

# Silvia Álava Sordo



*Los efectos psicológicos del  
confinamiento en la infancia  
y en la adolescencia:  
Prevención e Intervención  
desde el profesorado*

1.	Introducción	4
2.	¿Cómo está estructurado el contenido?	6
2.1.	Vídeos	6
2.2	Materiales:	8
3.	Efectos del coronavirus en la población	9
3.1.	Efectos a corto plazo	9
3.2.	Efectos a largo plazo	10
3.3	Efectos en los menores	11
3.4.	Factores de los que dependerán las consecuencias psicológicas del confinamiento en el alumnado	12
3.5.	Posibles efectos positivos	13
4.	Efectos de la crisis del coronavirus en la educación	15
4.1.	La brecha educativa	16
5.	Efectos psicológicos del confinamiento en la infancia y la adolescencia	18
5.1.	Efectos a nivel de aprendizaje	18
5.1.1.	Cómo prevenir los efectos a nivel de aprendizaje: Pautas para el aprendizaje durante el confinamiento	19
1.	Estructurar los horarios de trabajo y estudio	20
2.	Mejorar su autonomía	21
3.	Qué hacer cuando observamos dificultades asociadas a algún área específica	21
4.	Cómo ayudarle a que pueda estar más concentrado	23
5.	Cómo lograr que su exceso de energía y actividad no interfiera en su estudio	24
6.	Fomentar la reflexibilidad y las funciones ejecutivas	24
7.	Ayudarle a estar más motivado	25
8.	No descuidar su autoestima	26
9.	La empatía	26
10.	Ajusta las expectativas	26
5.1.2.	Consejos para mantener las rutinas escolares en casa	27
5.1.3.	Niños con TDAH	27
5.1.4.	Cómo estimular el aprendizaje de los procesos cognitivos	28
5.2.	Efectos a nivel emocional	29
5.2.1.	Posibles efectos a nivel emocional	30
5.2.2.	Cómo prevenir los efectos a nivel emocional	31
1.	¿Cómo explicárselo a niños y niñas?	31
2.	Grupos de riesgo a los que dedicar una especial atención	32
3.	Rutinas y dinámicas para hacer en clase	32
5.3	Efectos a nivel conductual: llamadas de atención, conductas disruptivas o estallidos emocionales	35
5.3.1.	Factores que influyen en la aparición de estas conductas	36
5.3.2.	Tipos de conductas disfuncionales según su origen: soluciones ineficaces y estrategias eficaces para cada una de ellas	37
6.	Consejos para padres y familias	41
6.1.	Consejos para familias con niños de 0 a 2 años	41
6.2.	Consejos para padres de niños de infantil	42
6.3.	Consejos para padres de niños de primaria	43
6.4.	Consejos para padres de adolescentes	45

7. ¿Cuándo se debe pedir ayuda? Señales de alarma que indican que debemos acudir a un profesional _____	47
7.1. Situaciones complejas _____	47
7.2. Señales de alarma _____	48
8. Anexo: Material complementario _____	49
8.1. Pautas y guías orientativas _____	49
8.2. Materiales para trabajar con los alumnos: _____	51
Referencias _____	61

## LA CRISIS DEL COVID-19

*La crisis del COVID-19 y el confinamiento asociado al mismo está cambiando nuestra forma de entender la enseñanza y el mundo.*

*¿Qué efectos psicológicos está teniendo el confinamiento en nuestros alumnos y profesores?*

*Analizaremos los efectos a nivel de aprendizaje, emocional y conductual en los alumnos y propondremos herramientas que nos ayudarán a mitigarlos.*

# 1. Introducción

Si estás haciendo este curso, lo primero que quiero es darte la enhorabuena. En este momento de incertidumbre, de cambios, de no saber qué va a ocurrir, apostar por tu formación, para de esta forma poder atender mejor las necesidades de tus alumnos, no solo a nivel educativo, sino también a nivel emocional, es admirable.

Gracias por haber elegido esta profesión. Enseñar, transmitir el conocimiento es una de las grandes labores de los maestros, pero también acompañar a tus alumnos en su proceso, dejarles huella, que sepan que pueden contar contigo para resolver sus dudas y verlos crecer como ciudadanos y como personas. Tienes una gran labor por delante, una gran responsabilidad, y no podemos dejar de agradecerte tu trabajo.

Y gracias por haber elegido seguir formándote con nosotros. Esperemos que este curso te ayude y, sobre todo, que te sea útil en tu labor del día a día.

En estos días en los que la escuela se ha trasladado a las casas y estáis intentando llegar a los hogares de vuestros alumnos para evitar que se descuelguen del curso, solo podemos alabar vuestra excelente labor. Nadie está preparado para esto, no nos han formado para enseñar sin medios, sin clases, en medio de una pandemia. Por eso lo primero que queremos transmitirte es:

**Lo estás haciendo bien; lo importante es tu salud emocional y cuidarte a ti mismo para así poder cuidar a tus alumnos.** Espero que el módulo de autocuidado te haya sido de utilidad y tengas estrategias para saber cómo hacerlo.

Los maestros tenéis una labor incuestionable y, sin embargo, la sociedad no siempre lo reconoce tal y como os merecéis.

Te animamos a seguir adelante, y queremos ofrecerte breves consejos, y transmitirte algunas técnicas, sabiendo que no existen soluciones mágicas sobre cómo hacerlo. Como tú bien sabes, cada alumno, cada casa es un mundo diferente y no vale lo mismo para todos. Sin embargo, creemos que puede ser de gran utilidad saber cuáles son los efectos psicológicos que puede tener el confinamiento en tus alumnos y disponer de algunas indicaciones para prevenirlos.

Pretender que el curso pueda seguir con normalidad no es realista; pretender que vamos a poder dar los mismos contenidos en formato on-line, no es realista. Por ello **será fundamental adecuar las expectativas, tanto de los padres como las de los alumnos o las nuestras como maestros.**

Durante el confinamiento, incluso cuando los alumnos vuelvan a las aulas, una parte extra del trabajo como profesor será dar soporte emocional a los alumnos, comprender cómo se están sintiendo y detectar si puede haber alguna situación de vulnerabilidad o problemas emocionales. En absoluto vamos a pedirnos que hagáis terapia con los alumnos, pero sí hemos querido introducir un apartado con síntomas que podrían ser indicadores de un problema que haga necesario pedir ayuda.

Vamos a intentar que ningún alumno se quede atrás, pero no es fácil; es una tarea complicada y no existe una solución mágica. En este curso te contamos cómo poder ir resolviendo las diferentes situaciones que te puedes encontrar en el aula virtual y en el alumnado, y pautas y consejos respaldadas por la ciencia para resolverlas. Sin embargo, nadie conoce a tus alumnos mejor que tú, y muchas veces sabrás mejor que los expertos que te aconsejamos lo que les ocurre. **Haz caso a tu intuición y, sobre todo, aplica el sentido común y piensa cómo te gustaría que te trataran a ti si fueras tú el alumno.**

Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid queremos transmitirte todo nuestro ánimo, nuestra más sincera enhorabuena por como estáis montando una escuela virtual desde cero, por vuestro empeño, por vuestra dedicación y por vuestro esfuerzo. **Estamos orgullosos de la enseñanza de este país, que se personaliza en vosotros, el capital humano.**

# 2. ¿Cómo está estructurado el contenido?

En este cuarto módulo del curso *La escuela en tiempos de confinamiento: impacto psicológico y papel del profesorado*, titulado “Los efectos psicológicos del confinamiento en la infancia y la adolescencia: prevención e intervención desde el profesorado” vas a encontrar:

## 2.1. Vídeos

Hemos querido elaborar varios vídeos sobre cómo afecta el confinamiento a los alumnos, y, sobre todo, qué podemos hacer desde la escuela para prevenirlo. Se trata de un material práctico y material extra con consejos y recomendaciones.

Me gustaría recalcar **que todos los vídeos son material complementario. Que no es necesario visualizarlos para obtener el crédito de formación.** No obstante, te dejamos un listado con los vídeos que hemos realizado, con la temática de estos y su duración. Como podrás apreciar, se trata de vídeos de muy corta duración, muy concretos, que pretenden resolver temas puntuales. Estás invitado a verlos y esperamos que te sean de utilidad.

### 1. Introducción al módulo.

En este vídeo se presenta al docente y el contenido del curso. *Duración: 1´42´´*

### 2. Efectos psicológicos del confinamiento por el coronavirus.

1. Efectos psicológicos a corto plazo. *Duración: 1´44´´.*
2. Efectos psicológicos a largo plazo. *Duración: 2´.*
3. Efectos psicológicos en los menores ¿qué nos dice la evidencia científica? *Duración: 2´31´´.*
4. ¿Qué factores afectan al desarrollo de posibles efectos psicológicos en el alumnado? *Duración: 2´21´´.*
5. ¿Puede haber algo positivo? Cómo trabajar la resiliencia. *Duración: 4´18´´.*

### 3. Efectos del confinamiento en la educación.

1. Efectos de la crisis del COVID-19 en la educación. *Duración: 2´30´´.*

2. ¿Qué aspectos afectan a la efectividad del aprendizaje online? *Duración: 1'47''.*
3. La brecha educativa. *Duración: 1'34''.*

#### **4. Efectos del confinamiento a nivel de aprendizaje.**

- 4.1 ¿Qué efectos puede tener en el aprendizaje de nuestros alumnos? *Duración: 2'09''.*
- 4.2 ¿Qué podemos hacer para evitar los problemas de aprendizaje?
  - 4.2.1. Cómo trabajar los horarios. *Duración: 1'29''.*
  - 4.2.2. Cómo trabajar la autonomía. *Duración: 1'28''.*
  - 4.2.3.1. Cómo ayudarles a estar concentrados. *Duración: 1'35''.*
  - 4.2.3.2. Cómo ayudarles a estar concentrados, técnica de las autoinstrucciones. *Duración: 2'10''.*
  - 4.2.4. Cómo conseguir que el exceso de energía no interfiera en el estudio. *Duración: 1'09''.*
  - 4.2.5. Cómo ayudarles a estar más motivados. *Duración: 1'53''.*
  - 4.2.6. Cómo fomentar su autoestima. *Duración: 1'18''.*
  - 4.2.7. La empatía. *Duración: 48''.*
- 4.3 Pautas para alumnos con TDAH ¿Cómo proceder con ellos? *Duración: 4'07''.*

#### **5: Efectos a nivel emocional.**

¿Qué efectos puede tener el confinamiento a nivel emocional en nuestros alumnos y qué podemos hacer para evitarlo? *Duración: 3'47''.*

#### **6: Efectos a nivel conductual.**

- 6.1 ¿Qué factores influyen en la aparición de estas conductas? *Duración: 3'11''.*
- 6.2. ¿Cómo actuar ante los problemas de conducta?
  - 6.2.1. Cuando el motivo es que experimentan emociones desagradables que no saben gestionar. *Duración: 2'15''.*
  - 6.2.2. Cuando el motivo es la frustración porque les pedimos cosas que no saben o no quieren hacer. *Duración: 1'34''.*
  - 6.2.3. Cuando el motivo son necesidades no cubiertas. *Duración: 56''.*
  - 6.2.4. Cuando son llamadas de atención. *Duración: 1'11''.*

#### **7: Señales de alarma en los alumnos. Cuándo debo pedir ayuda. *Duración: 1'33''.***

## 2.2 Materiales:

- **PDF con el material del curso** (es lo que estás leyendo ahora), y **es lo que tienes que leer para obtener el crédito de formación.** Los materiales anexos contienen ejercicios para realizar con los alumnos que son optativos. Los consejos para familias también son optativos, los hemos dejado a vuestra disposición por si fueran de vuestro interés y pudiesen ser de utilidad.
- **Carpeta con el material complementario** como guías u otros recursos ya publicados, que están indexados en el pdf pero que también están descargados en la carpeta denominada “Material complementario”, por si pudieran ser de tu interés.
- También hemos optado por introducir en el anexo a este documento **materiales que puedan ser de utilidad para realizar con los alumnos a fin de reducir el impacto emocional del confinamiento**, que también son material complementario.
- Examen de 10 preguntas para la obtención del crédito de formación.

En absoluto queremos que te sientas obligado a realizar todo lo que te proponemos en este curso ni a utilizar todos los materiales propuestos. Hemos querido ofrecértelos por si considerases que son de utilidad para trabajar con los alumnos con el objetivo de que tengas recursos listos para utilizar en el caso de que fuese necesario.

# 3. Efectos del coronavirus en la población

## 3.1. Efectos a corto plazo

En la actualidad, apenas existen estudios que sirvan de guía para una situación de confinamiento como la que afrontamos en estos momentos porque no ha ocurrido antes. Por tanto, todavía no disponemos de mucha información que explique las repercusiones que tienen estos periodos de encierro prolongados en los niños. Sí se sabe lo que ocurre, por ejemplo, con niños enfermos que sufren largos procesos de hospitalización o que deben pasar periodos de encierro prolongados en casa. No obstante, la situación de partida de estos niños es muy diferente de la que estamos estudiando, es decir, la condición de enfermedad grave en estos pequeños es un factor diferencial a tener en cuenta a la hora de intentar establecer relaciones o paralelismos respecto a los efectos en los niños del actual confinamiento por el estado de alarma. En este apartado inicial hemos querido recoger los primeros datos que la evidencia científica nos ofrece sobre los efectos del confinamiento.

Dadas las características del brote del COVID-19, es muy común que se genere ansiedad y estrés por:

- **Riesgo de contagio y de contagiarse.** Todos podemos ser vectores de transmisión de la enfermedad dada su alta tasa de contagio.
- **Miedo al contagio.** El virus es capaz de sobrevivir horas e incluso días en muchas superficies, lo que genera miedo al contagio tanto en adultos como en niños.
- **Incremento de los rituales obsesivos.** Es fundamental mantener la higiene corporal, lavarse frecuentemente las manos, limpiar todo lo que entra en las casas... Todas estas conductas de seguridad necesarias hoy día hacen que las personas con rasgos obsesivos de personalidad, con independencia de la edad, puedan desarrollar trastornos obsesivo-compulsivos y una mayor ansiedad.
- **Deterioro de la salud física y mental en personas más vulnerables** con discapacidad, dado que sus rutinas y tratamientos se ven alterados.

- **Posible incremento de los duelos patológicos** tanto en niños como en adultos, ante la imposibilidad de despedirse de los familiares y amigos o de acudir a los entierros y funerales.

El confinamiento genera una pérdida de la rutina, una reducción del contacto físico, frustración, aburrimiento y una sensación de soledad que es muy difícil de gestionar para muchas personas (Rodríguez-Cahill, 2020).

En el estudio realizado por Muñoz et al. (2020), en una muestra de 3.473 sujetos mayores de 16 años residentes en España, recogida del 21 al 29 de marzo, encontraron que el 60% de las personas se habían sentido varios días decaídos, deprimidos y sin esperanza, y un 15% lo sentía más de la mitad de los días. El 30% habían tenido ataques de pánico, y el 15%, dificultades para dormir; además, el 70% de las personas se habían sentido algunos días nerviosas, angustiadas o muy tensas. Estos efectos eran mayores en el grupo de población más joven.

También se ha constatado un incremento de problemas en la calidad del sueño durante el confinamiento en la ciudad china de Wuhan (Zhang et al., 2020).

