

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



¿Cómo observar y cuidar lo socioemocional cuando se aprende en casa?

Guía para madres, padres y cuidadores



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



¿CÓMO OBSERVAR Y CUIDAR LO SOCIOEMOCIONAL CUANDO SE APRENDE EN CASA?

En la actualidad, ante la necesidad de que niños, niñas y adolescentes permanezcan en sus hogares la mayor parte del tiempo debido a que realizan su proceso de aprendizaje en casa, es importante que usted como padre, madre o cuidador observe el comportamiento de ellos y esté atento a señales que puedan indicar alteración socioemocional generada por la situación de confinamiento.

Las limitaciones en las actividades que normalmente venían desarrollando niños, niñas y jóvenes antes de presentarse la emergencia sanitaria por causa del COVID-19, representan sin duda un desafío para el bienestar psicológico, no solo de ellos sino también de todos los miembros del hogar. El presente documento tiene la intención de aportar algunos elementos para comprender los desafíos que genera esta situación a nivel socioemocional.

El Ministerio de Salud y Protección Social, prácticamente desde el inicio del confinamiento, advirtió sobre la posibilidad de afectación emocional en los ciudadanos ante la situación de emergencia sanitaria, con reacciones que incluyen temor a enfermarse o morir, desesperanza, aburrimiento y soledad, entre otras. En efecto, estas reacciones han venido evidenciándose no solo en niños, niñas y adolescentes, sino también en jóvenes y adultos, y es muy importante estar atentos a estas reacciones porque, en algunos casos, pueden llevar a una alteración importante de la salud mental.

La dimensión socioemocional abarca habilidades muy diversas. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), en el estudio que adelanta actualmente en diferentes ciudades del mundo (incluidas Bogotá y Manizales), ha definido dentro de estas habilidades la tolerancia, la empatía, la motivación al logro, el control emocional, la sociabilidad, el autocontrol (referido a la habilidad de controlarse para culminar exitosamente actividades académicas), la asertividad, la solución de problemas y la resiliencia.

En este estudio, la OCDE define la tolerancia como la habilidad para mantenerse abierto a diferentes puntos de vista, valorar la diversidad y apreciar a personas provenientes de otras regiones, países o culturas; y el control emocional como la habilidad para poner en marcha estrategias para regular las propias reacciones emocionales ante frustraciones o circunstancias difíciles, lo cual resulta valioso en el propio desarrollo personal a la par que

permite cultivar otras habilidades como la sociabilidad. Sin embargo, no se trata de negar o evitar las emociones negativas, pues en determinados momentos es inevitable sentir dolor o afectación emocional. Lo importante es desarrollar la habilidad de aceptación, la cual implica ser consciente de que algunas situaciones no pueden ser modificadas, y que preocuparse excesivamente por su solución no conlleva a algo productivo.

Las habilidades socioemocionales pueden facilitar el manejo apropiado de las tensiones derivadas del confinamiento. La forma como un niño, niña o adolescente se conduce ante esas tensiones varía de acuerdo con la manera en la que enfrenta la alteración de su rutina diaria y las relaciones familiares, así como de sus condiciones de salud, las condiciones socioeconómicas de su familia, las características del lugar de vivienda y el número de personas con las que convive, entre muchas otras. Todos estos factores desempeñan un papel protagónico. Por ejemplo, si el niño, niña o adolescente se encuentra en una familia cuyas relaciones son afectuosas y cálidas, tiene mayores ventajas para afrontar exitosamente las tensiones de un aislamiento, que si se encuentra en medio de una familia con frecuentes episodios de crisis en su convivencia o de comunicación agresiva.

Las familias o cuidadores saben cómo era el comportamiento de los niños, niñas y adolescentes antes de la contingencia generada por el COVID-19, y les es posible determinar si este comportamiento ha cambiado actualmente o si, por el contrario, se ha mantenido igual. Cualquier cambio identificado puede ser tomado como un signo de alerta, así que es necesario indagar y establecer el motivo de este cambio. Cabe anotar que, a diferencia de los adultos, los niños, niñas y adolescentes pueden manifestar la depresión de formas que no necesariamente involucran el llanto, el silencio, el aislamiento y la falta de motivación, sino, por ejemplo, un incremento en la actividad e irritabilidad.

