

## **Ansiedad infantil educativa se puede combatir con validación emocional**

Posterior a la pandemia del COVID-19, la asociación Save the Children informó que desde 2022 el número de niños con estrés escolar superó los 6 millones

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) y la organización Save the Children proyectan que, posterior a la pandemia del COVID-19, 70 por ciento de la población infantil y juvenil de México atraviesa ansiedad y estrés escolar, y hay incertidumbre sobre su bienestar.

De ahí que profesores, padres de familia y los profesionales de la salud deban aplicar estrategias que ayuden a minimizar los traumas causados y a sobrellevar las emociones desde un espectro positivo.

La Directora del Instituto de Psicología y Educación Especial, de la Universidad de Guadalajara (UdeG), doctora Grecia Emilia Ortiz Coronel, dijo que la validación y la escucha son esenciales para mejorar la salud emocional de niñas, niños y adolescentes.

“Actualmente hablamos de una prevalencia mayor de ansiedad infantil, por lo que nos vamos a encontrar con niños, niñas y adolescentes que presentan síntomas principalmente conectados con la vida académica, que se pueden incrementar en dos periodos: a inicio de curso, o al final de éste. Y la mejor forma de ayudarlos a lidiar con esto es validar las emociones y buscar formas de sobrellevar su preocupación sin hacerlos sentir que su preocupación no es real”, declaró.

Uno de los puntos cruciales por los que las patologías psicológicas aumentaron tras la pandemia fue que durante ese periodo se habló constantemente de la salud emocional y el reafirmar lo que se sentía, pero en su mayoría no se dieron herramientas para que el sentir no agobiara a la persona y fuera liberador exponer preocupaciones, tristezas o dudas.

Para un niño enfrentarse a lo desconocido es mucho más preocupante de lo que puede ser para un adulto; el miedo o la inestabilidad pueden repercutir en los pensamientos y es responsabilidad de los adultos del entorno distinguir cambios relevantes en la conducta para poder intervenir de manera pronta.

“Como padres o profesores debemos de identificar las situaciones que detonan la ansiedad en los menores para así buscar estrategias mediante las cuales puedan gestionar sus emociones, siempre validando lo que sienten y mostrando que pueden confiar en nosotros; si hay una pérdida familiar, una constante comparativa o una situación que lleve a un duelo por cambios, debemos recordarles las herramientas de socialización o explicar que no todos aprendemos de la misma manera y, por ejemplo, proponer actividades extracurriculares que ayuden a su desempeño educativo”, agregó.

Ortiz Coronel compartió que lo mejor que se puede hacer frente a esas situaciones es entender la importancia que tiene para los niños, ya que dependerá de la edad y las habilidades emocionales la forma en la que se ven ciertos problemas.

Recomendó, por ello, técnicas de relajación como la respiración controlada o yoga; crear una relación de confianza y apertura en la que los menores puedan acercarse y expresarse sin miedo o sentimientos de culpa para permitirse encontrar ayuda y, por ende, soluciones.

En cuanto a la parte de estrés educativo, Ortiz Coronel pidió involucrar a niños y niñas en actividades deportivas o extracurriculares que les permitan desarrollar su creatividad, colaboración y estado resolutivo de situaciones; crear espacios familiares con juegos de mesa para reafirmar conocimiento o mejorar la memoria y motricidad; cocinar en conjunto; aburrirse para desarrollar la imaginación y reforzar la resiliencia, y siempre favorecer la autoestima. Es importante se tenga un espacio libre de violencia, con escucha, comprensión y validación emocional.

“La autoeficacia la inculcamos o la aprenden los niños, y cuando es positiva les motiva para desempeñarse aprendiendo; sin embargo, una mala gestión genera que ellos mismos se comparen o sientan frustración al no aprender al mismo ritmo que los demás”, compartió.

La especialista también dijo que se les puede ayudar a mejorar su desempeño escolar, brindarles actividades lúdicas, compartir con ellos y aprender en conjunto, pero recomendó

dar espacios para vacacionar, para que aprendan a divertirse y relajarse al mismo nivel de los otros compañeros.

De manera general, dijo que con estas actividades, junto con una crianza positiva y la validación de emociones, se podrá mejorar la salud psicológica de niños, niñas y adolescentes.

Ortiz Coronel enfatizó, por último, que también es importante que se les deje crecer como niños sin inculcarles preocupaciones que no están en su nivel de control. Si hay elevación de estrés, frustración o ansiedad, que pueden conducir a una crisis, es muy importante buscar ayuda de especialistas, ya sea psicólogos infantiles o infantojuveniles, para que ayuden a controlar las emociones que se detonan de manera poco positiva, brinde un acompañamiento con herramientas resolutivas, tanto para los menores como para aquellos con quienes comparte su núcleo familiar; de esa manera se podrán sobrellevar mejor las situaciones.

## **Atentamente**

**“Piensa y Trabaja”**

**“30 años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”  
Guadalajara, Jalisco, 22 de julio de 2024**

**Texto: Valeria Estefanía Jiménez Muñiz**

**Fotografía: Fernanda Velazquez**

## **Etiquetas:**

[Grecia Emilia Ortiz Coronel](#) <sup>[1]</sup>

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/ansiedad-infantil-educativa-se-puede-combatir-con-validacion-emocional>

## **Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/grecia-emilia-ortiz-coronel>