*Si quieres saber más, te recomendamos las siguientes lecturas:*

Cómo reducir el impacto del COVID-19 en la salud mental de niños, niñas y familias realizado por aldeas infantiles:

<https://cms.aldeasinfantiles.es/uploads/2020/03/Impacto-del-Covid-19-en-la-salud-mental-de-ni%C3%B1os-y-familias.pdf>

## 3.2. Efectos a largo plazo

El confinamiento lleva asociadas emociones como el miedo, el temor al contagio, la preocupación por la salud, la economía, el trabajo...; todo ello, dilatado a lo largo del tiempo puede derivar en:

- **Deterioro de las redes sociales.** Por eso es tan importante seguir en contacto con nuestros familiares y amigos, aunque sea de forma virtual. Es importante que los niños, si lo piden, puedan hablar con sus amigos y compañeros de colegio.
- **Estigmatización** de los enfermos o de las personas que trabajan junto a ellos por temor al contagio.
- El incremento de la ira y la agresividad puede desembocar en una **necesidad de buscar culpables.**
- **Desconfianza en las autoridades.**
- **Recaídas y empeoramiento de las personas con patologías tanto físicas como mentales previas.**

- **Incremento del consumo de sustancias psicotrópicas.**

Nunca habíamos vivido una situación de confinamiento tan larga ni de varios países a la vez. Por ello, apenas están documentadas ni estudiadas todavía las consecuencias que vaya a tener en los alumnos. Sin embargo, experiencias previas nos sugieren que éstas pueden ser:

- Los niños que han pasado cuarentenas **registran niveles medios de estrés postraumático cuatro veces superiores a los que no han estado en cuarentena**. Los efectos negativos de la cuarentena son significativamente mayores si esta dura más de 10 días.
- Tras la situación traumática del confinamiento **pueden aparecer síntomas de estrés agudo**.
- Diversos estudios sugieren un **incremento de los suicidios**.
- Tras el confinamiento, puede que muchas personas **manifiesten conductas de evitación**, como evitar salir a la calle, ponerse muy nervioso cuando alguien tose, evitar espacios públicos...
- **Estigmatización hacia determinadas nacionalidades y colectivos** por riesgo al contagio.

**Sabemos que el estrés psicológico mantenido está generando cuadros de ansiedad y estados depresivos** (Rodríguez-Cahill, 2020). Brooks et al., (2020) han realizado una revisión sobre 24 estudios que abordan los efectos psicológicos del confinamiento en salud mental, encontrando que **la cuarentena se asocia con:**

- Mayor estrés psicológico.
- Síntomas de estrés postraumático.
- Depresión.
- Mayores niveles de estrés.
- Insomnio.
- Irritabilidad y humor bajo.
- Emociones de miedo, nerviosismo, tristeza y culpa.

Y que estos efectos se pueden mantener a lo largo del tiempo. En China se ha constatado un incremento de los trastornos de pánico, ansiedad y depresión (Qiu et al., 2020), siendo las mujeres, los estudiantes y las personas con patologías mentales previas sobre los que tiene un mayor impacto el confinamiento con niveles más altos de ansiedad, estrés y depresión (Wang, et al., 2020).

### **3.3 Efectos en los menores**

Los datos preliminares de la investigación realizada en España e Italia por Orgilés et al., (2020) sobre los efectos en 1.143 niños y adolescentes de 3 a 18 muestran que **el 87,7% de los padres han percibido cambios en el estado emocional en sus hijos durante el confinamiento**. Los síntomas más frecuentes son:

- Dificultades de concentración (76,6%).
- Desinterés (52%).
- Irritabilidad (39%).
- Inquietud (38,8%).
- Nerviosismo (38%).
- Sentimientos de soledad (31,1%).
- Desasosiego (30,4%).
- Preocupación (30,1%).

Los padres españoles reportan más síntomas que los italianos. Los niños emplean menos tiempo en hacer ejercicio físico y duermen más horas durante la cuarentena. **Además, cuando las situaciones en la familia son más complicadas el estrés aumenta y los padres reportan mayores problemas emocionales en los niños.**

### ***3.4. Factores de los que dependerán las consecuencias psicológicas del confinamiento en el alumnado***

Las consecuencias del confinamiento en los niños sanos son dispares, mientras unos niños lo llevan mejor, otros lo pasan mal, apareciendo más rabietas, más ansiedad, miedos, problemas para dormir... Si son más pequeños pueden ocurrir casos de regresión a una etapa anterior en el desarrollo, como querer dormir con los padres cuando ya no lo hacían, volver a pedir el chupete o problemas en el control de esfínteres...

Las consecuencias dependerán de varios factores:

- **Cómo el niño se haya enfrentado a la cuarentena.** Aquí el papel que los padres desempeñan es fundamental. Si logran llevarlo con calma y serenidad, explicando bien a los niños, en un lenguaje que ellos entiendan, lo que está ocurriendo, es menos probable que desarrollen problemas emocionales.
- **Si las necesidades tanto fisiológicas como emocionales han sido cubiertas.** Sabemos que para un correcto desarrollo cognitivo y emocional es imprescindible que los niños tengan sus necesidades

emocionales cubiertas. Por eso ahora es más importante que nunca saber cómo hacerlo.

- **Cómo han vivido los niños la situación, si se han sentido en peligro o no.** En esta situación es normal tener miedo, y es importante que los padres y los profesores sepan cómo manejar el miedo de los niños. Que validen su emoción, pero que también sean capaces de tranquilizarlos y transmitirles seguridad.
- **La gestión de la incertidumbre.** Sabemos que a los niños les genera mucha inseguridad no saber qué es lo que va a ocurrir, qué va a pasar, ver que sus padres no controlan la situación. Por eso, los profesionales recomendamos mantener horarios y rutinas que les darán seguridad y tranquilidad.
- **La vulnerabilidad del menor.** Por sus variables de personalidad, no todos los niños son igualmente vulnerables. Los niños más aprensivos, con tendencia a tener más miedos u obsesiones, pueden pasarlo peor, y tendremos que vigilar que no desarrollen problemas de salud mental.

### **3.5. Posibles efectos positivos**

Sin embargo, ante las situaciones de crisis o traumáticas, determinadas personas pueden tener emociones agradables como orgullo, satisfacción, calma o serenidad. Se centran en desarrollar comportamientos altruistas e intentan cooperar para ayudar a los demás y a sí mismos a superar la situación. **Desarrollan una personalidad resiliente.**

El término **resiliencia** procede de la física de los materiales: *es la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido.* Cuando nos referimos a los humanos, *la resiliencia es la capacidad de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado de situación adverso.*

No hablamos de resiliencia como una capacidad estática, sino como “procesos resilientes” que abarcan múltiples factores que se pueden entrenar, y que se pueden enseñar a los alumnos. Se trata de fomentar lo que se llama **resiliencia proactiva**. Para ello:

- **Evita ser sobreprotector con tus hijos y también con tus alumnos.** Los niños cuyos padres o profesores tienen un estilo educativo sobreprotector, además de desarrollar menos capacidades emocionales, generan menos procesos de resiliencia. Dárselo todo hecho, o evitar que se

tengan que esforzar para conseguir sus objetivos, es un impedimento para el desarrollo de la resiliencia.

- **No busques culpables.** La actitud de víctima es justo la contraria a la de ser resiliente. Se trata de ver qué es lo que cada uno de nosotros puede hacer para solventar o mejorar la situación. Se trata de poner el foco en nosotros, no en los demás.
- **Trabaja la responsabilidad.** Que cada alumno sea autónomo y responsable de sus cosas ayudará a que sea más resiliente.
- **Enséñales a poner el foco en lo positivo de cada situación;** por ejemplo, los buenos momentos que se están viviendo, estar más tiempo con la familia...
- **Promueve su autoestima,** que se sientan seguros y capaces de resolver las situaciones. No dejes de reconocer sus logros, pero, sobre todo, enséñales a que ellos mismos sean capaces de reconocerlos.
- **Trabaja la perseverancia.** Es una de las fortalezas del carácter más relacionadas con la motivación de logro y una clave fundamental para conseguir los objetivos.
- **Sé realista y no te equivoques:** las personas resilientes también sufren. Emociones como la tristeza, el enfado, la frustración... surgen de forma natural en situaciones como las que estamos viviendo en estos momentos y en los eventos traumáticos. **Ser resiliente no significa no sentir emociones negativas, sino saber cómo manejar mejor dichas emociones.**

*Si quieres saber más sobre cómo promover la resiliencia en tus alumnos te recomendamos el siguiente artículo: <http://padresycolegios.com/como-enseñar-a-los-ninos-los-golpes-de-la-vida-trabaja-la-resiliencia-proactiva/>*

# 4. Efectos de la crisis del coronavirus en la educación

Desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara, el pasado 11 de marzo, la situación de emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19 a pandemia internacional, se han cerrado las aulas y los niños no pueden acudir a los centros de enseñanza. Sin embargo, el curso no se ha detenido, el colegio sigue y la enseñanza se ha trasladado a los hogares. Por desgracia, no siempre se dispone de medios ni de la formación necesaria para poder llevarse a cabo con éxito.

En el informe realizado por Sanz, Sainz y Capilla (2020) para la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), se analizan los diversos estudios realizados sobre este tema. Así, existe una relación entre los días de clase y los aprendizajes de los alumnos: una reducción de un 10% en la duración de la instrucción educativa (lo que en el caso de España supone 17,5 días lectivos) disminuye en un 1,5% la desviación estándar (Woessmann, 2003). Para paliar dichos efectos, diversos autores proponen llevar a cabo una educación a distancia, siendo conscientes que **la educación a distancia exige un mayor compromiso y disciplina**. Cuando los alumnos son niños pequeños, no tienen un suficiente desarrollo cognitivo que les permita ser responsables de su propio aprendizaje, por lo que los padres son los que deben asumir ese compromiso con la formación de sus hijos.

El aprendizaje es mayor en las clases presenciales que en formato online (Goodman, Pallais, Melkers, 2019), principalmente con los niños que van más retrasados (Loeb, 2020).

El mensaje está claro: **el profesor no se puede sustituir**, el aprendizaje online con niños no puede suplir al presencial. Aun así, **en estos momentos es necesario que la formación se realice de forma online, dado que es la única vía para paliar los efectos de la reducción de las clases**. La hipótesis de Sanz et al. (2020) es que con las clases online se compense el 50% de la educación presencial; de esa forma, el impacto en el aprendizaje se reduciría a la mitad, el 1,5% de la desviación estándar. Considerando además que una parte del aprendizaje de los alumnos se olvida, proponen priorizar los contenidos de la clase para que el impacto sea menor.

**Los aspectos que afectan a la efectividad del aprendizaje online son** (Chaudan 2017, Mäilen, 2018 y Sanz, et al., 2020):

- Involucración del profesor en el estudio online.
- La calidad de la plataforma digital.
- La facilidad y la cantidad de interacción entre los alumnos.
- La evaluación continua.
- Formación del profesorado en el uso de las metodologías online.
- Utilizar una metodología práctica que atraiga a los alumnos.
- Personalizar la docencia a los alumnos.
- Priorizar los contenidos.

**Siendo lo más importante, al igual que en las clases presenciales, la interacción con los alumnos.**

La UNESCO alerta del posible incremento del abandono escolar como consecuencia del cierre de las escuelas; además, de que existe una relación directa entre los malos resultados académicos y el abandono escolar (Goux, Gurdang y Maurin, 2017).

Sabemos que resulta difícil, **pero en estos momentos los profesores deben pedir colaboración a los padres.** Sabemos que es complicado y que no todos pueden llegar porque teletrabajan o no tienen el nivel de formación suficiente. **Esto es una tarea de equipo; si no queremos que los alumnos se queden atrás todos tenemos que poner nuestro granito de arena; primero el alumno, pero también los padres y sobre todo los maestros que ya estáis en ello.**

*Si quieres saber más sobre este tema:* Efectos de la crisis del coronavirus en la educación. Informes OEI. <https://www.oei.es/Ciencia/Noticia/oei-analiza-como-afectara-el-cierre-colegios-coronavirus>

## **4.1. La brecha educativa**

**El rol de los padres en la educación a distancia es fundamental,** dado que ellos son los que tienen que asumir el compromiso. Cuando los niños son pequeños no están preparados para hacerlo. Sin embargo, no todos los padres tienen un nivel educativo suficiente para poder hacerlo o no disponen de los medios en su casa porque no tienen internet y no pueden acceder a los contenidos, o no disponen de un ordenador o tablet con la que comunicarse con el centro educativo y donde recibir las tareas que deben realizar los alumnos. La seguridad económica también puede afectar al aprendizaje. Por lo que la brecha entre alumnos puede incrementarse.

Por ello, recomendamos:

- Concienciar a los padres sobre la importancia que tiene que se involucren ahora más que nunca en la formación de sus hijos, con independencia del nivel educativo.

- Transmitirles que pidan ayuda si no pueden hacerlo.
- Establecer programas de apoyo on-line para los alumnos que puedan tener trastornos del aprendizaje o dificultades de aprendizaje, para que puedan recibir el refuerzo personalizado que necesitan.

Otro aspecto fundamental durante el confinamiento es realizar un **seguimiento adecuado de aquellos niños que pertenecen a colectivos vulnerables**. En estas familias, esta situación de confinamiento puede provocar empeoramiento y mayor exposición a situaciones traumáticas: violencia de género, maltrato infantil, abusos, ausencia de condiciones dignas de vida. Posibles indicios podrían ser:

- Confinamiento en viviendas pequeñas y sin condiciones óptimas de ventilación, luz y espacio (vitamina D).
- Interrupción del proceso educativo (que no es compensable porque el nivel educativo de muchas familias no es adecuado o no disponen de TICs para todos o para ninguno).
- Problemas con idioma, acceso, discapacidad (auditiva, visual).
- Pérdida de garantía de alimentación adecuada.
- Aumento de violencia ejercida hacia niños y niñas por el estrés provocado por la convivencia en espacios reducidos, incluso en situaciones de hacinamiento.

**Si detectas que tus alumnos tienen dificultades y necesitan ayuda, existen asociaciones y ONGs que brindan apoyo psicológico, psicopedagógico y ofrecen profesores de apoyo a los alumnos de forma gratuita.** Te recomendamos esta web <https://educamoscontigo.org/> donde un grupo de estudiantes, educadores y psicólogos educativos de las Facultades de Psicología y Formación del Profesorado y de la Educación de la Universidad Autónoma de Madrid que, junto a otros profesionales expertos en educación, ofrecen apoyo a aquellos alumnos que lo necesiten.

# 5. Efectos psicológicos del confinamiento en la infancia y la adolescencia

## 5.1. Efectos a nivel de aprendizaje

El aprendizaje a distancia puede tener efectos positivos y duraderos cuando los alumnos están motivados y son responsables con el mismo (Cabralés 2020). **Se requiere un mayor compromiso y esfuerzo por parte del alumno, y con los niños de primaria, incluso con los adolescentes en secundaria, es complicado que tengan ese grado de madurez para que puedan realizar un aprendizaje a distancia ellos solos.**

El hecho de que los niños deban continuar con la realización de tareas escolares y autoaprendizaje para cubrir todos los objetivos curriculares del curso también puede suponer una fuente de estrés para todos los colectivos infanto-juveniles, sobre todo, para los más pequeños, que no estaban preparados para la formación telemática ni para realizar tareas desde casa durante tantas horas.

Los niños con trastornos de aprendizaje, TDAH, TEA, etc., podrán agravar sus problemas de estrés y baja autoestima, con un posible impacto en la aparición de episodios de ansiedad y/o depresión, así como alteraciones del sueño.