Algunas preguntas para orientar la observación de lo socioemocional

A continuación, usted como madre, padre o cuidador encontrará algunas preguntas que podría formularse respecto al comportamiento de su hijo o hija en casa, y que pueden ayudarle en la identificación de algún cambio comportamental significativo:

- ¿Qué expresiones o temores manifiesta el niño, niña o adolescente que no manifestaba antes del confinamiento?

- ¿Qué niveles de enojo y agresividad muestra actualmente el niño, niña o adolescente ante las situaciones familiares o escolares, que no presentaba antes del surgimiento de la pandemia?
- ¿Cómo está su ánimo?: ¿se ve triste, irritable, o quiere estar en constante actividad? ¿qué cambios observa en estos niveles de actividad? (¿son mayores o menores a los observados antes del confinamiento?)
- ¿Qué dolores en el cuerpo expresa?: ¿se queja en exceso de dolores de cabeza, de estómago, y otras molestias que no tienen explicación física?
- ¿Qué nivel de interés muestra en el colegio y en los deberes escolares? ¿Qué cambios significativos se pueden identificar respecto a las actividades académicas?
- ¿Cómo han cambiado los hábitos de sueño o los hábitos alimenticios?
- ¿Qué cambios ha habido en el comportamiento del niño, niña o adolescente durante los momentos de socialización, por ejemplo, ha disminuido el tiempo que dedica a jugar, a conversar con hermanos, compañeros o amigos, o mientras lo hace manifiesta sentimientos de tristeza o frustración?

Las respuestas a los anteriores interrogantes **pueden revelar una alerta** y, en tal caso, exigirán una observación más detallada para identificar cómo los estudiantes están siendo afectados por la actual situación generada por el COVID-19 y cómo esto afecta su proceso de aprendizaje. Usted, usando su criterio, puede determinar el nivel de impacto en la vida de su hijo o hija, y **decidir si es necesario buscar ayuda externa** (con el orientador del colegio o algún profesional de la salud, como un psicólogo o un médico). En caso de que no considere necesaria esa intervención, puede plantear la realización de algunas actividades e incorporar algunas rutinas que le permitan al niño, niña o adolescente afrontar la situación con el apoyo de la familia.

Es importante destacar que los niños, niñas y adolescentes necesitan estructura en su ambiente, es decir, necesitan percibir que su día se desarrolla con una programación establecida, con una hora fija para levantarse, bañarse, tomar sus alimentos, desarrollar sus actividades académicas, jugar, etc. Esto facilita la perseverancia en el cumplimiento de sus deberes y desarrolla su autonomía.

Si realizan sus actividades diarias de forma desordenada, es decir, sin una programación y permanecen, por ejemplo, todo el día en pijama, es más fácil que sientan el impacto de los cambios generados por la contingencia actual y que se les dificulte más asumir esos

cambios. Es importante tener en cuenta que los horarios y rutinas, así como el que haya flexibilidad en ellos, dependen en cierta medida de la edad de su hijo o hija, y de sus características personales.

Las emociones de madres, padres y cuidadores

Tenga en cuenta que, así como se les concede particular importancia a las habilidades socioemocionales de los niños, niñas y adolescentes, se les debe dar importancia a las habilidades socioemocionales de madres, padres y cuidadores. **Los adultos son los referentes de los niños, niñas y adolescentes**, así que, si las madres, padres o cuidadores frecuentemente manifiestan temores, se irritan, se deprimen ante la situación y, por ejemplo, otorgan credibilidad a noticias falsas, los hijos e hijas fácilmente van a imitar este comportamiento y se mostrarán también tristes, irritables o tensos.

