



## Formas de ayudar a los niños y adolescentes a fortalecer su inteligencia emocional frente a los cambios

A lo largo del año escolar, puede haber **muchos cambios inesperados en la rutina de los estudiantes**: como perder a un amigo que se va a otro colegio, despedirse de un gran profesor incluso adaptarse a uno nuevo o cambiar de colegio. Este tipo de transiciones no son sencillas para todos, especialmente porque están acostumbrados a una consistencia en la rutina. Por eso, según Elena Aguilar, quien es madre y ha sido docente por más de 20 años, es indispensable **aplicar estrategias que los ayuden a enfrentar este tipo de situaciones de la mejor forma**.

Por supuesto, no todos los estudiantes responden igual ante estas circunstancias; algunos sacan sus emociones a flote y otros, por el contrario, se cierran, dificultando mucho más la lectura de su estado de ánimo. Lo primero que hay que hacer entonces, dice Aguilar, es **dedicar un tiempo a explorar cómo cada uno de los estudiantes enfrenta los cambios** para así poder aplicar, según las necesidades, diferentes estrategias, las cuales son:

### 1. Hablar de sus sentimientos

Es importante, desde el punto de vista de la educadora, oír lo que tienen para decir con respecto a cómo se sienten (tristeza, confusión, desilusión, etc.), validar sus sentimientos y permitirles saber que lo que están sintiendo no es malo.

### 2. Elementos de estabilidad

Frente a estas situaciones, ayudarles a ver otros elementos de estabilidad en sus vidas y en el colegio. Nombrar a todas las personas que seguirán a su lado, como profesores y amigos. Resaltar que a pesar de todo, muchas cosas positivas quedan.

### 3. No es personal

Los estudiantes tienen que saber que lo que está sucediendo no es culpa de ellos. Su papel entonces es lograr que ellos no sientan esos cambios como algo personal. Por ejemplo, si un profesor se va, encárguese de explicarle que la decisión no tuvo nada que ver con él o ella.

### 4. Direccionar la atención

Los cambios inesperados pueden generar un sentimiento de “no tener el control”. Frente a esto, deben intentar mostrarles justamente aquello que sí pueden controlar. Pueden hacer preguntas como ¿qué es aquello que puedes elegir justo en este momento? Así, recordarán el poder que tienen.



## COLEGIO CAMPESTRE SAN DIEGO DUITAMA

### 5. Un futuro positivo

Ayúdarles a imaginar un futuro positivo lleno de nuevos amigos y experiencias positivas. Guiarlos en ese camino que les permitirá tener un nuevo proceso escolar satisfactorio desde varios puntos de vista.

### 6. Un tiempo para preocuparse

Suena paradójico, pero Aguilar sugiere dar a los niños y adolescentes un momento específico para que hablen de sus preocupaciones. Pueden ser 10 o 15 minutos. Hacerlo evitará que se preocupen en otros momentos y cuando lo hagan, recuérdelos con cariño y paciencia, que no están en el momento destinado para la preocupación.

### 7. Pregunta

Pregúnteles qué es lo que realmente importa. Ayúdeles a tener perspectiva y a proporcionar las emociones según corresponda.

### 8. Resiliencia y energía

Ellos han tenido que enfrentar cambios y desafíos en otros momentos, así que son capaces de hacerlo ahora. Ayúdeles a conectarse con su resiliencia y energía para una vez más, lograr salir adelante.

### 9. Herramientas para generar cambios

Muéstreles los recursos que ellos tienen para hacer los cambios que desean. Ayúdeles a pensar cómo ser proactivos al ahora de crear un ámbito académico ideal, incluso cuando hay que enfrentar cambios.



Tomado de la siguiente página web: <https://eligeeducar.cl/9-formas-ayudar-los-ninos-enfrentar-momentos-dificiles>