El efecto de la pandemia en la gente puede explicarse utilizando el constructo de **zona de confort** (Brown, 2008). La zona de confort es la rutina diaria que nos hace sentir cómodos en la situación porque utilizamos habilidades que ya tenemos, lo que provoca bienestar emocional y psicológico. La situación de la pandemia nos hace salir de la zona de confort, con lo que podemos sentir un mayor estrés psicológico (Arënlju, Bërxulli, 2020), y **dicho estrés psicológico puede provocar tristeza, ansiedad y pérdida de la capacidad de atención** (Ridener, 2004) **lo que puede incidir en la capacidad de estudio de los estudiantes.**

En la investigación realizada por Arënliu y Bërxulli (2020) en estudiantes universitarios durante el confinamiento del COVID-19 en Kosovo se encontró un **incremento del nivel de estrés psicológico en los estudiantes, que podría afectar a los resultados académicos.**

### **En primaria:**

Los niños de primaria no tienen el suficiente desarrollo de la autonomía como para poder seguir las clases online, por lo que los padres tienen que asumir dicho compromiso.

Los procesos de atención sostenida en esa edad son limitados, por lo que es difícil que los niños atiendan más de 25 minutos a la pantalla, desconcentrándose antes. Tenlo en cuenta cuando planifiques tus clases.

Deja descansos entre una clase y otra. Necesitan desconectar.

Es complicado avanzar materia con los alumnos; puede que necesiten recomendaciones o explicaciones extra para entender la tarea.

### **En secundaria:**

Los adolescentes tienen un mayor grado de autonomía, pero, aun así, los padres deben verificar que el trabajo esté realizado.

Los procesos de atención sostenida son mejores en comparación con primaria; no obstante, es complicado que un adolescente aguante concentrado una clase online de más de 45 minutos.

También necesitan descansos entre una clase y otra.

Es el momento de trabajar por proyectos, que ellos busquen información, aprendan y puedan exponerla a sus compañeros.

Los adolescentes que ya tuvieran algunas dificultades de aprendizaje podrían quedarse rezagados. Es importante tener esto en cuenta para poder brindarles el apoyo y el refuerzo que necesiten.

## **5.1.1. Cómo prevenir los efectos a nivel de aprendizaje: Pautas para el aprendizaje durante el confinamiento**

Para evitar que el confinamiento tenga un gran impacto en el aprendizaje de los alumnos, se recomienda en la medida de lo posible trasladar las clases a formato online. No obstante, debemos ser cautelosos y realistas en este proceso, dado que los niños más pequeños no tienen el suficiente grado de autonomía

como para poder seguir un aprendizaje a distancia, por lo que es necesario que los padres asuman el compromiso para poder continuar con el aprendizaje desde casa.

Te recomendamos comunicar estas pautas a las familias y en la medida de lo posible tenerlas en cuenta a la hora de planificar el trabajo de tus alumnos.

### *1. Estructurar los horarios de trabajo y estudio*

**Es importante establecer rutinas diarias de lunes a viernes.** Facilitar horarios regulares con un patrón fijo de asignaturas, actividades y lugar donde realizarlas. Esto permitirá al niño y al adolescente familiarizarse con la rutina y cumplirla.

- Elaborar unos horarios sencillos con códigos de colores para ayudar al niño a diferenciar lecciones, lugares y descansos.
- Dedicar un tiempo determinado cada mañana a organizar las tareas de ese día, con las asignaturas de mayor concentración por las mañanas y más lúdicas o de actividad física por las tardes.
- Cada hora se puede cambiar de asignatura, tal como lo harían en el colegio.
- Descansos: realizar descansos cortos al cambiar de actividad y uno de unos 30 minutos a mitad de la mañana.
- Reservar un tiempo al final del día para analizar los logros y las dificultades.

Los niños y las niñas más pequeños pueden tener problemas para saber por dónde empezar, qué hacer después, asignar prioridades, establecer itinerarios, organizar tareas a largo plazo, organizar su tiempo. Para ello:

- **Enseñar a simplificar la tarea.** Cuando una tarea larga se divide en pequeños pasos es más manejable.

Ejemplo de cómo las tareas escolares pueden (y necesitan) ser divididas más aún:

- (a) copiarla en la agenda de forma precisa,
- (b) encontrar los materiales correctos para completarla,
- (c) planificar el tiempo para hacerla,
- (d) hacerla,
- (e) colocarla en el lugar adecuado donde archivaremos todos los trabajos o tareas durante estos días.

- **Utilizar listas de cosas “por hacer”.** Proporcionan un sentido de logro inmediato debido a que demuestran el progreso con cada paso completado.
- **Utilizar las agendas u horarios para planificar actividades.**
- Utilizar **contadores de tiempo** para convertir en una “carrera contra el tiempo” las tareas cotidianas. Esto es más eficaz si está unido a la obtención de privilegios por terminar la tarea en el tiempo establecido. Enseñarles a utilizar el reloj y exigir que lo lleven para que asuman su responsabilidad en la gestión del tiempo.

La organización requiere controlar el tiempo, los materiales y los procedimientos. Hay que ofrecer estructura y organización en las actividades, y ayudarles a que construyan una estructura externa:

- Darles reglas claras e instrucciones precisas y simples.
- Hacer recordatorios, anticipar lo que se va a hacer, los límites.
- Decirles qué se espera de él o de ella.
- Anunciar con tiempo los cambios que se avecinan.

## *2. Mejorar su autonomía*

Es importante trabajar en su desarrollo personal, en la madurez y en la autonomía. Los niños pequeños necesitan más apoyo y supervisión, pero poco a poco tienen que aprender a ser autónomos y necesitar cada vez menos recursos externos. Se recomienda en este caso seguir estas orientaciones:

- Preparar de antemano todos los materiales necesarios para el desarrollo de la tarea: hacer una lista con todo lo necesario. Establecer una distinción entre lo que ya tienen y lo que irán a buscar. Distribuir el material en la mesa. Mantener la conducta a lo largo del tiempo.
- Comunicarles claramente la cantidad de tiempo de que disponen para completar la tarea. Se puede utilizar un reloj-temporizador, un reloj de arena, un cronómetro. Dejarles más tiempo no es solución porque si no saben administrarlo, lo perderán igualmente.
- Especificar claramente qué es lo que tienen que hacer para completar la tarea (puntos de comienzo y finalización, requisitos mínimos...). Proponer en un principio tareas académicas de fácil resolución.
- Fraccionar el trabajo en tareas cortas (por ejemplo, en lugar de pedir la resolución de 10 ejercicios y corregir al final, solicitar la realización de 2 ejercicios, corregir y reforzar).
- Seleccionar las tareas eliminando aquellas menos importantes.
- Reforzar el trabajo bien terminado haciendo hincapié en su calidad (buena letra, margen, no comerse palabras...) y el esfuerzo por hacerlo solos, sin ayuda.

## *3. Qué hacer cuando observamos dificultades asociadas a algún área específica*

El aprendizaje activo y multisensorial es una de las claves para garantizar la igualdad de oportunidades en el aprendizaje. Las diferencias sensoriales son la causa por la cual algunos alumnos no pueden aprender con efectividad sólo al escuchar o leer. Para muchos, la enseñanza puede ser facilitada con gráficos, diagramas, mapas mentales, computadoras, vídeo u otros tipos de ayudas visuales. Otros alumnos, en cambio, deben tener las ideas prácticamente en sus manos. Los alumnos deben poder realizar aprendizajes funcionales (saber por qué y para qué sirve aquello que han de aprender). Para ellos, estos instrumentos hacen que sea posible y más fácil aprender conceptos abstractos como el contenido de las matemáticas.

Para conocer qué tipo de aprendizaje tiene nuestro alumno (visual, auditiva, kinestésico-táctil) podemos presentarle diez imágenes durante un minuto, escuchando diez palabras y elaborando de manera individual diez dibujos sencillos. Después de cada actividad, deberá intentar recordar el mayor número posible de ítems de cada categoría. Posteriormente, comentaremos cómo ha aprendido mejor y reforzaremos las áreas y/o habilidades en las cuales el alumnado se sienta cómodo y potenciarlas al máximo.

**¿Qué hacer cuando observamos dificultades en las siguientes áreas?:**  
***Dificultades en lectura, lengua castellana o idiomas extranjeros:***

- Dar más importancia al contenido y no tanto a la forma (ortografía, estructuración sintáctica, etc.).
- Corregir únicamente las faltas de ortografía que hagan referencia a la regla ortográfica que en ese momento se esté trabajando o bien otras previamente pactadas con el alumno.
- No copiar de nuevo un dictado por haber realizado un número elevado de errores ortográficos, dado que la copia sistemática de palabras no beneficia la integración de la ortografía. No es aconsejable que el alumno deba copiar de nuevo un dictado por haber realizado un número elevado de errores ortográficos. La copia sistemática de palabras incorrectas(¿una vez corregidas?) no beneficia a la integración natural ni arbitraria de la ortografía.
- Reducir la cantidad de texto a copiar.
- Respetar su voluntad a la hora de leer en voz alta. Si el alumno accede a leer, darle con antelación el texto.
- Fomentar la lectura en voz alta.
- Elaborar diccionarios personalizados de enriquecimiento de vocabulario.
- Con respecto a los libros de lectura obligatorios: reducir la cantidad, siempre dentro de sus intereses y preguntándole oralmente el resumen por capítulos.

***Dificultades en Matemáticas:***

- Trabajar los conceptos de cantidad y proporción (mucho, poco, menor, mayor, etc.) y la seriación.
- Utilizar referentes visuales concretos para asociar el número con la cantidad y dar ejemplos e intentar relacionar los problemas con situaciones de la vida real.
- Trabajar la correspondencia entre operaciones y lenguaje matemático. (Sumar: juntar cosas. Restar: quitar cosas. Multiplicar: sumar repetidas veces. Dividir: repartir).
- Dotarlos de estrategias cognitivas que les faciliten el cálculo mental y el razonamiento visual.
- Hacer que el alumno lea enunciados de problemas en voz alta, que escuche con mucha atención y que explique con sus palabras qué le están pidiendo.

### ***Dificultades en técnicas de estudio:***

- Elaboración de planificaciones de estudio (tiempo dedicado a cada asignatura a lo largo de una semana).
- “Post-its” para vocabulario/información importante.
- Utilización de la grabadora como herramienta para reforzar el estudio.
- Identificar y subrayar palabras clave en un enunciado o un texto.
- Resumir mediante apuntes (empleando colores e imágenes para reforzar conceptos clave y estimular la memoria).
- Mapas conceptuales elaborados a mano o con programas informáticos, mapas mentales, esquemas de llaves.
- Fichas de estudio (pregunta delante/respuesta detrás, o preguntas y respuestas en fichas separadas para jugar al “Memory”).

### ***4. Cómo ayudarle a que pueda estar más concentrado***

Es necesario mantener una rutina de trabajo estable y un mismo lugar de trabajo con el objetivo de fomentar un hábito de estudio y de trabajo diario. En la mesa de estudio solo debe estar el libro a estudiar y el estuche. No tiene que haber ningún elemento distractor, como otros libros, ordenador, móvil, juguetes, figuritas...

Establecer un horario de estudio habitual e instaurarlo como una rutina. El estudio debe tener una duración limitada, **no es útil prolongarlo sistemáticamente**. El ocio irá siempre después de haber trabajado.

Ayudarle a organizar su trabajo diario. Que aprenda a organizarse será una de las estrategias principales para adaptarnos a su capacidad de atención y favorecerá su autonomía, y, para ello, podemos enseñarle a fragmentar la tarea, para que no la vea como inabarcable, por ejemplo, estudiando en bloques pequeños (estudio por párrafos) o haciendo los ejercicios de uno en uno. En un primer momento, tras terminar dichos bloques, se le permitirá que se levante y que nos enseñe el trabajo realizado para reforzarle y organizarle el siguiente bloque de trabajo. También podemos anticiparle los tiempos de descanso que puede tener (no más de 5 minutos) y cuándo los va a coger (por ejemplo, cada 15 minutos de trabajo).

#### *Utilizar técnicas de control temporal:*

- Tener un reloj, a ser posible de manillas, para que sea consciente de la hora de que es y del paso del tiempo.
- Ante la lentitud en la ejecución, establecer “tiempos máximos en la ejecución”.
- Si trabajase muy rápido sin prestar atención o con excesiva rapidez, establecer “tiempos mínimos en la ejecución”.

Revisar diariamente la agenda y el trabajo que debe realizar. Dejarle claro qué ejercicios debe hacer cada día y en qué orden para que pueda anticiparse y no le cueste tanto empezar a hacer los deberes.

Empezar trabajando con una actividad de mediana dificultad. Después haremos las actividades más difíciles y por último las más fáciles, para ajustarnos a la curva de la atención.

Darle instrucciones breves, precisas y concretas sobre el trabajo a realizar. Ante una tarea nueva, podemos primero ensayar el modelo de trabajo más adecuado para dirigir su actuación, y luego que él lo practique.

De manera progresiva, y según evolucione, debemos dejarle que trabaje solo. Los padres deben supervisar siempre su trabajo, pero que cada vez esta supervisión sea menos invasiva (te observo “con el rabillo del ojo”).

Insistir en el repaso, al finalizar las tareas; que sea el alumno quien las supervise para que sea capaz de corregir él mismo los errores. Siempre es más efectivo que aprendan solos a corregir sus errores para que los interioricen a que sea el adulto quien lo haga.

Reforzar siempre el esfuerzo realizado, aunque no se hayan conseguido los resultados.

## *5. Cómo lograr que su exceso de energía y actividad no interfiera en su estudio*

El hacinamiento y la falta de espacio y esparcimiento puede generar más hiperactividad descontrolada, irritabilidad y frustración. Es importante mantener la calma y tener paciencia con ellos; todos tenemos que vivir estos días de la mejor manera posible. Se les ayudará a relativizar los problemas y a realizar actividades en familia.

- Si los vemos inquietos, permitir el movimiento, pidiéndoles que emprendan una actividad controlada (por ejemplo, podemos pedirles que vayan a otra habitación a buscar algo); lo importante es que el niño realice una actividad de tipo motor y sea controlada.
- Poner menos cantidad de material y corregir con más frecuencia permitiendo que se levante más.
- Planifique tareas que exigen esfuerzo mental después de tareas que suponen esfuerzo físico.
- Ignorar los movimientos excesivos o más incontrolados.
- Reforzar al niño cuando está sentado correctamente en su sitio realizando tareas escolares.

## *6. Fomentar la flexibilidad y las funciones ejecutivas*

Puede resultar muy beneficioso trabajar con autoinstrucciones (“cada vez que me pongo a resolver un problema o un ejercicio, lo voy a hacer”), siguiendo las autoinstrucciones de Orjales (1998):

- Antes de hacer nada digo lo que veo.
- ¿Qué es lo que tengo que hacer?

- ¿Cómo lo voy a hacer? (Ejemplo: siguiendo los pasos para resolver un problema de matemáticas que tengo apuntados en esta cartulina).
- Tengo que estar muy atento. (Ejemplo: no saltarme ningún dato. Copiar bien la información...).
- Ahora ya puedo hacerlo.
- ¿Me ha salido bien? Si me ha salido bien me felicito y si no me ha salido bien repaso para ver dónde me he equivocado.

La utilización de autoinstrucciones permite secuenciar el pensamiento y aumentar la eficacia en la solución de problemas, como estrategia fundamental para su resolución. Conocer y seguir una serie de pasos para realizar el problema, que se deberían colocar ante el alumno/a, a modo de cartel o en una hoja, con el objetivo de que pueda conocerlos, consultarlos si es preciso y visualizarlos en todo momento.