Por ese motivo, también es necesario que usted como adulto reflexione sobre sus propias reacciones, determine cuáles de ellas afectan negativamente la relación con los demás miembros de la familia y trate de no repetirlas. Esto puede ser más fácil si escucha las recomendaciones de expertos en el tema. Puede aprovechar las conferencias, notas cortas y otras orientaciones de los expertos (docentes, psicólogos, médicos, etc.) a través de recursos como los canales de atención gratuita, como el que brinda la Universidad Nacional de Colombia a través del Servicio de Atención Psicológica, en la siguiente ubicación: <http://www.humanas.unal.edu.co/2017/extension/servicio-de-atencion-psicologica/nuevas-modalidades-de-atencion>. También puede comunicarse con la **línea 106** de la Secretaría Distrital de Salud para buscar ayuda cuando se enfrenta a situaciones de difícil manejo con usted mismo o con su hijo o hija, o cuando percibe señales de alerta que requieren orientación inmediata.

Vuelva a las preguntas que se plantearon en la página anterior como guía para observar lo socioemocional en su hijo o hija y formúleselas a usted mismo; varias de ellas le pueden servir de guía para evaluar en usted el impacto que la actual situación puede haber tenido en su estado de ánimo o en la forma como afronta las diferentes circunstancias que se presentan. Al igual que los niños, niñas y adolescentes, usted también experimenta emociones y si ha identificado cambios importantes en sus hábitos de alimentación, sueño o en la forma como se comunica y afronta las dificultades, también puede buscar ayuda. El Ministerio de Salud y Protección Social, a través de su página web, recomienda pedir

apoyo emocional si se requiere, ya sea a la EPS, a la Secretaría de Salud de la ciudad, o a líderes sociales o espirituales.

Importancia del juego y la socialización

El juego y la socialización constituyen un medio natural para que los niños, las niñas y los adolescentes expresen inquietudes y sentimientos. Gracias a la espontaneidad y expresividad que facilita el juego, es posible asomarse por este medio al mundo emocional con el fin de intentar comprender qué sienten ellos. Por esto, es necesario **garantizar tiempos diarios definidos para jugar y socializar**.

Habitualmente no se requieren elementos sofisticados para que los niños, niñas y adolescentes puedan desplegar su creatividad y espíritu lúdico, pues ellos pueden convertir cualquier cosa simple en elaborados artefactos haciendo uso de su imaginación o de diferentes elementos que están presentes en su cotidianidad. Si ellos dedican la mayor parte del tiempo a la realización de deberes académicos o domésticos y no tienen tiempo suficiente para el juego y la socialización, se pierde un importante medio que puede atenuar las situaciones que les generan tensión en medio de la contingencia.

Es algo así como cuando el adulto tiene una preocupación y consigue alivio al hablar con otra persona. En el caso de niños, niñas y adolescentes, a quienes no siempre les es fácil expresar clara y sistemáticamente lo que sienten, jugar y socializar con otros (amigos, familia, compañeros del colegio) puede constituirse en ese medio. El juego le facilita al niño, niña o adolescente la toma de conciencia de cómo se siente respecto a determinada situación, especialmente cuando otra persona que observa o participa en el juego le ayuda por medio de comentarios a tomar conciencia de ello.

El psicólogo Daniel Goleman destaca el valor de ser consciente de los propios sentimientos, lo cual considera un aspecto fundamental para poder favorecer otras emociones que permitan un mayor bienestar. Por tal motivo, conviene observar, incentivar y acompañar estos espacios.

En el caso de los niños y niñas entre los 3 y los 10 años, una herramienta que algunos terapeutas infantiles utilizan es la **narración de historias**. Pedirle al niño o niña que cuente una historia puede permitir asomarse a sus temores y preocupaciones, conocer qué asuntos le inquietan y, en consecuencia, poder tranquilizarlo u orientarlo. Si el niño o niña

no muestra disposición para estructurar o contar una historia de su propia inventiva, la familia o cuidador puede hacerlo, inventando y narrando alguna, que deje una enseñanza y le permita vislumbrar estrategias para afrontar su situación.

