ejemplo de los ejercicios o exámenes).
- Dar confianza a los alumnos.
- Cuidar de la seguridad física y psicológica de los estudiantes.
- Dedicar tiempo a observar el estado de ánimo y los posibles déficits en la satisfacción de necesidades.

### Pautas para los docentes de cara al inicio del curso escolar:

- Empieza con un ejercicio de introspección. Reflexiona sobre qué te genera el inicio del curso escolar y qué pensamientos pueden llevarte a esas emociones.
- Se consciente de las expectativas que tienes puestas de la vuelta al colegio y de cómo lo que has vivido a lo largo de estos meses puede influir en el inicio del curso.

- Crea un plan donde sepas paso a paso los cambios y las novedades que aparecerán en el día a día. Es importante que tengas en cuenta todo el material que necesitarás a la hora de comenzar el trabajo ([mascarillas](#), jabón de manos, [gel hidroalcohólico](#), etc).
- En la medida de lo posible recoge información sobre las situaciones de las diferentes familias. También sobre aquellas que tuvieron mayor dificultad durante el [confinamiento](#). La brecha digital ha hecho aún más visibles las desigualdades.
- Reconoce las diferentes emociones que pueden tener los alumnos. Intenta identificar que pensamientos o reacciones aparecen en ti.
- Expresa qué necesitas para sentirte bien en el centro. Pedir ayuda cuando se necesita es un factor muy importante.
- Cuida tus relaciones sociales, tu físico, tus pensamientos y emociones. Cuidarte a ti mismo será esencial. El apoyo social es muy beneficioso como alivio a las tensiones diarias.
- Comparte tus experiencias con otros docentes. El camino será más fácil acompañado.

Cada persona puede reaccionar de forma diferente ante una misma situación. Por ello, intentar comprenderla, acompañarla a lo largo del proceso y respetarla es la base sobre la que partimos. No hay que olvidar que esta es una situación excepcional. La vuelta a las aulas no va a ser como siempre. Y no podemos exigirnos más de lo que podemos dar.

El aprendizaje está mediado o influenciado en buena medida por nuestras emociones. En la "[Guía Acogida Emocional en Espacios Educativos](#)" realizada por varias neuroeducadoras, se explica y amplía la información de forma sencilla sobre lo relacionado con la vuelta a las aulas, con pautas y ejemplos muy claros.

---

**Fecha de publicación:** 31-07-2020

*Última fecha de actualización:* 05-09-2021

**Autor/es:**

- [Ismael Simón Álvarez](#). Psicólogo sanitario. Profesor.. Centro de Enseñanza Gregorio Fernández. Valladolid.