1. Leer el enunciado muy despacio parándose en cuanto identifiquemos algún segmento de información “leer por partes” e ir representando gráficamente lo que leemos.
2. Comprender qué es o qué nos preguntan.
3. Representar la incógnita en el dibujo.
4. Pensar qué operación debemos hacer y si necesitamos realizar alguna operación antes de calcularlo.
5. Anotar los datos parciales.
6. Comprobar si debemos pasar a euros, a minutos, etc.
7. Realizar esta operación con suma atención y comprobar si el resultado responde a la pregunta y si la respuesta puede tener sentido.

## 7. *Ayudarle a estar más motivado*

Se puede negociar o seguir sistemas de puntos con recompensas para aquellos y aquellas menos motivados, pactando dejar el móvil para hacer una videollamada con amigos o hacer alguna tarea juntos en familia.

- Proporcionarle experiencias de éxito.
- Explicarle los contenidos que no comprende atendiendo a sus intereses.
- Dividir la actividad en dos partes: se le sugiere que termine la primera parte, se corrige y se le refuerza verbalmente, reconociéndole su esfuerzo. Seguidamente se le pide que continúe con la segunda parte.
- Comentar con frecuencia sus progresos y valorar el esfuerzo que está realizando por lograr terminar sus actividades.
- Reforzarlo por estar atento a la tarea. Para ello, puede ser útil proporcionarle una tarjeta o carné en la que se indiquen las tareas que ha completado y la calidad de cada una de ellas.
- Proporcionarle en algunas ocasiones un tiempo adicional al promedio para que pueda realizar el trabajo con la suficiente calidad.
- A medida que el alumno vaya alcanzando los criterios que se le exigen, se debe aumentar la cantidad de tiempo de atención que se le demanda para obtener el reforzamiento.

## 8. *No descuidar su autoestima*

Con la mejor de las intenciones, deseando ayudarles y que aprendan de la manera correcta, podemos interferir negativamente en su autoestima, si nuestras exigencias son muy elevadas o tendemos a señalarle únicamente el error o aquello que no está haciendo correctamente. Para que esto no ocurra, os recomendamos:

- Asegúrate de que los comentarios que les hacemos sean siempre críticas constructivas en lugar de críticas que puedan ser percibidas como amenazadoras o personales (por ejemplo, en lugar de decir “siempre cometes el mismo error”, decir “una mejor forma de hacer eso podría ser...”).
- No usar etiquetas que generalicen, sino explicarle qué parte de su comportamiento no le ayuda a hacer las cosas correctamente.
- Facilitar comentarios sobre los avances positivos: felicitarle por formular preguntas, por pedir ayuda, permanecer sentado, esperar su turno, no interrumpir, mantener la atención, ser puntual, ser organizado...
- Fomentarle mayor grado de confianza en su persona y en sus competencias “ayúdame, me gusta saber que puedo contar contigo”.
- Modificar nuestro lenguaje para evitar el tan temible “NO” (“no corras, no haces los deberes, no molestes a los compañeros...”).
- Evitar la acusación, la ridiculización y la falta de respeto: “yo me siento triste cuanto tú no traes el trabajo porque veo que no avanzas todo lo que podrías”.

## 9. *La empatía*

Es el momento de ser empáticos, considera cada una de las situaciones familiares, escucharlos para ajustar al máximo la propuesta.

Dejar espacio para que los alumnos hablen, expresen cómo se sienten. En estos momentos necesitan el apoyo de sus adultos de referencia que son sus progenitores y sus profesores.

Puedes incluir actividades con las que puedan expresar sus emociones y lo que están sintiendo, a través de dibujos, cartas, redacciones...

## 10. *Ajusta las expectativas*

El ritmo de aprendizaje no puede ser el mismo que en el centro escolar. Se trata de adecuar los contenidos, decidir qué es lo más importante, reorganizar los temarios y adaptar los ejercicios y actividades al formato online seleccionado la estrategia que mejor se adapta a cada situación.

## 5.1.2. Consejos para mantener las rutinas escolares en casa

*Si quieres saber más sobre cómo mantener las rutinas escolares en casa, te recomendamos la siguiente guía del Colegio Oficial de la Psicología. <https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/RecomendacionesEducativasNin%CC%83osCasa.pdf>*

## 5.1.3. Niños con TDAH

Si a todos los niños les cuesta estar en casa y acusan la ausencia de actividad física, los niños con TDAH pueden estar acusando aún más los efectos del confinamiento. Por eso te recomendamos observar las siguientes pautas:

1. **Mantener un horario.** A los niños con TDAH, saber qué es lo que tienen que hacer y lo que les toca en cada momento, aunque les cueste interiorizarlo, les genera seguridad. El horario debe ser modificable y debemos comunicarles las modificaciones a los niños con tiempo para que se hagan una idea.
2. **Pedir a los padres que pongan el horario por escrito con colores y dibujos** donde el niño pueda verlo y saber lo que le toca cada vez.
3. **Invitarles a que trabajen con una agenda.** Los niños con TDAH suelen tener dificultades en la memoria de trabajo. Trabajar con una agenda les ayudará a gestionarse mejor y no olvidar las cosas que tienen que hacer y que entregar. Puedes pedirles que envíen fotos de su agenda, para motivarlos a hacerla.
4. **Llevar una rutina** parecida a la que mantenemos a lo largo de la jornada escolar y explicarles a los padres que es importante diferenciar entre los días de diario y los fines de semana.
5. **Dejarles espacio para que realicen ejercicio físico.** Organizar breves sesiones de deporte y recomendar a los padres que puedan salir al corto paseo diario.
6. **Recomendarles a los padres que hagan planes en común con los niños.** En concreto, los juegos de reglas pueden ser de utilidad para trabajar la interiorización de normas, límites, seguir instrucciones, respetar los turnos, trabajar la atención sostenida...
7. **Los niños con diagnóstico de TDAH suelen tener problemas en la atención sostenida** (es decir la cantidad de tiempo a la que pueden prestar atención es menor de lo esperado para su edad y su capacidad intelectual), **en la atención selectiva** (les cuesta fijar la atención de forma específica en lo que les pedimos) **y en el control de la interferencia** (se despistan con facilidad). Por eso es recomendable:

- Que las clases virtuales sean de corta duración.
  - Dejar espacios entre clases.
8. **Además, suelen tener dificultades en la función ejecutiva**, les cuesta planificar, organizar su conducta, comprobar si lo están haciendo bien... Por eso te recomendamos:
- Que las tareas estén lo más estructuradas posibles.
  - Darles las tareas de una en una.

Es importante **recomendar a los padres que no abusen de las pantallas**. Cuando los niños juegan en un soporte electrónico, el propio soporte favorece el proceso de atención sostenida, dado que los estímulos cambian muy rápido tanto a nivel visual como auditivo. Por eso los niños se enganchan con tanta facilidad a los videojuegos. Por ello es recomendable que no todo el tiempo de ocio del niño sea reducido al uso de pantallas. Es importante que aprendan a entretenerse con juegos tradicionales, con los que además se pueden trabajar otros procesos cognitivos.

*Si quieres saber más sobre el TDAH; en qué consiste y como trabajar con tus alumnos con TDAH, en el material adjunto te proporcionamos una guía de recomendaciones para alumnos con TDAH realizada por el Centro de Psicología Álava Reyes.*

## 5.1.4. Cómo estimular el aprendizaje de los procesos cognitivos

Los niños pasan mucho tiempo de su vida jugando. Jugar no es sólo divertirse; cuando los niños juegan están aprendiendo y se consolidan muchos procesos cognitivos. A través del juego se adquieren conocimientos y valores, además de generarse emociones agradables.

Queremos que los niños y las niñas aprendan lo máximo posible, que no se retrasen en el colegio, que sigan el ritmo impuesto por el centro educativo, y en ocasiones se nos olvida que **muchos aprendizajes se pueden realizar a través del juego**.

La neuropsicología nos muestra que **el aprendizaje se consolida mejor a través de las emociones agradables**. Pensar que los niños tienen que sufrir o pasarlo mal para aprender no tiene ninguna base científica. Lo que se aprende jugando se retiene y se reproduce mejor.

### Seis grandes beneficios del juego infantil:

1. Cuando los niños juegan, adquieren autonomía. Según vayan creciendo les iremos pidiendo que se entretengan solos durante más tiempo, que sean ellos quienes decidan a qué jugar y que sean capaces de dirigir su juego.

2. El juego aumenta la seguridad de los niños y la confianza. Ellos son los que dirigen el juego y conocen las reglas, lo que hace que se sientan líderes y capaces.
3. El juego también sirve para desarrollar la autoestima, dado que los niños aprenden a conocerse, a saber cuáles son sus fortalezas y cómo mejorar sus habilidades.
4. A través del juego también se desarrollan habilidades sociales, especialmente en las interacciones grupales cuando se juega en grupo, ya que hay que aprender a negociar, a ceder, a seguir las reglas...; todas ellas, habilidades esenciales en la vida adulta.
5. El juego sirve para desarrollar múltiples procesos intelectuales, como el razonamiento lógico y abstracto, la memoria, la atención, la organización espacial, la función ejecutiva...
6. Muchas de las competencias emocionales necesarias para tener éxito en la vida se pueden desarrollar a través del juego.

*Si quieres saber más sobre cómo trabajar los procesos cognitivos a través del juego, en el material adjunto te proporcionamos la guía titulada [“Aprender jugando con videos” y juegos para trabajar los procesos cognitivos de los niños.](#)*

## **5.2. Efectos a nivel emocional**

El cierre de los centros educativos ha generado en los alumnos mucha incertidumbre, y por más que los adultos les demos información, no saber con seguridad cuándo van a volver a ver a sus compañeros o regresar a la rutina puede generar inseguridades en ellos. Según los últimos estudios de los efectos del confinamiento en la **salud mental de los niños en cuarentena**, estos **registran niveles medios de síntomas de estrés postraumático cuatro veces superiores a los niños que no han estado en confinamiento**. Los efectos negativos de la cuarentena son significativamente mayores si ésta dura más de 10 días. Realmente debido a la excepcionalidad, no tenemos datos todavía en la población española que avalen las consecuencias psicológicas del aislamiento en los niños, pero estudios anteriores que se realizaron durante el brote de 2003 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS) sobre el **impacto psicológico de las cuarentenas** en ciudades de China y Canadá, así como en 2014 en muchos países de África occidental durante el brote de ébola, demostraron efectos psicológicos negativos como **síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo en niños y adultos**.

Los niños y los adolescentes están presenciando niveles altos de incertidumbre y estrés en mayor o menor medida en el ámbito familiar; por ello, la mayor parte de las conductas que vamos a describir a continuación son habituales de forma aislada y se suelen desvanecer al poco tiempo, ya que se trata de **reacciones normales frente a la situación tan inusual que estamos viviendo**. Si no es así, o se dieran muchas de ellas, es necesario derivar a un profesional para orientar a las familias.

## 5.2.1. Posibles efectos a nivel emocional

### 1. Ansiedad

La ansiedad y el estrés son respuestas naturales cuando percibimos una situación como potencialmente peligrosa. Los alumnos pueden responder a esta situación de incertidumbre aferrándose más de lo habitual a sus figuras de referencia, sintiéndose ansiosos, retraídos, enfadados, agitados, teniendo pesadillas, manifestando cambios frecuentes de humor, etc. Podemos observar alteraciones en su conducta como cambios de humor, quejas o protestas, rabietas, patrones del sueño alterados o volver a mojar la cama. Pueden verbalizar presión en el pecho, mareo, dolor de estómago, de cabeza, problemas para concentrarse o terminar las tareas escolares. Cuando son más mayores pueden mostrarse irritables o enfadados, mentir o mostrar comportamientos de desafío a la autoridad.

### 2. Trastorno de estrés postraumático

Cuando hablamos de evento traumático, la mayor parte de las personas piensan en guerra, incendios o crímenes violentos, sin embargo, cualquier experiencia cotidiana, si el niño o el adolescente la perciben como altamente estresante, puede generar una sintomatología persistente, y si no se trata, empeorar con el tiempo. Un ejemplo de ello puede ser la muerte inesperada y repentina de un ser querido o la visualización de imágenes impactantes. Debemos estar atentos si observamos estos síntomas y duran más de un mes:

- Alteraciones en el sueño: insomnio, pesadillas, sobresaltos, flashbacks, etc. Esto ocurre especialmente en los menores de 8 años.
- Desinterés escolar: falta de concentración, dificultad para atender o memorizar.
- Emocionales: arrebatos de ira, enfado, preocupación constante, falta de interés, ansiedad por separación, miedos, enuresis.
- Ideas recurrentes: recuerdos, pensamientos o imágenes; o por el contrario, evitación de los recuerdos, así como de pensar o hablar de ello.

### 3. Depresión

*¿Cómo podemos distinguir cuando los alumnos estén pasando un momento de desmotivación pasajero y cuando tienen un desinterés persistente propio de la depresión?*

En este caso, la diferencia es cuantitativa, no cualitativa, ya que el niño que está deprimido lo está más y durante más tiempo. Si bien es cierto que no existe una sintomatología común, ya que un niño o adolescente deprimido puede sentirse triste, otro irritable y otro pasota. Podemos concretar algunas alarmas que, si observamos alguna de ellas, nos hagan pensar que puede estar sufriendo una alteración en su estado de ánimo:

- Pérdida de interés en cosas que antes le gustaban. Está triste, llora con frecuencia, habla de vacío o utiliza expresiones de desánimo o abatimiento.
- Lentitud o falta de energía, o, por el contrario, está muy inquieto.
- Quejas de dolores físicos.
- Dificultad de concentración a la hora de tomar decisiones.
- Se enfada más fácilmente, está irritado o varía su estado de ánimo.
- Los padres refieren que no come o duerme bien.
- Tiene cara de cansado.

## 5.2.2. Cómo prevenir los efectos a nivel emocional

Estamos inmersos en una situación que puede llegar a ser traumática, por lo que debemos gestionarla para minimizar sus efectos negativos. Es recomendable asegurarnos como docentes de que nuestros alumnos tienen información adaptada a la etapa evolutiva. No debemos esperar a que pregunten para hablar con ellos; es preferible que nos adelantemos para que podamos corregir información errónea o mal interpretada, siendo sinceros en todo momento. Además, tenemos que darles seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, estudiar el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna. Ante la incertidumbre que crea la aparición del nuevo coronavirus, **la inteligencia emocional es clave para mantener un clima de calma.**

### 1. ¿Cómo explicárselo a niños y niñas?

- **No personalizar** cuando damos ejemplos. En vez de “vuestrós abuelos” decir “las personas mayores”.
- Practicar la **escucha activa** y tener una actitud de comprensión, ayudándoles a expresar las cosas que les inquieten como la ira, el miedo o la tristeza.
- **Si alguien no quiere hablar debemos darle tiempo u ofrecerle otros recursos** para que se informe (cuentos si son más pequeños o guías para los mayores).
- **No etiquetar los temores como algo tonto o exagerado**, sino permitir la expresión de esas emociones.
- **No ignorar sus miedos o dudas.** Preguntarles qué información saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como información errónea que han escuchado o mal interpretado. Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.
- Utilizar un **lenguaje adaptado** a la edad del menor y a sus conocimientos. Aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera sencilla, y **transmitiéndoles calma y seguridad.** Hablar con frecuencia sobre el tema, pero **sin saturarlos con demasiada información.**
- Usar **dibujos o representaciones gráficas** adaptadas a cada edad o necesidad para explicar cómo se produce el contagio.