Para ello, previamente familias o cuidadores deben **estructurar la historia que van a narrar, con base en la situación que han detectado en el niño o niña**. La historia debe permitirle al niño o niña observar cómo el protagonista se enfrenta a una circunstancia similar a la suya y logra resolverla satisfactoriamente. A continuación, se presenta un ejemplo de una historia elaborada para facilitarle a un niño la comprensión de que la situación actual no será permanente:

Había una vez un pequeño oso llamado Uzzi. Lo que más le gustaba a Uzzi era jugar en el pasto con otros osos, pero sucedió que empezó una de las temporadas más frías de la historia, y Uzzi se vio obligado a encerrarse con su familia en una cueva mientras pasaba el peor invierno que se hubiera visto en aquel lugar. Al comienzo estaba asustado, pensó que ese invierno duraría para siempre, pero se tranquilizó cuando vio que sus padres estaban calmados y hasta contentos de poder compartir en casa. A veces alguno de ellos se preocupaba por el duro invierno, pero todos sabían que en algún momento iba a pasar y que todos podrían salir de nuevo. Una noche, luego de comer, se quedaron profundamente dormidos y, sin que se dieran cuenta, llegó la época de verano. Fue, de hecho, el canto de los pájaros el que los hizo despertar. Uzzi pudo volver a salir a jugar con sus amigos, a quienes no veía desde mucho tiempo atrás. Sus amigos osos habían crecido y él también. Se rieron por eso y vieron que, a pesar de las circunstancias, era divertido haber dejado de verse por varios meses.

El anterior es solo un ejemplo. Las familias o cuidadores pueden crear historias que se adapten muy bien a la edad de sus hijos o hijas, y a sus preferencias.

En el caso de los niños y niñas que se acercan a la etapa de la pubertad, que se encuentran en ella o que ya son adolescentes, se destaca el papel de los **juegos que impliquen manejo de reglas o normas**. Algunos de estos juegos exigen la ideación de estrategias (ajedrez, monopolio, etc.), y allí, más que la expresión espontánea de emociones, es posible visibilizar la forma como ellos actúan cuando se enfrentan a las situaciones de competencia, y permiten observar cómo toleran una frustración (al ir perdiendo el juego,

por ejemplo), su habilidad para desligarse emocionalmente de la situación (es decir, no “engancharse” emocionalmente y darse cuenta de que es solo un juego) y cómo se comportan ante las normas que se establecen. Esto es tan importante que incluso muchos terapeutas de niños y adolescentes utilizan este tipo de juegos para observar al menor y obtener pistas sobre cómo ir trabajando con él.

Todas las expresiones que se pueden observar en el juego arrojan información valiosa sobre las habilidades socioemocionales del niño, niña o adolescente y, para el propósito que interesa en este momento, permiten determinar si hay cambios importantes en dichos comportamientos antes de la situación de confinamiento y durante esta, lo cual da luces sobre el impacto del aislamiento preventivo en el menor y de la necesidad de implementar medidas de apoyo para ayudarlo a superar estos inconvenientes.

De igual manera, con niños, niñas y adolescentes conviene promover en casa la práctica de actividades artísticas tales como: escuchar música, aprender o afianzar la interpretación de algún instrumento musical, practicar danza, dibujar y hacer ejercicios físicos, entre otras, y aprovechar estas actividades para observar su comportamiento e identificar cambios o signos de alarma. Tenga en cuenta que las tecnologías ofrecen muchas posibilidades para aprender o practicar de manera sencilla y amena estas y otras actividades recreativas, artísticas y deportivas, a través de tutoriales y videos.

