

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Problemas emocionales en la infancia y adolescencia

Pautas concretas de actuación para familias y profesorado

Servicio de Inclusión Educativa y convivencia

Jesús Jarque García
pedagogo y orientador educativo

16, 17 y 18 de mayo de 2023




Objetivos



- Conceptos
- Criterios
- Estrategias
- Materiales

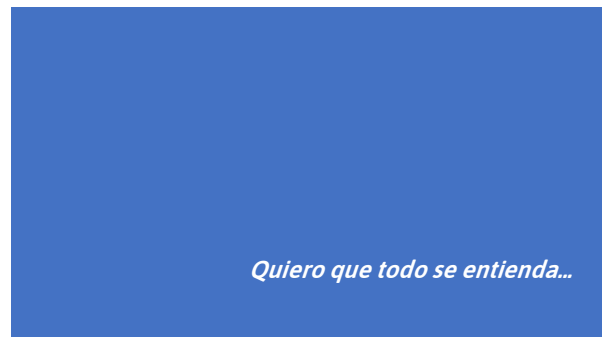
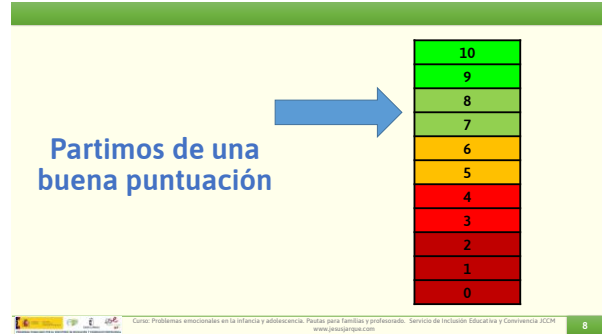
Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCM. www.jesujarque.com


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCM. www.jesujarque.com

Contenidos

Consideraciones previas	Las emociones	Conceptos clave
Pautas para las familias	Pautas para el centro educativo	Signos de alerta generales
Actuaciones desde orientación	Actuaciones para algunos problemas	Conclusiones



Consideraciones previas



3.1. EJE I: SALUD MENTAL Y BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:


- Objetivo 1. Sensibilizar y formar a la comunidad educativa sobre la salud mental y los beneficios del desarrollo y bienestar socioemocional.
- Objetivo 2. Creación de un banco de recursos para fomentar el desarrollo y bienestar socioemocional en el ámbito educativo, facilitando herramientas y recursos comunitarios para la gestión de las emociones, el control del estrés y la ansiedad y la mejora de los estilos de vida.
- Objetivo 3. Mejorar el marco protector de convivencia y clima positivo en los centros educativos para promover su éxito educativo en todo el alumnado.
- Objetivo 4. Impulsar actuaciones formativas que contribuyan a la promoción de factores de protección (resiliencia, autoestima, habilidades sociales, resolución de conflictos, salud física y emocional).

Consideraciones previas

Algunos datos



Algunos datos



En España se suicidan al día una media de 11 personas

Según los datos de la Encuesta Nacional de Salud Mental, el suicidio es la principal causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años.

Algunos datos



El suicidio es la principal causa de muerte en jóvenes de 15 a 29 años

El suicidio es la principal causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años en España

Algunos datos

7 abril 2022



Comunicado del Grupo de Trabajo Multidisciplinar sobre Salud Mental en la Infancia y Adolescencia

La pandemia ha provocado un aumento de hasta el 47% en los trastornos de salud mental de los menores

- Alertan de que los casos de ansiedad y depresión y los diagnósticos de TDAH se han multiplicado por tres o cuatro desde 2015, y los comportamientos suicidas han aumentado hasta un 59%.
- La Sociedad de Psiquiatría Infantil, la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas y la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria reclaman un aumento de recursos, la incorporación de psicólogos clínicos en los centros de salud y la mejora de la coordinación con escuelas y familias, con los pediatras de AP como pieza clave.