## 2. Grupos de riesgo a los que dedicar una especial atención

- Baja capacidad o acceso a la tecnología.
- Convivencia en entornos de riesgo (viviendas con violencia o aislamiento).
- Infancia no acompañada o ausencia de relaciones o vínculos con los que mantener una comunicación activa.
- Familias con falta de habilidades sociales para solicitar apoyo.
- Ausencia de recursos personales para el entretenimiento, organización del tiempo o rutinas.
- Ausencia de relaciones para el cuidado o cobertura de necesidades básicas.
- Dificultad para comprender el estado de alarma y en riesgo de incumplir las medidas.
- Desarrollo de su trabajo en calle. Pérdida de puesto laboral y ausencia de recursos económicos
- Niños y adolescentes que convivan con personas dependientes con ausencia de redes de apoyo.

## 3. Rutinas y dinámicas para hacer en clase

### Antes de la clase

Si tenemos clases telemáticas, **pedir el *feedback* del estado del ánimo de nuestros alumnos: cómo nos sentimos hoy**. Podemos utilizar:

- **El medidor emocional del programa RULER** y adaptarlo según la edad de nuestros alumnos. Lo podéis encontrar para descargar aquí: Aprende a entrenar emociones: vídeos, guías y material descargable para realizar dinámicas de Inteligencia emocional en el aula.  
<https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es/inteligenciaemocional>
- **EMOcrea y EDUCAemoCION**: El grupo de investigación **EMOCREA-ULL** ha creado unos materiales para los profesores de alumnos de 1º a 6º de primaria, con el objetivo de dar respuesta a los profesores en el marco de la docencia no presencial para trabajar las competencias emocionales y así paliar los efectos emocionales dañinos del confinamiento domiciliario:  
<https://sites.google.com/view/emocreaencasa/p%C3%A1gina-principal>
- **Termómetro emocional**: otra forma de que nuestros alumnos aprendan a identificar no sólo la emoción que sienten, sino también la intensidad, asociándolo con un termómetro para que sea más visual.
- **La rueda de las emociones**: los alumnos pueden ir marcando cómo se sienten en la rueda. *En el anexo hay varias propuestas de ruedas.*
- **Cuando nuestro cuerpo habla**: Una de las dificultades de niños y adolescentes es que tienen muchas veces **dificultad para relacionar los síntomas corporales con las emociones que están sintiendo**. Podemos empezar hablando de la emoción de miedo en los más pequeños y de ansiedad en los más mayores. Posteriormente, debatir sobre cómo se

sabe que las personas se sienten así. Después podemos pedirles que sean detectives y piensen en pistas que nos dan las personas cuando muestran esa emoción. Al final podemos acabar pensando en pistas de nuestro cuerpo.

*Si quieres saber cómo hacerlo, tienes actividades propuestas en el anexo.*

- **Hacer una breve meditación antes de empezar la clase:** Con los **más pequeños** es recomendable instarles a que piensen en algo **concreto**, por ejemplo, en **un día en que se divirtieron mucho**. Con los niños un poco mayores podemos inducirles a que piensen en un **lugar pacífico, tranquilo o especial**. Se les pide que cierren los ojos, que respiren profundamente y que traigan a su cabeza ese recuerdo. Después se les pueden hacer preguntas para que intenten recordar el mayor número de detalles posibles como:

*¿qué estás viendo?,  
¿a qué olía?,  
¿qué ropa llevabas puesta?,  
¿hacía calor o frío?,  
¿cómo te sentías?,  
¿qué personas estaban contigo?,  
¿cómo te sientes?, etc.*

Les podemos explicar que cuando se sientan nerviosos pueden recordar su lugar especial con todas las imágenes, sonidos y olores que les recuerdan que están ahí notando una sensación de seguridad en el cuerpo. Al coger aire, inhalamos –*podemos decir: luz blanca, energía, sensación buena o segura*– y al soltar el aire, soltamos todo el estrés que tenemos dentro.

#### *Durante y después la clase*

- En todos los niveles de nuestra comunidad se han puesto en marcha **iniciativas altruistas y de cooperación**. Trabajar dinámicas relacionadas con estas experiencias positivas puede ser una fantástica manera de abordar con nuestros alumnos la importancia de cooperar y ayudar a los demás, y, por tanto, que se sientan útiles y valiosos.
- **Foros de ayuda y acompañamiento**. Muchos de nuestros alumnos se ven desbordados emocionalmente porque, aunque estén acompañados en casa, sólo es físicamente. **No todos los niños tienen la suerte de que sus padres o cuidadores los acompañen emocionalmente**, o bien porque trabajan muchas horas o porque no tienen las habilidades necesarias. Por ello podemos poner en práctica diferentes iniciativas:
  - ♣ **Tutorías de temáticas emocionales:** sobre necesidades, miedos, inquietudes, etc.

- ♣ **Videoconferencias:** Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos, donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.
- ♣ **Podemos crear “grupos de expertos”** y que investiguen sobre diferentes habilidades de afrontamiento, o bien cuestiones como buenas noticias científicas o ejemplos de solidaridad.
- ♣ **Mi diario de bitácora del confinamiento:** animarlos a escribir o dibujar cada día les ayuda a pararse a reflexionar sobre las experiencias que viven.
- ♣ **Mi aventura en casa:** Es importante realizar actividades orientadas a **aumentar la capacidad de los niños para hacer frente a las emociones desafiantes**, tanto en las que se activan en la pandemia actual como en los pequeños desafíos cotidianos en el centro escolar.
  - Podemos proponer breves retos **para que realicen cada semana trabajando aspectos como la resiliencia, el proceso de pequeños logros o la sensación de orgullo**, fortaleciendo la emoción positiva asociada a ese logro.
  - Para ayudarles, podemos explicarles que busquen animales, superhéroes que se transforman o **cualquier cosa que les haga sentirse fuertes o seguros.**
  - Pedirles que **reflexionen cómo han superado en el pasado un miedo o una situación de estrés**; de esta forma les estamos dando una experiencia pasada de aprendizaje o de logro y fortaleceremos las emociones positivas asociadas a dicho éxito. Por ejemplo:

*“recordad algo que solía pareceros difícil o imposible, pero que ahora podéis hacer y os parece fácil”,*

*“¿recordáis cómo os sentíais antes de poder hacerlo, y después?, ¿cómo os sentisteis cuando aprendisteis a hacerlo bien?, ¿dónde notáis la sensación de orgullo?, etc.*

Ejemplos de cuentos para trabajar con los pequeños serían:

[https://www.colpsic.org.co/aym\\_image/files/ana%20espan%CC%83ol%20123.pdf](https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/ana%20espan%CC%83ol%20123.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=q4ug-VmXiso> (en anexos podéis ver actividades)

**Un tipo de texto para trabajar con los más mayores sería este:**

*“Una ostra que no ha sido herida no puede producir perlas... Las perlas son el producto del dolor... resultado de la entrada de una sustancia extraña en*

*el interior de la ostra, como un parásito o un grano de arena. En la parte interna de la ostra se encuentra una sustancia lustrosa llamada nácar. Cuando penetra en la ostra un grano de arena las células de nácar comienzan a trabajar y cubren el grano de arena con capas y capas y más capas de nácar para proteger el cuerpo indefenso de la ostra. Como resultado, se va formando una hermosa perla. Una ostra que no fue herida de algún modo no puede producir perlas, porque la perla es una herida cicatrizada...”*

- **Creamos nuestros KIT ANTIESTRÉS:** Podemos animar a nuestros alumnos a que **busquen cosas y reflexionen sobre lo que creen que les puede ayudar cuando se sientan estresados:** un libro favorito, una canción o grupo que les llene de energía, practicar algún deporte, etc. Para reflexionar podemos utilizar el ejercicio **La rueda de mis fortalezas**. La idea es que los alumnos reflejen sobre un papel sus puntos fuertes, habilidades o recursos. Las ruedas (*modelo en anexo*) pueden incluir:
  - Cualidades: paciencia, amabilidad, sentido del humor, etc.
  - Personas, comunidades o mascotas: familiares, profesores, un entrenador, un amigo, scouts, etc.
  - Recursos: creencias, libros, películas, etc.

*Si quieres saber más sobre cómo trabajar la inteligencia emocional con los alumnos, en el material adjunto te proporcionamos una guía titulada “Inteligencia emocional para padres”, en la que puedes encontrar videos sobre cómo trabajarlo y consejos y ejercicios.*

*Si quieres saber más sobre cómo trabajar la inteligencia emocional con los alumnos, en el material adjunto te proporcionamos una **guía titulada Inteligencia Emocional para padres y profesores**, en la que puedes encontrar videos sobre cómo trabajarlo y consejos y ejercicios. Además, te recomendamos este curso gratuito titulado **Hechos de Emociones**, donde dispones de videos, recursos y materiales para trabajar la Inteligencia Emocional en el aula con alumnos de primaria y de secundaria. Solo tienes que registrarte.*

<https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es/inteligenciaemocional>

## **5.3 Efectos a nivel conductual: llamadas de atención, conductas disruptivas o estallidos emocionales**

Ya sabemos que los niños y los adolescentes pueden responder a esta situación difícil de diversas maneras: sintiéndose más ansiosos, retraídos, enfadados o agitados, manifestando cambios frecuentes de humor, etc. Pero quizás una de las maneras más frecuentes en que nuestros alumnos pueden responder a los momentos de gran malestar o a las situaciones cargadas de emociones negativas que los están desbordando actualmente es a través de llamadas de atención, de conductas negativas y de estallidos emocionales.

Esto es así debido a que muchos de ellos aún no han aprendido a manejar sus emociones y a expresar lo que sienten y lo que necesitan, y lo manifiestan a través de este tipo de conductas.

### 5.3.1. Factores que influyen en la aparición de estas conductas

Debido a la crisis que estamos viviendo, existen varios factores que pueden influir en la aparición de este tipo de conductas disfuncionales en nuestros alumnos (puede darse un factor o varios de forma simultánea):

- **Factores de desarrollo:** no todos los niños y adolescentes tienen la misma capacidad para expresar lo que sienten, lo que necesitan, o para comprender y regular sus emociones. Si además nuestros alumnos presentan alguna dificultad añadida como un trastorno del neurodesarrollo o del aprendizaje (trastornos del lenguaje, TDAH...), pueden tener más problemas para gestionar lo que les está pasando.
- **Factores de personalidad:** no todos tenemos la misma personalidad, y hay algunos niños y adolescentes que muestran una mayor tendencia a sentir emociones desagradables con más facilidad y con más intensidad, al igual que hay alumnos más movidos a nivel conductual que otros, por lo que algunos pueden estar acusando más la incertidumbre de la situación, las situaciones familiares dramáticas que pueden estar viviendo o el estar en casa confinados sin poder salir.
- **Factores físicos y emocionales:** el estado físico y emocional de los niños influye de una forma importante en su comportamiento. El cansancio, la falta de sueño, la mala alimentación o sentirse enfermos son estados que favorecen la aparición de las llamadas de atención, de las conductas negativas y de los estallidos emocionales. Los estados de tristeza, estrés o frustración por los cambios en su vida cotidiana como consecuencia del confinamiento también hacen a los niños y adolescentes más susceptibles a los estallidos emocionales y a las llamadas de atención, ya que son una manera de expresar sus emociones.
- **Factores contextuales:** el confinamiento duradero que nuestros alumnos están viviendo también puede ser la principal causa de una llamada de atención, una mala conducta o un estallido emocional. Así, muchos de nuestros alumnos viven en casas muy pequeñas, donde la capacidad de movimiento es limitada, o viven en un ambiente ruidoso debido a que están conviviendo con el resto de la familia, etc. Pero, además, muchos de nuestros alumnos pueden estar viviendo en ambientes donde las dinámicas entre los distintos miembros de la familia no están siendo adecuadas, por ejemplo, por una falta de rutinas claras o la imposición de rutinas muy rígidas, o por el inestable estado emocional que también están sufriendo muchos adultos (hay padres que están teniendo problemas para manejar sus propias emociones y esto provoca que no

estén siendo emocionalmente accesibles a sus hijos o que no estén permitiendo la expresión sana de las emociones negativas a sus hijos).

Como adultos de referencia que somos para nuestros alumnos en el ámbito escolar, es imprescindible que sepamos identificar y manejar estas llamadas de atención, estas conductas negativas o los estallidos emocionales de nuestros alumnos, ya que nuestra forma de entender y responder a estos comportamientos también influirá en que vayan aprendiendo otra forma de expresar sus emociones, necesidades y/o deseos. Para ello, debemos saber que no todas estas conductas disfuncionales de nuestros alumnos son iguales, ya que pueden responder a causas diferentes, por lo que debemos aprender a identificarlas y a manejarlas de un modo distinto.

### **5.3.2. Tipos de conductas disfuncionales según su origen: soluciones ineficaces y estrategias eficaces para cada una de ellas**

Existen cuatro motivos principales que pueden ser el origen de las llamadas de atención, conductas negativas o estallidos emocionales de nuestros alumnos:

1. **Cuando el origen son las emociones desagradables que están experimentando:** existen casos en los que el origen de las llamadas de atención, conductas negativas o estallidos emocionales de nuestros alumnos son las emociones desagradables (miedo, tristeza, malestar emocional) que pueden estar viviendo ante las situaciones de la propia crisis sanitaria actual: incertidumbre sobre cuándo volverán a la normalidad, la tristeza ante la pérdida de un ser querido, el malestar emocional ante el cambio de rutinas diarias, la añoranza ante la falta de contacto social con sus amigos y familiares, etc.

#### Soluciones ineficaces:

- Culpar o castigar por tener este tipo de reacciones. Si tienen este tipo de reacciones es porque no saben gestionar sus emociones y por mucho que los castigamos por ello no van a cambiar su comportamiento si no les enseñamos a regular sus emociones.
- Ignorarlos o aislarlos cuando tienen estas reacciones. En estos momentos, nuestros alumnos están pidiendo a gritos que les dediquemos un tiempo y les ayudemos a regularse.

#### Estrategias eficaces:

- Anticiparles, siempre que se pueda, los cambios escolares que vaya a haber (como, por ejemplo, con las fases de desescalada del confinamiento o con la evolución de la crisis sanitaria) que les puedan generar estrés emocional

y modificaciones en su rutina. Explicar cuanto antes a nuestros alumnos los cambios que vaya a haber en su horario y trabajo escolar.

- Comprender y validar su emoción. Proporcionar un espacio dentro de las actividades escolares a nuestros alumnos para atender a sus emociones.
- Permitir la expresión emocional. Explorar con ellos qué emociones sienten, permitirles expresarla y buscar alguna solución conjuntamente.

2. **Cuando el origen es la frustración o la dificultad para hacer lo que les pedimos:** en ocasiones el origen puede ser la dificultad de los niños para hacer determinadas cosas de una manera autónoma, como, por ejemplo, los deberes, ya que no todos los niños tienen la misma capacidad para hacerlos ni cuentan con la misma ayuda por parte de sus padres o con la misma oportunidad de acceso o de conocimiento tecnológico. En ocasiones las propias limitaciones del desarrollo de los niños (por ejemplo, problemas en el desarrollo, problemas de aprendizaje) pueden hacer que ciertas tareas escolares les generen una mayor dificultad y, por tanto, una mayor frustración.

#### Soluciones ineficaces:

- Hacer nosotros por ellos lo que les cuesta o mandarles ejercicios demasiado sencillos para ellos que no estimulan su capacidad de aprendizaje.
- Insistir en que hagan las cosas ellos solos. Esta situación es novedosa y complicada para todos debido a los factores anteriormente mencionados, por lo que es posible que muchos alumnos necesiten más ayuda de la habitual para aprender y hacer sus tareas escolares.
- Exigir que consigan los mismos objetivos curriculares que en un curso normal. Es importante que nuestros alumnos aprendan y no se queden atrás a nivel académico, pero el principal aprendizaje durante la crisis y el confinamiento es sobrevivir y mantener la estabilidad emocional ante las distintas situaciones que estén sufriendo.