Es importante aclarar que en todas las edades es fundamental garantizar la realización de actividad física, ya sea por medio del baile o de juegos que impliquen desplazamientos al interior de la vivienda. Resultan de utilidad algunas ofertas de IDARTES, como la línea Converge del Programa Crea, que es para la formación y creación artística de personas mayores de 6 años (disponible en <http://crea.gov.co/talleres/>) o el programa Nidos para menores de 6 años (disponible en <https://nidos.gov.co/>).

La Unesco ha publicado algunas actividades que puede realizar con su hijo o hija y con los demás miembros de la familia, para facilitar la convivencia y el manejo de las tensiones. Esas actividades puede encontrarlas en el siguiente sitio web:

<https://es.unesco.org/news/actividades-familia-educacion-salud-y-bienestar-tiempos-covid-19>.

Por otra parte, dada la importancia de la figura de grupo y de las relaciones sociales en

estudiantes en la pubertad o en la adolescencia, conviene facilitarles el uso de la tecnología para mantener comunicación con sus amigos con cierta privacidad.

Autocontrol ante las actividades académicas

Al inicio de esta cartilla se mencionaron algunas habilidades socioemocionales y se indicó que una de ellas era el autocontrol, el cual se refiere a la habilidad de niños, niñas y adolescentes para evitar distracciones y enfocar la atención sobre la tarea actual con el fin de culminarla exitosamente. Usted como padre, madre o cuidador puede asumir que su hijo o hija debe tener la suficiente “fuerza de voluntad” para sentarse a hacer sus deberes y terminarlos apropiadamente. Sin embargo, **el autocontrol no es solo fuerza de voluntad**, también implica llevar a cabo modificaciones en el sitio donde se estudia para facilitar la concentración. Así, usted también puede ayudar a su hijo o hija a tener ese autocontrol si le facilita un lugar dentro del hogar que sea apropiado para estudiar.

Es un hecho que el nivel de concentración que se alcanza en una actividad académica depende de factores ambientales. Si el niño, niña o adolescente está en un ambiente ruidoso o donde hay demasiados estímulos visuales que puedan capturar su atención, es menos probable que pueda culminar con éxito sus actividades académicas.

Es importante tener en cuenta, para el caso de adolescentes, que algunos han logrado identificar sus estilos de aprender y logran concentrarse y realizar actividades académicas, por ejemplo, mientras escuchan música. En estos casos, es importante analizar el desempeño del estudiante y llegar a acuerdos que no generen conflictos en casa y que garanticen un adecuado funcionamiento escolar y familiar.

Por lo anterior, no espere que el niño, niña o adolescente por sí mismo se concentre y mantenga la atención mientras estudia; facilítele esa actividad ubicándolo o sugiriéndole que se ubique (según su edad), en un lugar de la casa en el que no tenga estímulos del ambiente que lo puedan distraer (un radio o un televisor encendidos, celulares, alguien cerca con una conversación que distrae, un hermano que al lado está jugando, etc., la lista puede ser interminable).

De igual manera, en la medida de lo posible, el lugar en que estudia debe ser exclusivo para esa actividad, es decir, debe habituarse a que en ese lugar solamente estudiará y no llevará a cabo actividades diferentes. A esto le llaman, algunos psicólogos, “**fortalecimiento**

de la **sugerencia**”, y funciona dado que el niño, niña o joven se habitúa a estudiar en ese lugar y se facilita su concentración porque el mismo sitio le “sugiere” estudiar. Sin embargo, si ello no es posible y debe estudiar por ejemplo en el comedor, prepare ese lugar para la jornada de estudio, alejando de allí cualquier cosa que lo pueda distraer.

El autocontrol para la actividad de estudio también se favorece con la definición de horarios, los cuales es preferible que se cumplan cuidadosamente para promover la consolidación de los hábitos de estudio en su hijo o hija. Es recomendable que se propongan periodos de estudio que no sean largos, seguidos de descansos, para luego volver a la actividad académica.

Cuando se definen horarios también se deben tener en cuenta las actividades de esparcimiento y, preferiblemente, se deben incluir espacios de integración familiar.

