

## Docentes y familia deben ayuda a los adolescentes para regular sus emociones

Realizan el tercer conversatorio “Habilidades para la vida en tiempo de crisis: gestión de las emociones durante el confinamiento”

Los docentes y la familia pueden ayudar a las y los adolescentes a manejar y regular sus emociones durante el confinamiento generado por la propagación del COVID-19.

Los papeles de ambos en el desarrollo de la inteligencia emocional fue el tema que trataron los expertos que participaron en el tercer conversatorio “Habilidades para la vida en tiempo de crisis: gestión de las emociones durante el confinamiento”, en el marco del PreCongreso y las Jornadas de Orientadores Educativos y Tutores, y del XVI Congreso de Orientación Educativa y Jornadas de Formación y Actualización de Orientadores Educativos y Tutores (XVI COEJ).

Los organizadores del conversatorio son: el [Sistema de Educación Media Superior \(SEMS\)](#) [1] y la [Coordinación de Servicios Estudiantiles](#) [2], con el apoyo de las coordinaciones [General de Servicios a Universitarios](#) [3] y [General Académica y de Innovación](#) [4], de la UdeG.

El académico del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [5], [doctor David Elicerio Conchas](#) [6], destacó que desde la educación media superior **debe favorecerse el desarrollo psicosocial de los estudiantes**.

“Debemos de ayudarles a resolver problemas no sólo de matemáticas y de física, sino también los que se derivan de las **interacciones sociales** que experimentan los adolescentes, tanto en el noviazgo, con los compañeros, entre otros”, dijo.

Las escuelas tienen entre sus tareas manejar un ambiente escolar positivo, y eso implica que profesores, tutores y orientadores educativos asuman la tarea de ser un **modelo para los estudiantes**, lo que conlleva que tengan estas personas dominio de sí mismo y habilidad en el manejo de las emociones.

La construcción de un ambiente escolar requiere de muchos elementos: 1. La sensibilidad de los directivos en el reconocimiento de las emociones; 2. Incluir en las propuestas curriculares la formación de habilidades emocionales de los estudiantes; 3. Involucrar a los estudiantes para que se hagan responsables en la construcción de normas escolares; 4. Retroalimentación con los estudiantes cuando las cosas no marchan bien, como por ejemplo cuando hay actos de violencia.

Elicerio Conchas agregó que las escuelas deben de estar en interacción constante con las familias, ya que la familia es elemento de sociabilización, y señaló la importancia de gestionar, desde las escuelas las emociones, el desarrollo de las habilidades de los adolescentes y en época de confinamiento, cumplir este propósito haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

Las nuevas tecnologías y las redes sociales son una buena herramienta para fortalecer las habilidades emocionales; el docente u orientador tiene que hacer monitoreo constante de los estudiantes, y hacerles preguntas como: “¿Qué tal te va el día de hoy?, ¿cómo te has sentido?”, entre otras.

Quizás al docente le falten las habilidades para orientar suficientemente a los estudiantes, pero cuando sea necesario lo puede derivar a profesionales que lo puedan atender.

Dijo que la inteligencia emocional implica la habilidad de expresar las emociones de forma apropiada y de regular las emociones. Las personas más inteligentes emocionalmente interactúan de manera asertiva, son más felices, tienen mayor salud mental y dominio de sí mismas.

Cuando un alumno es inteligente emocionalmente puede tener un mayor rendimiento escolar y ajustarse con más facilidad al ambiente escolar.

La Jefa del [Departamento de Psicología Aplicada, del CUCS](#) [7], doctora Norma Alicia Ruvalcaba Romero, explicó que las emociones que son consideradas incómodas, vinculadas al malestar, tienen también una función, y es importante experimentarlas para tener conciencia de ellas.

“Es muy importante no satanizar a las emociones vinculadas con el malestar porque son importantes en la vida de los seres humanos”, subrayó. Hay que saber manejar los impulsos y la regulación emocional ayuda a las personas a detenerse y formular la respuesta adecuada, agregó.

Destacó que las emociones positivas contribuyen al bienestar y ayudan a desbaratar las emociones negativas.

En esta etapa de confinamiento provocado por el COVID-19, a los estudiantes de educación media superior les hace falta ir a la escuela para encontrarse con sus amigos; además, hubo un cambio de modalidad que ha sido muy desgastante para los alumnos, ya que ni éstos, ni los profesores, estaban formados para sumergirse de manera abrupta en los procesos de las tecnologías para el aprendizaje, declaró la experta.

A muchos estudiantes no los ayudan tampoco las condiciones de hacinamiento, ya que viven en espacios reducidos y tienen que convivir con muchas personas al mismo tiempo, además de compartir espacios; y la distribución de las tareas en el hogar es motivo de conflicto entre madres, padres, hijos e hijas.

Entre las emociones que experimentan los adolescentes están: tristeza, angustia, ansiedad y depresión, que pueden manifestarse en los cambios del apetito y hábitos de sueño. Algunos se sienten abrumados, hay quienes han experimentado procesos de miedo y preocupación.

Ruvalcaba Romero dijo que hay estrategias no adaptativas para tratar de regular las emociones negativas, que pueden generar más problemas, como el consumo de sustancias como alcohol; y hay otras pasivas, como dejar pasar el tiempo.

Otro tipo de estrategias son hacer actividades artísticas, deportivas, conversar con las personas que son importantes en la vida del adolescente, entre otras, que ayudan a tener emociones positivas y a desbaratar las negativas.

Recomendó a las familias tener una visión empática y validar la expresión emocional, y no asumir que el otro no tiene por qué estar triste, enojado, desesperado y frustrado, de modo que se censure la emoción, en lugar de validarla.

Otras medidas que pueden tomarse en familia es hacer acuerdos para el uso de equipos, servicios y tareas domésticas, e incluir tiempos a solas y en silencio, ya que el alboroto y el ruido constante podría favorecer que las personas se sientan abrumadas; hacer planes de convivencia, como juegos de mesa, por ejemplo, y priorizar la consideración y el buen trato.

A nivel individual es importante que el adolescente tenga rutinas que incluyan actividad física, identificar las actividades que les gustan y dedicarles un tiempo todos los días; mantener el contacto, aunque sea vía Internet, con las personas que son importantes para ellos y acudir con un profesional de la salud mental cuando sea necesario, concluyó la especialista.

## **Atentamente**

**“Piensa y Trabaja”**

**“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”**

**Guadalajara, Jalisco, 5 de junio de 2020**

**Texto: Martha Eva Loera**

**Fotografía: Cortesía ZOOM SEMS**

## **Etiquetas:**

[David Elicerio Conchas](#) [8]

---

## **URL Fuente:**

<https://comsoc.udg.mx/noticia/docentes-y-familia-deben-ayuda-los-adolescentes-para-regular-sus-emociones>

## **Links**

[1] <http://www.sems.udg.mx/>

[2] <http://estudiantes.udg.mx/>

[3] <http://www.cgsu.udg.mx/>

[4] <http://www.cga.udg.mx/>

[5] <http://www.cucs.udg.mx/>

[6] <http://www.cucs.udg.mx/directorio/mtro-david-elicerio-conchas>

[7] <http://www.cucs.udg.mx/directorio/departamento-de-psicologia-aplicada>

[8] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/david-elicerio-conchas>