#### Estrategias eficaces:

- Identificar qué tipo de tareas le cuestan más a cada alumno. Ajustar la complejidad de las tareas a las habilidades de cada uno o flexibilizar las tareas en lo que sea posible.
- Descomponer las tareas o rutinas en distintos pasos.
- Permitir que tengan más ayuda de la habitual al hacer lo que les cuesta o brindarles un espacio para que nos puedan consultar a nosotros las dudas.
- Priorizar el aprendizaje de otros aspectos relevantes del currículo para esta crisis como las habilidades de inteligencia emocional.

3. **Cuando el origen es la falta de satisfacción de necesidades fisiológicas:** nuestros alumnos tienen unas necesidades fisiológicas que deben satisfacer, como el hambre, el sueño o el cansancio, y que con los cambios de rutinas por la crisis pueden haberse visto alteradas en algunos de los niños y adolescentes. Además, nuestros alumnos (especialmente los más pequeños) también tienen otra necesidad imprescindible que se está

viendo muy afectada por el confinamiento: la de moverse y jugar, de manera que, al no estar siendo satisfechas, pueden provocar más conductas disfuncionales.

#### Soluciones ineficaces:

- Tratar de hablar y razonar con los niños para que se aguanten y se mantengan en la clase o realizando las tareas o actividades escolares.
- Instaurar rutinas escolares demasiado estrictas o inflexibles, en las que no se garantizan momentos de descanso o de movimiento o en las que se pide a los niños que se adapten a las necesidades de los adultos en lugar de ser al revés.
- Impartir clases rutinarias o mandar ejercicios demasiado automáticos que no favorecen el mantenimiento de la atención por cansancio o monotonía.

#### Estrategias eficaces:

- Adaptar la metodología de las clases o los materiales a las nuevas tecnologías o a la situación personal de los alumnos siempre que sea posible.
  - Identificar qué tipo de tareas le cuestan más a cada alumno. Ajustar la complejidad de las tareas a las habilidades de cada uno o flexibilizar las tareas en lo que sea posible.
  - Descomponer las tareas o rutinas en distintos pasos.
  - Permitir que puedan moverse o levantarse en más ocasiones durante su trabajo escolar, siempre que no sea de forma descontrolada o disfuncional.
  - Dar espacios para actividades de movimiento y relajación durante la propia realización de la actividad escolar (por ejemplo, empezar la rutina de trabajo haciendo respiraciones profundas y terminarla estirando todo nuestro cuerpo).
4. **Cuando el origen es salirse con la suya o imponer su voluntad:** se trata de llamadas de atención, estallidos emocionales o conductas negativas con las que los alumnos tratan de conseguir salirse con la suya y hacer lo que quieren o dejar de hacer lo que no les apetece. En esta situación de confinamiento, también hay alumnos que pueden mostrar un comportamiento desafiante o un mal comportamiento agravado en aquellos que ya lo presentaban antes de la crisis por el coronavirus.

#### Soluciones ineficaces:

- Tratar de hablar y razonar con los alumnos en plena provocación. Tampoco será eficaz tratar de confrontar con ellos, regañarles o mostrarnos nosotros muy enfadados, ya que todo esto llevará a aumentar la confrontación y el enfado del alumno y el nuestro propio.
- Ceder y permitirle hacer lo que quiere.
- Sacarlo de la dinámica escolar indefinidamente o durante periodos demasiado prolongados.
- Volver a confrontar con él cuando ya ha pasado el conflicto.

Estrategias eficaces:

- Anticipar reglas y límites claros.
- Ignorar la provocación, si es posible, o pedirle que salga de la situación durante unos minutos hasta que esté más calmado, momento en el que podrá volver a entrar en la dinámica escolar si cumple con las normas.
- No controlar en exceso ni estar demasiado encima de los niños. Permitir que existan unas normas firmes, pero al mismo tiempo flexibles debido a las circunstancias.
- Hablar con ellos cuando estemos tranquilos después del incidente, pero no para confrontar de nuevo con ellos, sino para enseñarles a expresar sus deseos y a pedir las cosas de otra manera.

# 6. Consejos para padres y familias

En este apartado te proporcionamos consejos para las familias con hijos de 0 a 18 años segmentados por edad, por si te pudieran ser de utilidad, tanto en primera persona como para recomendar a los padres de tus alumnos.

En todas las edades será fundamental **mantener las rutinas**, para evitar que aparezcan problemas, así como evitar que toda la semana sea igual (marcando los días con diferentes colores, menús específicos para cada día de la semana), siendo importante seguir haciendo una diferencia entre días de semana y fines de semana o festivos, momento en que se pueden relajar las rutinas (levantarse más tarde, flexibilizar los horarios, ver una película después de cenar...). **Que no sean los siete días iguales es importante para niños y adultos.**

## 6.1. Consejos para familias con niños de 0 a 2 años

Las familias con bebés lo tienen más difícil. Un bebé es un ser absolutamente dependiente de sus padres; no podemos pretender que se entretenga solo mientras estamos trabajando; por eso, si tienes un bebé, te recomendamos:

1. **Sé realista.** No le pidas más a tu hijo de lo que puede hacer y, sobre todo, no te lo pidas a ti mismo. Podrás teletrabajar en los ratos en los que esté dormido o turnarte con tu pareja para cuidarlo, y cuando no sea tu turno, trabajar, si fuera necesario. Tu planificación debe tener en cuenta estas situaciones.
2. Cuando quieran salir a la calle les va a costar entender que no pueden, y por ello, unido a su corta edad, es probable que tengan una rabieta. Por eso será importante recordarles cada día que no podemos ir a la calle. La memoria de un niño de dos años es muy limitada y aunque te parezca frustrante, tendrás que decírselo cada día.
3. **Busca los momentos en los que esté tranquilo para explicarle que no podemos salir**, porque han cerrado los parques y lo han prohibido. La explicación debe estar acorde a su edad. Buscar una tercera persona cargada de autoridad para externalizar la responsabilidad y “echar la culpa” puede ayudarnos. Que entienda que no es porque no queremos salir.

4. **Mantén los horarios y las rutinas.** A los bebés les proporciona estabilidad y los tranquilizará.

## 6.2. Consejos para padres de niños de infantil

Los niños de infantil ya tienen una mayor capacidad de razonamiento, aunque todavía su lógica es limitada. Si tienes hijos en esas edades:

1. **Mantén los horarios de acostarse y de comidas igual que durante el curso escolar.** No alterar el ritmo de sueño y vigilia será fundamental para evitar que estén más irritables. Sabemos que el sueño desempeña un papel esencial a la hora de regular la ansiedad.
2. **Cada día, según se despierten, recuérdales la situación.** Hoy no vamos al colegio, pero no son vacaciones, papá y mamá trabajarán desde casa y tú también tienes que trabajar como en el colegio. No vamos a poder estar todo el día jugando. Puede parecer agotador repetirlo un día tras otro, pero es mejor para que sepan exactamente qué es lo que esperamos de ellos.
3. **Rutinas fijas y claras.** Podéis generar un horario en el que cada día esté establecido qué vamos a hacer cada hora. Nos levantamos, desayunamos, nos vestimos, trabajamos un poquito (fichas, juegos de psicomotricidad fina), almuerzo, comida, ducha, lavarnos las manos... Vamos a hacerlo de la forma más visual posible, con dibujos para que sepan lo que toca en cada momento. Si dibujar no es lo tuyo, puedes buscar dibujos ya hechos en internet o hacer a tu hijo fotos mientras ejecuta cada actividad y luego montar un collage de cada cosa que hacemos en cada momento.
4. **El horario debe estar colgado en un lugar visible de la casa, donde ellos puedan verlo.** Podemos ir poniendo un “gomet” o un tic a cada cosa que hemos hecho para, de esta forma, ir reforzando su conducta y que al final del día tengan un pequeño premio.
5. **Las normas y los límites deben ser claros y adaptados a su edad.** Cada familia ha de pensar cuáles son las normas que desea establecer para luego explicárselas a los niños.
6. Ten en cuenta que la “memoria de trabajo” de los niños pequeños es limitada. **No más de tres normas y enunciadas en positivo.**
7. **Juego dirigido.** En estas edades ya empiezan a jugar solos, pero todavía son muy dependientes de los adultos. Por eso es necesario que

el juego sea lo más dirigido posible. Prueba a invitarle a montar una granja y decirle: *te dejo a ti solo que lo hagas y cuando esté yo vendré a verlo*. Y luego cada poco puedes ir yendo a proponerle a qué ir jugando cada vez. El objetivo sería ir espaciando los tiempos para que cada vez sea más autónomo.

8. **Explícale qué es lo que ocurre.** En esta edad tienen una capacidad de observación muy buena, pero todavía no son capaces de comprender lo que está ocurriendo. Por eso necesitas explicárselo con un lenguaje claro y adaptado a su edad.

Puedes utilizar cuentos como “Rosa contra el virus” del COP Madrid <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

9. **Crea espacios para expresar las emociones con juegos, cuentos.** Es importante que los niños expresen cómo se sienten.
10. **Trabaja la higiene.** Insiste en que tienen que ducharse todos los días, lavarse muy a menudo las manos, sonarse los mocos... son hábitos que serán necesarios a lo largo de toda la vida.
11. **No les mientas ni les ocultes la situación,** pero siempre desde la calma. Los niños son especialmente observadores y, sobre todo, a los que más vigilan es a sus padres; por eso, conviene que vean que mantenemos la calma.
12. **Confía en ti mismo.** Lo estás haciendo bien. Es normal sentir miedo y perder la paciencia alguna vez. La situación es complicada, pero todos y cada uno de nosotros estamos haciendo lo posible para que lo pase.

## 6.3. Consejos para padres de niños de primaria

Los niños de primaria ya pueden entender mucho mejor qué es lo que está ocurriendo; además, en esta edad podemos pedirles que colaboren en casa y están más capacitados para entender que papá o mamá están teletrabajando. Aun así, no son tan autónomos como para poder estar la jornada laboral ellos solos y poder seguir el ritmo de trabajo del colegio ellos solos.

1. **Horarios y rutinas claras.** Mantén los horarios lo más parecido posible al periodo lectivo. Nos acostamos y levantamos a la misma hora y las comidas son parecidas tanto en el tiempo como en el tipo de alimentación.
2. **Haz un horario con ellos,** que colgaremos en una zona visible de la casa para que en todo momento sepan qué es lo que hay que hacer.

Mantener un orden y saber qué es lo que toca les dará mucha seguridad.

3. **Normas y límites claros.** Es importante que los niños los conozcan. Podemos ponerlos en una cartulina para pegarla en un sitio visible de la casa.
4. En esta edad ya tienen ejercicios que hacer del colegio, pero quizás es complicado que puedan hacerlos ellos solos si es una materia nueva o no ha sido explicado por el profesor. Te proponemos:
  - a. El primer ejercicio lo puedes hacer tú con ellos explicándoles el procedimiento.
  - b. El segundo lo hacen después ellos solos, pero tú te quedas a su lado resolviendo las posibles dudas.
  - c. A partir del tercero lo harán solos; te puedes ir de la habitación a teletrabajar y volverás cuando estén terminados para corregirlos juntos.
5. **En casa somos un equipo, papá y mamá no son tus súbditos y todos tendremos que colaborar.** Vamos a intentar que los niños participen en la medida de lo posible, por ejemplo, como sigue:
  - a. Que sean los “pinches” a la hora de preparar la comida. Según la edad, no les daremos cuchillos, pero sí que pueden lavar la ensalada, sacar algo del frigorífico...
  - b. Ayudar a poner y a quitar la mesa.
  - c. Mantener sus cosas ordenadas.
  - d. La ropa sucia la dejarán en el cesto o en la lavadora.
  - e. Pueden ayudar a tender la ropa.

**El objetivo es que colaboren y que entiendan que es una tarea de todos.**

6. **La ducha se mantiene a diario,** como todos los días, siguen en vigor hábitos de higiene, como lavarse las manos, y, por supuesto, cada mañana nos vestimos con ropa cómoda, pero nada de estar en pijama, ya que no estamos enfermos.
7. **Deja espacio para hablar de las emociones, que los niños expresen cómo se sienten.** Mantener el ritmo escolar es importante, pero no es lo prioritario. Podemos hacer un diario emocional o que dibujen cada día cómo se están sintiendo.
8. **Trabaja la empatía.** Podemos aprovechar estos días para trabajar la empatía y que entiendan cómo nos sentimos todos los miembros de la familia.
9. **Tiempo de pantallas limitado.** Puede resultar tentador estar todo el día frente al televisor, la tablet o la consola, pero no es nada aconsejable; es el momento de volver a sacar los juegos tradicionales.

10. Entiende que, al igual que tú, **sienten miedo y necesitan que los tranquilices.**
11. **Amor y paciencia serán las armas clave para llevar mejor el día a día.**
12. **Confía en ti mismo, lo estás haciendo bien, no te sientas culpable si alguna vez te fallan las fuerzas o pierdes la paciencia.**

## 6.4. Consejos para padres de adolescentes

Aunque tengan apariencia de mayores, los adolescentes siguen necesitando que sus padres estén con ellos y que atiendan sus necesidades emocionales durante este confinamiento. Para ello te recomendamos:

1. **Crea un clima de confianza donde sientan que pueden hablar sobre sus emociones.** Para ello tienen que ver que los adultos también expresan sus emociones, que no van a ser juzgados, que no les ocultamos la información y que no les tratamos como si fuesen pequeños.
2. **Pregunta cómo se sienten. Necesitan poder expresar sus emociones.**
3. **No juzgar. Valida su emoción,** puede ser diferente de la tuya, pero es igualmente lícita.
4. **Empatiza con ellos.** Para un adolescente su grupo de iguales es fundamental, dado que son su grupo de referencia. No poder verlos es difícil; por ello **es bueno que pueda hablar con sus amigos a través de videollamadas, móvil, juegos en red...**
5. De nuevo, **el tiempo de ocio no puede reducirse solo a pantallas.**
6. **Pídeles que participen en juegos y dinámicas familiares.** Aunque al principio les cueste, puede que después les guste.
7. **Los adolescentes siguen necesitando normas y límites claros** y estos deben haberse marcado con antelación.
8. **Fomenta su autoestima,** no sólo le digas que lo hizo mal. Igual de importante es decirle lo que hizo bien.
9. **Trabaja la corresponsabilidad.** En casa somos un equipo y hacemos el trabajo entre todos, no se trata sólo de “ayudar”, sino

también de ser responsables con sus cosas y con el correcto funcionamiento del hogar.

10. **Permite que sean autónomos** en cuanto a la higiene personal, el estudio y la alimentación.
11. **Fomenta hábitos saludables**, alimentación sana y hacer ejercicio en casa.
12. **Evita la sobreprotección**. No le mientas, dile la verdad sobre lo que está ocurriendo.
13. **Las comidas y las cenas se hacen en familia**. Ahora que estamos todos en casa, puede ser un lugar de encuentro y de conversación.
14. **No asociar todo el ocio al uso de pantallas**, móvil, tablet, consolas... Dejar espacio para leer, juegos y tiempo en familia...
15. Es un **buen momento para la introspección y el autoconocimiento** para que piensen qué les gusta y qué pueden aportar a nivel familiar.