Noticieros y redes sociales

Al ver la televisión, si se trata de noticieros o documentales que brindan información sobre el COVID-19, es deseable que usted esté con su hijo o hija para explicarle o despejarle dudas que pudieran surgir o para conversar y exponer puntos de vista, según la edad. Si una de las actividades de esparcimiento del niño, niña o adolescente va a ser navegar por redes sociales o por diferentes sitios *web*, es necesario que usted le indique que algunas de las noticias que aparecen en esos medios no son ciertas. Con ello fomentará un **sentido crítico ante la información que se encuentra en Internet**, y evitará que el niño, niña o adolescente se preocupe por noticias falsas.

Como complemento, se debe recordar que la situación actual es transitoria, que solo implica unos meses de medidas especiales, pero que luego se volverá a la normalidad, pues el niño, niña o adolescente fácilmente tiende a caer en desesperanza al asumir que se trata de una situación permanente.

Las tensiones que puede generar la evaluación en casa

Tal vez usted ha podido ver a su hijo preocupado ante alguna evaluación o trabajo que debe presentar a un profesor, ya sea por medio de una guía en físico o actividad virtual. El hecho de sentir que va a ser evaluado y que de allí se obtendrá una valoración, suele generar tensión en la mayoría de los estudiantes. Es aquí donde una de las habilidades de

las que se habló al comienzo de la guía resulta de gran importancia: la resistencia al estrés, la cual es definida como la capacidad para controlar la ansiedad y resolver problemas calmadamente, es decir, la capacidad para manejarse en forma relajada ante situaciones que pueden generar tensión.

Usted conoce la manera como su hijo o hija reacciona cuando están bajo presión por los trabajos académicos. Tal vez se comporta de manera organizada, estableciendo prioridades para llevar a cabo todas las tareas satisfactoriamente, o quizás empieza a perder el control, llora, interrumpe la actividad, o se torna irritable. De esas diferentes formas la primera es, desde luego, la más apropiada, y la consigue el estudiante cuando, pese a la presión por tener que entregar una serie de trabajos en un tiempo determinado, logra mantener la calma y organizarse.

Usted puede ayudar a su hijo o hija orientándolo para que **establezca prioridades en su trabajo**. Esto no necesariamente quiere decir que identifique trabajos más importantes que otros, sino que establezca cuál puede abordar primero y qué necesita para desarrollarlo. Empezar con las actividades más difíciles y demandantes y dejar para el final las actividades más sencillas suele ser un procedimiento efectivo para modular el estrés, pues las últimas actividades actuarán como una forma para relajarse frente a la tensión surgida ante actividades difíciles.

De igual manera, es necesario que le enseñe a su hijo o hija a organizarse cuando debe llevar a cabo una actividad compleja. Así, si se trata de una actividad que tiene varios pasos y para la cual necesita diferentes implementos, ayúdelo a identificar cuáles son esos implementos que necesita para que disponga de ellos antes de iniciar y no esté después interrumpiendo la actividad para ir a buscar algo que le hizo falta.

De igual manera, oriéntelo para **identificar cuáles son los pasos o las fases de esa actividad**, cómo puede empezar y después de ello qué seguiría. El hecho de identificar una organización que puede ser seguida en el desarrollo de la actividad le hará percibir a su hijo o hija que se trata de una tarea abordable y que no es un imposible que supera sus capacidades.

Conviene que las tensiones que se van acumulando a medida que avanza en la actividad puedan ser manejadas mediante la inclusión de breves periodos de descanso, que le permitan al estudiante relajarse un poco y cambiar su foco de atención por 15 o 20

minutos, para luego retomar. La falta de estas pausas puede hacer que la tensión que se va acumulando llegue a un punto en el que sea difícil de manejar por parte del niño, niña o adolescente.