*Si quieres tener más pautas de recomendaciones a la familia te recomendamos la siguiente guía del Colegio Oficial de la Psicología.*  
[https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Pautas\\_Familias.pdf](https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Pautas_Familias.pdf)

# **7. ¿Cuándo se debe pedir ayuda? Señales de alarma que indican que debemos acudir a un profesional**

## ***7.1. Situaciones complejas***

Los adultos que conviven con el menor pueden suponer un factor de protección o de riesgo en el desarrollo de problemas psicológicos en los menores.

Por ello, es necesario que los adultos dispongan de herramientas de gestión de la ansiedad y del estrés. El estrés e incertidumbre en los adultos puede agravarse ante las siguientes condiciones o circunstancias:

- La dificultad para las familias y amigos de atravesar la enfermedad, la hospitalización y la muerte de un ser querido sin contacto y apoyo directo de los círculos sociales.
- La necesidad de confinamiento de la población general, sin una fecha concreta de finalización, que incluye a aquellos trabajadores que se ven obligados a acudir a sus puestos de trabajo.
- La incertidumbre y la ansiedad de aquellas personas que trabajan en primera línea de exposición al virus, como los trabajadores sanitarios, los miembros de los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado y emergencias y el personal de las administraciones.
- Sintomatología o trastornos de los estados de ánimo anteriores al confinamiento.

## 7.2. Señales de alarma

Se considera que experiencias aisladas de ansiedad, tristeza, miedo, rabietas, insomnio pueden interpretarse como efectos normales de la situación de confinamiento; sin embargo, conviene prestar atención y **consultar a un especialista en psicología frente a los siguientes indicios:**

1. Trastornos del sueño continuados durante el período de confinamiento.
2. Estado de ánimo negativo durante un tiempo prolongado con tristeza, apatía, abulia, pérdida de apetito, sentimiento de inutilidad.
3. Estado de ansiedad e incertidumbre con sintomatología continua relativa a miedo, pánico, nerviosismo, evitación, inestabilidad, tensión muscular, percepción de amenaza/peligro incontrolado.
4. Estado de ansiedad e indefensión: irritabilidad, preocupación, baja concentración, insomnio, fatiga, llanto, sentimiento de inferioridad, culpa, baja autoestima.



Silvia Álava Sordo

Doctora en Psicología Clínica y de la Salud

Psicóloga Colegiado M-16238

Directora del Área Infantil Centro de Psicología Álava Reyes

Madrid 30 de abril de 2020

Blog: <http://www.silviaalava.com/>

Facebook: <http://es->

[es.facebook.com/silviaalavasordo](https://www.facebook.com/silviaalavasordo)

Twitter: @silviaalava

Instagram: @silviaalavasordo

# 8. Anexo: Material complementario

Por si quieres saber más o tener más recursos, encontrarás en la carpeta de material complementario:

- Impacto del COVID en la salud mental en niños y familias realizado por Aldeas Infantiles.
- Informe sobre los Efectos de la Crisis del Coronavirus en la educación realizado por Sanz, I, Sainz-González, J y Capilla, A. (2020).
- Guías temáticas recomendaciones sectoriales GUÍA DE ORIENTACIONES PSICOEDUCATIVAS PARA FAMILIAS: CÓMO MANTENER RUTINAS ESCOLARES EN CASA realizada por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.
- Pautas para tutores de alumnos con TDAH realizado por el Centro de Psicología Álava Reyes.
- Guías para Aprender Jugando. Cómo estimular los procesos cognitivos desde el juego realizado por Silvia Álava.
- Guías para el desarrollo de la inteligencia emocional en familia realizado por Silvia Álava.
- Guías con pautas para las familias de niños y adolescentes realizada por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

## 8.1. Pautas y guías orientativas

*Si quieres descargar el material:*

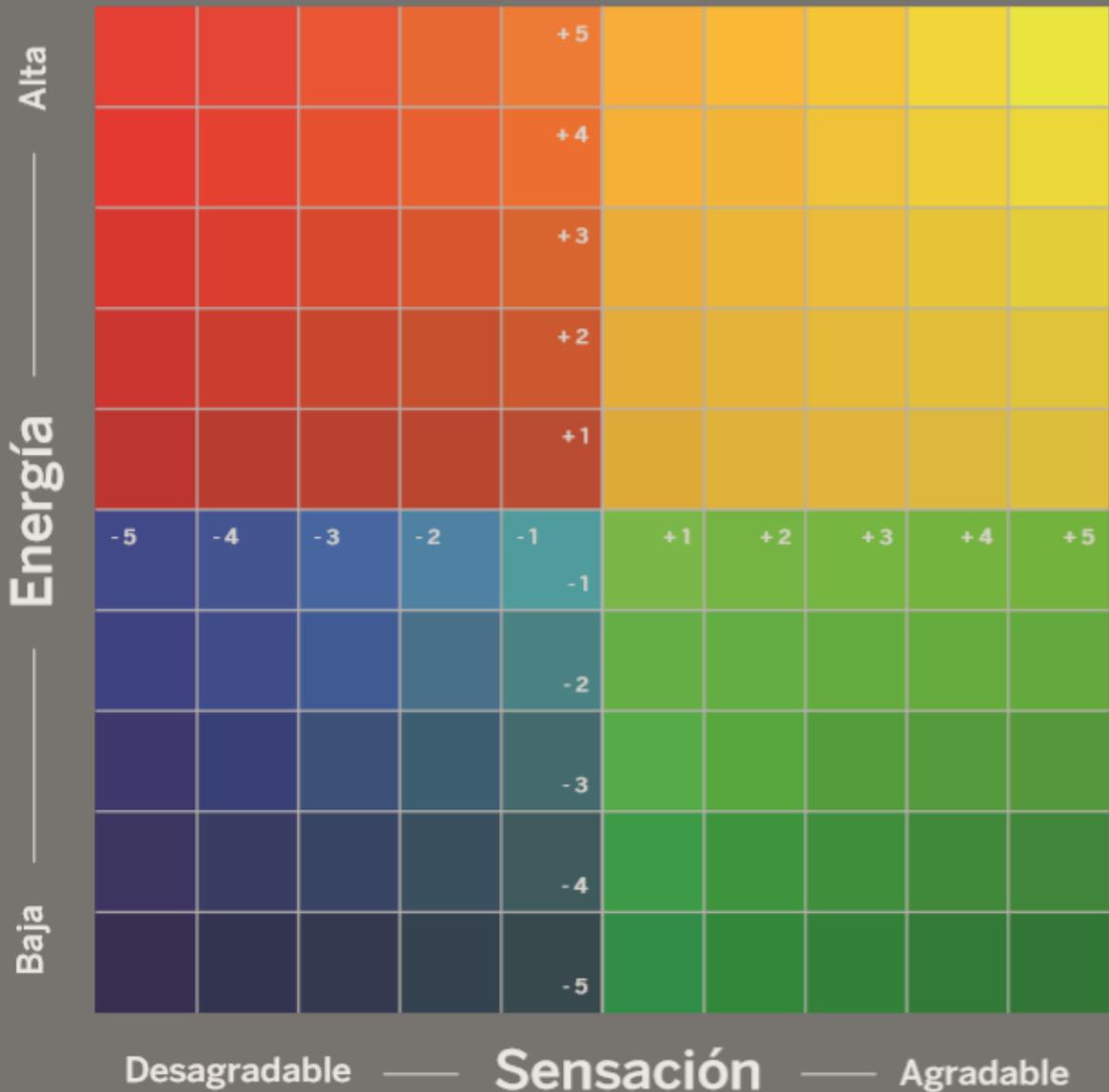
- Píldoras educativas para el confinamiento: duelo, sueño, normas y límites, autonomía y responsabilidad, demandas de querer salir, confinamiento y emociones, deberes, abuso tecnología, niños con NNEE, respuestas emocionales y cómo prevenirlas.  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLlJsbJFGKZG1ZpVqaXK-ECqTHp3G5XGsv>
- Aprende a entrenar emociones: Vídeos, guías y material descargable para realizar dinámicas de inteligencia emocional en el aula.  
<https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es/inteligenciaemocional>
- Rosa contra el virus. Cuento para explicar a los niños y las niñas el coronavirus y otros posibles virus. Ed. Sentir

- Elena en la cuarentena y la misión de vencer al coronavirus y el aburrimiento.  
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1486/cuento-elena-cuarentena->
- Mi casa es un castillo.  
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1480/cuento-mi-casa-es-castillo>
- ¡Aplausos para mamá!  
<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/cuento-aplausos-para-mama>
- El pirata se queda en casa.  
<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/cuento-el-pirata-se-queda-en-casa>
- Infografías COVID 19:  
<https://lafabricademateriales.es/infografias/coronavirus-covid19.html>  
<http://madridsalud.es/recomendaciones-para-el-profesorado-covid-19-como-explicarlo/>
- Autorregulación visual en COVID19:  
[https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/479793515/50e97068c0e50e4d6f0b057aa85012f5/Autorregulaci\\_n\\_emocional\\_para\\_ni\\_os\\_en\\_situaci\\_n\\_de\\_confinamiento.pdf](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/479793515/50e97068c0e50e4d6f0b057aa85012f5/Autorregulaci_n_emocional_para_ni_os_en_situaci_n_de_confinamiento.pdf)
- Recomendaciones salidas para niños:  
[https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/479585112/ocaffafe6db5d2c84b71fe746dc3a964/recomendaciones\\_salida\\_niA\\_os\\_27\\_de\\_abril.pdf](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/479585112/ocaffafe6db5d2c84b71fe746dc3a964/recomendaciones_salida_niA_os_27_de_abril.pdf)



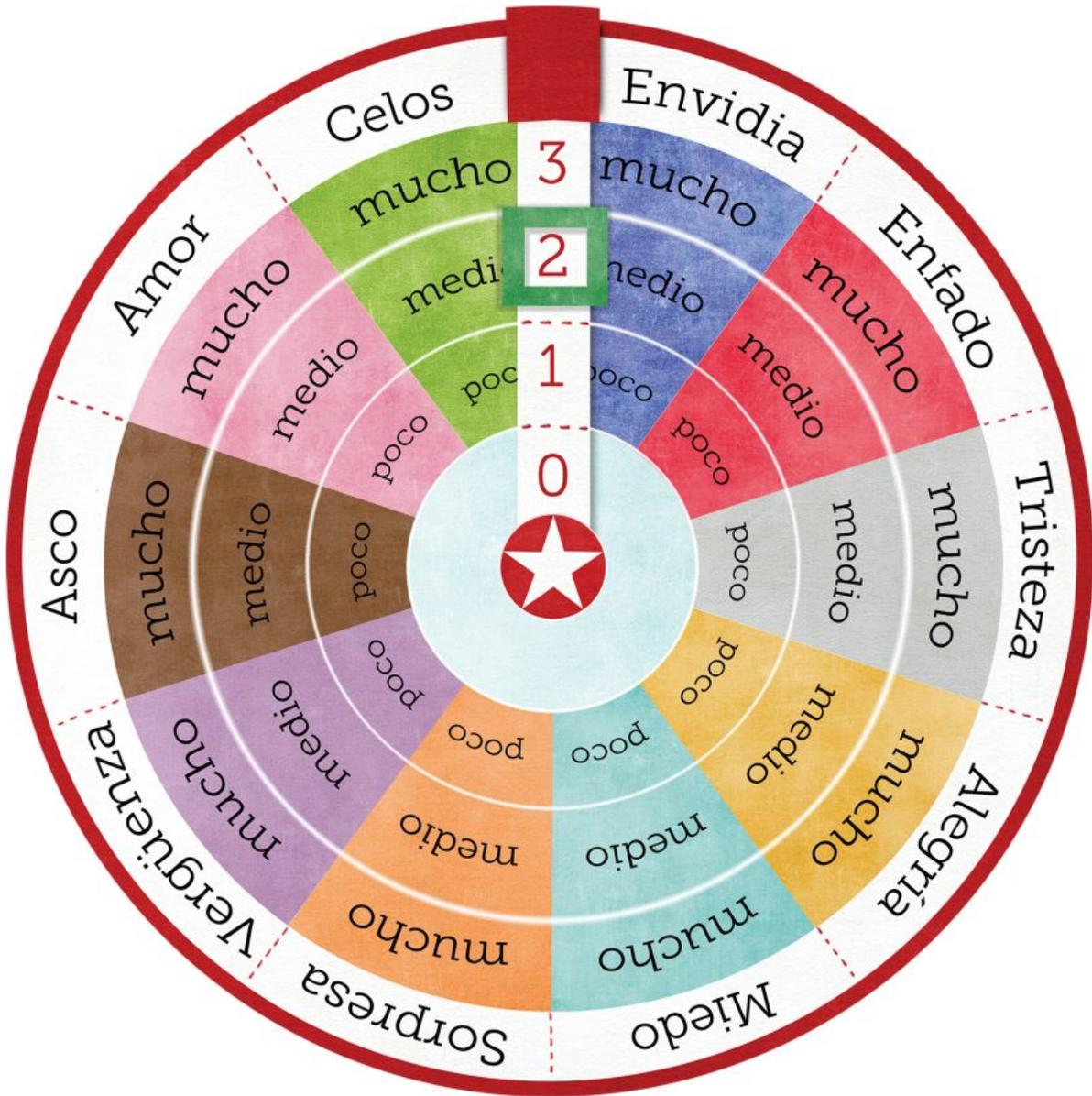
# Medidor Emocional

¿Cómo te sientes?



RULER - Método de educación emocional avalado científicamente  
Desarrollado por el Yale Center for Emotional Intelligence ei.yale.edu www.rulerapproach.org

Fuente: <https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es/inteligenciaemocional>



Fuente: <http://emocionometro.blogspot.com/>

Rodea cada uno de los síntomas físicos que sentías en ese momento (añade otros que se nos podrían haber olvidado):

• Palpitaciones		• Zumbido en oídos	
• Rubor		• Dolor en el pecho	
• Mareos		• Boca seca	
• Visión borrosa		• Diarrea	
• Náuseas		• Estremecimiento	
• Nudo en la garganta		• Sudores	
• Sofocos		• Dificultad para respirar	
• Corazón acelerado		• Temblores [manos, cabeza, rodillas]	
• Mariposas en el estómago		• Opresión en el pecho	
• Dolor de cabeza			

Otros:

Los síntomas físicos que has marcado pueden actuar como pistas para saber cuándo estás ansioso/a en una situación. Son como una alarma que tu cuerpo utiliza para decirte que es hora de hacer algo para sentirte menos ansioso/a.

Fuente: *El proyecto gato*. Philip C. Kendall (versión adolescentes).

## Respondamos unas preguntas acerca de las reacciones del cuerpo

A veces existen distintas razones que explican tus sentimientos y porqué tu cuerpo reacciona de cierto modo. Lee las siguientes situaciones y marca el número de la razón que consideres más apropiada para explicar porqué se siente como se siente la persona de cada historia.

Marina estaba muy hambrienta, por eso comió una porción de atún que estaba en la heladera hacía ya unas semanas. Pocas horas después, siente un fuerte dolor de estómago.

Por qué crees que le duele el estómago?

1. El atún estaba pasado.
2. Alguien le pegó.
3. Está preocupada por un examen.



Federico debe hablar frente a la clase acerca de un libro que leyó. Justo antes de empezar nota que está muy transpirado.



Por qué crees que le ocurre eso?

1. Corrió desde su casa a la escuela esa mañana.
2. Es un día caluroso.
3. Le pone nervioso hablar frente a la clase.

La última vez que Cristian fue al dentista, recibió una inyección que le dolió un poco. Seis meses después, Cristian se encuentra nuevamente en la sala de espera del dentista. Cuando llaman su nombre, Cristian siente que su corazón está latiendo muy rápido.