Estrategias de solución de problemas

Por otra parte, es importante que niños, niñas y adolescentes se acostumbren a generar alternativas de solución ante las dificultades que surjan en las actividades. Para lograr que esto se haga de forma natural durante las actividades académicas, el niño, la niña o el adolescente deben haberse acostumbrado a ello con la orientación que usted les brinde. Cualquier situación que se presente en casa o en la familia puede ser aprovechada para eso. Suponga que alguno de los miembros de la familia se ha quedado sin trabajo. Esta situación puede ser el punto de partida para hacer una reunión familiar en la que los diferentes integrantes de la familia puedan generar alternativas de solución, de modo que el niño, la niña o el adolescente puedan ver que en lugar de buscar culpables ante tan difícil situación o en vez de sucumbir ante las emociones que surgen ante ello, lo que se hace es buscar alternativas por medio de lo que los expertos llaman “lluvia de ideas”.

En esta técnica todos los miembros de la familia pueden lanzar ideas, sin importar lo disparatadas que puedan parecer. Esas ideas se van escribiendo y, después en la misma reunión, se van analizando los aspectos positivos y negativos de cada alternativa, hasta llegar a algunas posibles soluciones o rutas por seguir. El niño, niña o adolescente que participa en este tipo de estrategias podrá aplicarlas fácilmente cuando se enfrente a algún problema en la realización de sus actividades escolares. Ante ello, no sucumbirá por la reacción emocional, sino que buscará soluciones por medio de generar en un comienzo diferentes ideas para analizar su conveniencia.

Cómo enseñar ejercicios de relajación a los niños, niñas y adolescentes

Si ha podido determinar que su hija o hijo tiene dificultad para manejar las tensiones que le provocan las evaluaciones cuando se *Aprende en Casa*, esta sección puede serle de utilidad.

Tal vez todos hemos visto en televisión a personas haciendo ejercicios de relajación en los que se sientan cómodamente, cierran los ojos y relajan su cuerpo, o tal vez lo hemos hecho en alguna actividad en la que hemos participado. Esta estrategia puede ser muy útil para

realizarla con niños, niñas y adolescentes.

El ya mencionado psicólogo Lawrence Shapiro, en su libro “La inteligencia emocional de los niños”, aconseja que se le pida al niño, niña o adolescente sentarse cómodamente, cerrar los ojos e ir haciendo un recorrido mental por su cuerpo, de modo que vaya relajando cada una de sus partes en forma ordenada, mientras respira lenta y profundamente. Puede empezar, por ejemplo, por los pies, e ir subiendo. Después de ello, se le pide imaginar que se encuentra en un lugar muy agradable, puede ser su parque favorito, o el lugar donde estuvo en el último paseo que hizo en familia. Con la práctica, el niño, la niña o el adolescente podrá evocar fácilmente las sensaciones de relajación y generar la calma cuando perciben que se están tensionando por alguna actividad académica o por otro incidente que ha perturbado su ánimo.

Tanto la relajación como la imaginación de un lugar o situación agradable le permiten al niño, niña o adolescente alejar de su mente los pensamientos de preocupación o enfado que pueden estar produciendo a raíz de las tensiones generadas por el confinamiento y por el cambio en la modalidad de realización de las actividades académicas. El psicólogo Daniel Goleman ha enfatizado en diferentes publicaciones el valor de esta distracción consciente para apartarse de la influencia de las secuencias de pensamientos que pueden mantener la perturbación en el estado de ánimo. Por ese motivo, la preparación que usted pueda facilitarle a su hijo o hija en torno a la relajación y a la imaginación constituirá una herramienta que el niño, niña o adolescente podrá aplicar posteriormente por cuenta propia cuando encuentre la necesidad de inducir en sí mismo emociones que promuevan su bienestar.

Referencias

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

OCDE (s.f.). *Habilidades sociales y emocionales: Bienestar, conectividad y éxito*. París: autor.

Shapiro, L. (2001). *La inteligencia emocional de los niños*. Madrid: Suma de letras.

Sabemos que el contenido de esta cartilla brinda algunos aportes para enriquecer la multiplicidad de ideas y métodos que ustedes pueden crear; esperamos que sea de ayuda.

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