Qué crees que provoca la aceleración de su corazón?

1. Cristian nadó una carrera antes de ir al dentista.
2. Bebió mucha gaseosa.
3. Estaba preocupado por lo que pudiera hacer el dentista.



Las respuestas a las tres situaciones pueden ayudarnos a entender las pistas que nos da nuestro cuerpo. En el caso de Marina, el dolor de panza puede resultar de cualquiera de las tres razones mencionadas, pero dado que sabemos que ella comió atún viejo podemos estar seguros de que la comida fue lo que causó su dolor de estómago. Ten en cuenta, sin embargo, que si el atún estuviera bien, un examen importante también podría provocarle un fuerte dolor de panza.

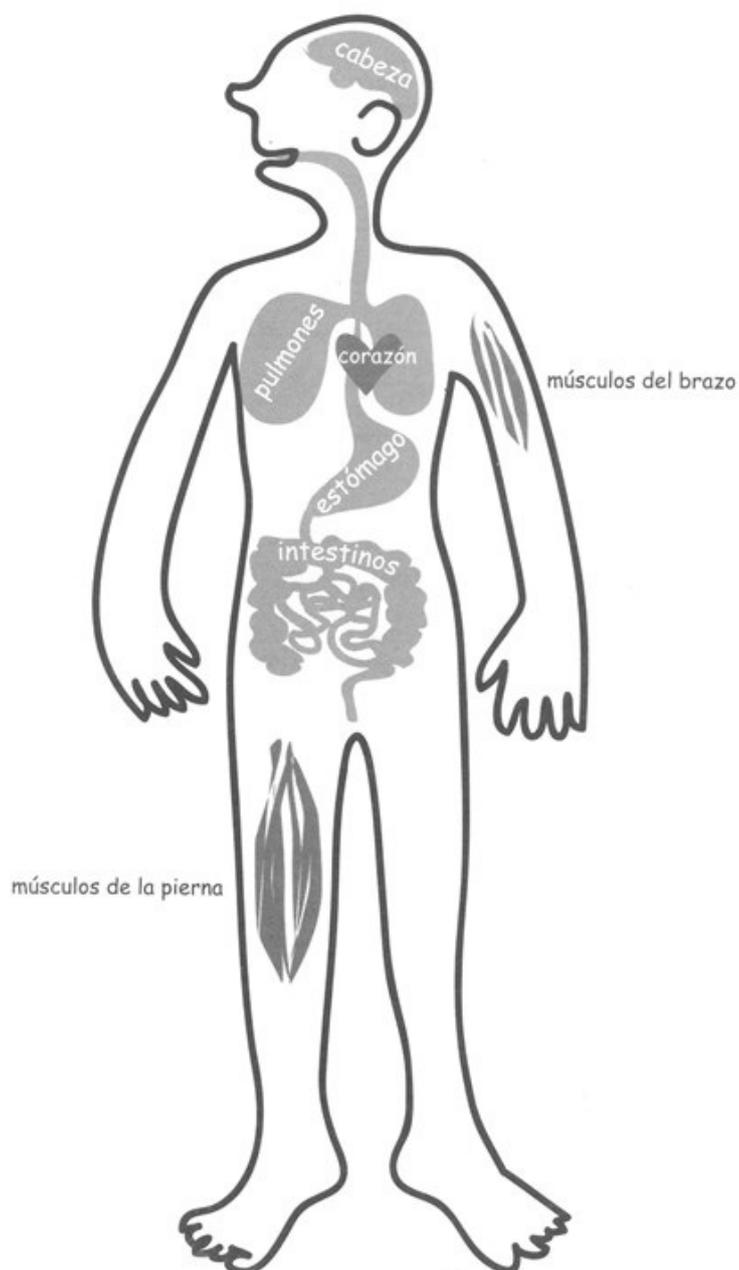
Federico puede estar sudando porque la temperatura del aire es alta. Sin embargo, si es un día fresco y él no ha estado corriendo recientemente, entonces hablar frente a su clase puede ser lo que provoca su transpiración. Correr, tener calor, y vivir situaciones estresantes pueden hacernos sudar.

Cristian sintió nervios y los identificó al sentir los fuertes latidos de su corazón. Estaba preocupado por el dolor.

Fuente: *El gato valiente*. Philip C. Kendall (versión niños).

★ De qué manera nos muestra nuestro cuerpo que nos sentimos ansiosos?

Mira el dibujo del cuerpo humano. Qué parte de tu cuerpo se siente extraña cuando te encuentras nervioso o preocupado? Traza un círculo alrededor de esa parte y describe cómo se siente.



Fuente: *El gato valiente*. Philip C. Kendall (versión niños).

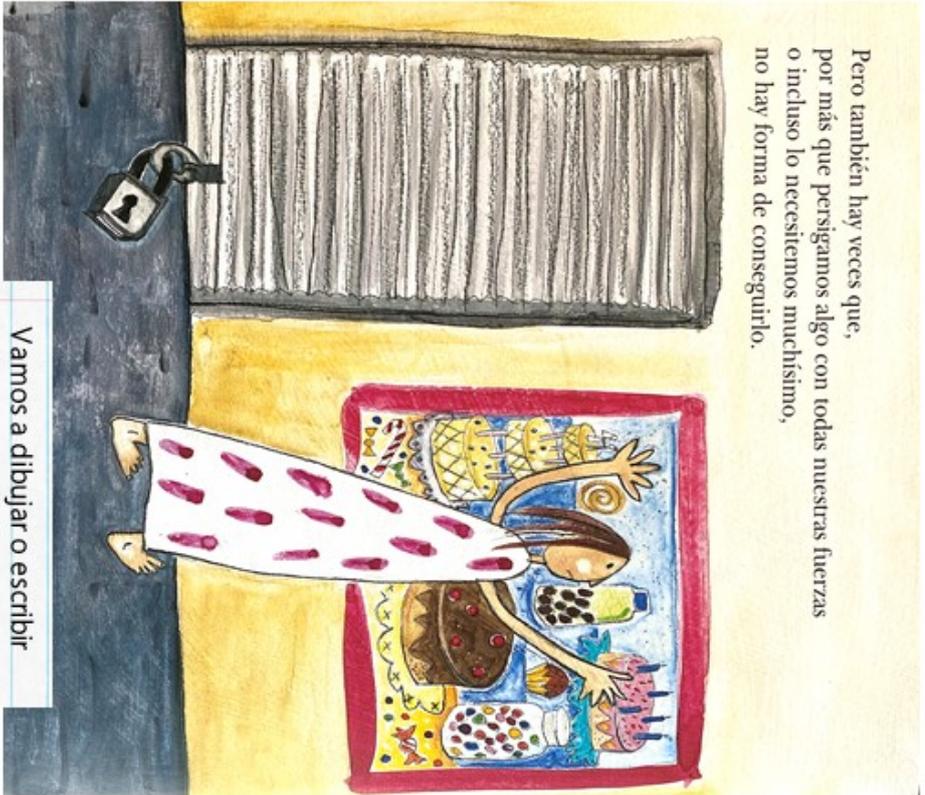
Vamos a dibujar o escribir  
las cosas que hemos  
deseado con todas  
nuestras fuerzas y hemos  
conseguido



Bárbara Martín-Martí Psicóloga Infantil

Fuente: Actividad inspirada en el libro *Así es la vida*, de [Ana-Luisa Ramírez Giménez](#) y [Carmen Ramírez Giménez](#). Autora actividad: Bárbara Martín. Psicóloga Infantil.

Pero también hay veces que,  
por más que persigamos algo con todas nuestras fuerzas  
o incluso lo necesitemos muchísimo,  
no hay forma de conseguirlo.



Vamos a dibujar o escribir  
las cosas que hemos  
deseado con todas  
nuestras fuerzas y **no**  
**hemos conseguido**

A large sheet of graph paper with a grid pattern, intended for drawing or writing. It has a decorative striped corner on the right side. The name 'Bárbara Martín Martí. Psicóloga Infantil' is written vertically on the left side of the paper.

Bárbara Martín Martí. Psicóloga Infantil

Fuente: Actividad inspirada en el libro *Así es la vida*, de [Ana-Luisa Ramírez Giménez](#) y [Carmen Ramírez Giménez](#). Autora actividad: Bárbara Martín. Psicóloga Infantil.

# la mejor carta de mi vida

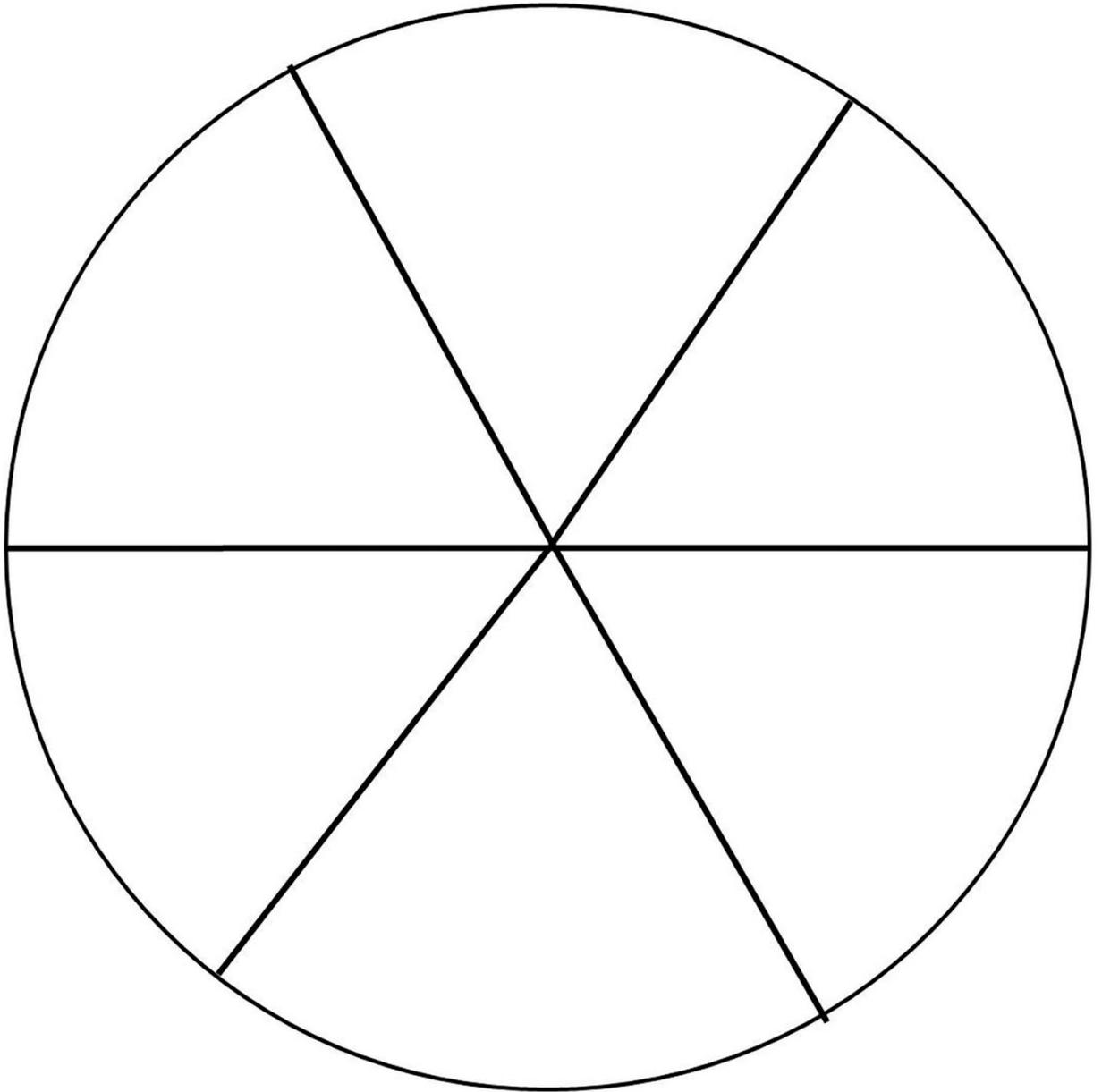
Y si, cuando más estás necesitando los mimos  
y cuidados de esa persona, resulta que no aparece,  
quizá puedas escribirle  
la mejor carta de tu vida.

A sheet of white lined paper with a red margin line on the left side. There are three punch holes on the left edge. The paper is intended for writing the letter described in the illustration above.

Bárbara Martín Martí. Psicóloga Infantil

Fuente: Actividad inspirada en el libro Así es la vida, de [Ana-Luisa Ramírez Giménez](#) y [Carmen Ramírez Giménez](#). Autora actividad: Bárbara Martín. Psicóloga Infantil.

## La rueda de mis recursos y fortalezas



## Referencias

- Arënliu, A., & Bërxulli, D. (2020): *Rapid assessment: Psychological distress among students in Kosovo during the COVID-19 pandemic*.
- Brooks S.K, Webster R.K, Smith L.E, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, & Rubin G.J.: "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of evidence". *Lancet*; 2020(395): 912-20.
- Brown, M. (2008). "Comfort zone: Model or metaphor?". *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 12(1), 3-12.
- Cabrales, A: [@cabralestweet]. (2020, March 24): *Profesores y profesoras de todo el mundo*. Retrieved from <https://twitter.com/cabralestweet/status/1242359098630459392>.
- Chauhan, S. (2017): "A meta-analysis of the impact of technology on learning effectiveness of elementary students". *Computers & Education*, 105, 14-30.
- Goodman, J., Melkers, J., & Pallais, A. (2019): "Can online delivery increase access to education?". *Journal of Labor Economics*, 37(1), 1-34.
- Loeb, S. (2020): "How covid-19 is interrupting children's education", *The Economist*, 19/03/2020. Retrieved from <https://www.economist.com/international/2020/03/19/how-covid-19-is-interruptingchildrens-education>.
- Mällinen, S. (2018): "Teacher effectiveness and online learning". In *Teaching & Learning Online* (pp. 139-149). Routledge.
- Muñoz, M, Ausín, B., González-Sanguino, B., Castellanos, M.A., López-Gómez, A., Saiz, J. y Ugidos, C.: *Estudio del impacto psicológico derivado del Covid-19 en la población española. (Psi-Covid-19)*.
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020, April 21): *Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>
- Orjales, I. (1998): *Déficit de atención con hiperactividad. Manual para padres y educadores*. Madrid: CEPE.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020): "A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations". *General psychiatry*, 33(2).
- Ridner, S. H. (2004): "Psychological distress: concept analysis". *Journal of advanced nursing*, 45(5), 536-545.
- Rodríguez Cahill C. (2020): "Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19". *JONNPR*;5(6):nnn-nn. DOI: 10.19230/jonnpr.3662
- Sanz, I, Sainz-González, J y Capilla, A. (2020): "Efectos de la crisis del coronavirus en la educación". *Informes de la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la cultura (OIE)*.

UNESCO (2020): *Consecuencias negativas del cierre de las escuelas*. Retrieved the 25/03/2020 from <https://es.unesco.org/themes/educacion-situaciones-crisis/coronavirus-cierres-escuelas/consecuencias>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020): “Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China”. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.

Woessmann, L. (2003): “Schooling resources, educational institutions and student performance: The international evidence”, *Oxford Bulletin of Economics and Statistics*, vol. 65, pp. 117-70

Zhang, F., Shang, Z., Ma, H., Jia, Y., Sun, L., Guo, X., ... & Liu, N. (2020): “High risk of infection caused posttraumatic stress symptoms in individuals with poor sleep quality: A study on influence of coronavirus disease (COVID-19) in China”. *medRxiv*. ISO 690.