Recomendaciones

7 abril 2022

- Detección precoz: la Academia Americana de Pediatría recomienda realizar un screening a los 12 años, a todos los adolescentes para poder identificar aquellos que están en riesgo de depresión y/o ideación suicida e intervenir de forma precoz.
- Incorporación de especialistas en salud mental (psicólogos clínicos) en los centros de Atención Primaria.
- Mejora de la coordinación en Atención Primaria con otros recursos. "Es crucial establecer una coordinación adecuada y efectiva entre recursos, como colegios, asociaciones, servicios sociales y atención a la salud mental. Los consejos de Sanidad y Educación deben priorizar este medida. Para ello se deben respetar en los agendas de los pediatras huecos específicos para estas actividades", señala la portavoz del Grupo. Por otra parte, "los psicólogos en los centros de Atención Primaria supondrán una pieza fundamental en esta coordinación".
- Formación en salud mental en colegios e institutos, dirigida tanto a profesores como a padres en relación con identificación y regulación de emociones, respeto a la diversidad, etc.


Consideraciones previas



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

Consideraciones previas

¡Tenemos un problema!



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

Consideraciones previas

La escuela no es un centro de terapia




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

Consideraciones previas

No tenemos que diagnosticar

No hacemos terapia



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es


La escuela no es un centro de terapia

No tenemos que diagnosticar

Pero...

Consideraciones previas

Pero sí podemos sumar



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

Consideraciones previas

La función de los centros educativos

- Colaborar en la educación emocional
- Actuar como factor de protección
- Detectar señales de alerta
- Derivar especialistas

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

Consideraciones previas



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

Consideraciones previas

La función de la Familia

- Actuar como factor de protección
- Detectar señales de alerta

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

Consideraciones previas

¿Qué problemas emocionales habituales vamos a tratar?

- Preocupación excesiva
- Ansiedad generalizada
- Miedos habituales
- Ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Depresión
- Riesgo de suicidio

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

Consideraciones previas

Patrones erróneos desde la infancia



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas concretas para familias y profesorado

Consideraciones previas	Las emociones	Conceptos clave
Pautas para las familias	Pautas para el centro educativo	Signos de alerta generales
Actuaciones desde orientación	Actuaciones para algunos problemas	Conclusiones

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Las emociones

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia.
Pautas concretas para familias y profesorado.

Las emociones

- 1 Emoción y sentimientos
- 2 Clasificación de las emociones
- 3 Dimensiones de la emoción
- 4 ¿Hay emociones + y -?
- 5 El cerebro y las emociones

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.org

Emoción y sentimiento

Las emociones

Emoción

Sentimiento

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.org

Emoción y sentimiento

Las emociones

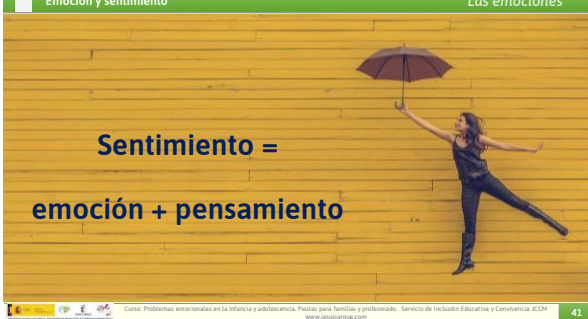
Emoción

- **Respuesta del organismo:**
 - Fisiológica.
 - Motora.
- **Frente a un estímulo:**
 - Externo. (p. ejem. algo que vemos)
 - Interno. (algo que pensamos)
- **Efímera = Intensidad breve**
- **Carácter involuntario.**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.org

Emoción y sentimiento

Las emociones



**Sentimiento =
emoción + pensamiento**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.org

Emoción y sentimiento

Las emociones

Sentimientos

- **Interpretación subjetiva.**
- **Incluye pensamientos.**
- **Mayor duración en el tiempo.**
- **Tiene menos síntomas fisiológicos.**
- **Mentalización de la emoción:**
 - Consciente.
 - Razonada.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.org

Clasificación de las emociones Las emociones

Clasificación de las emociones

Emociones Primarias	Emociones Secundarias
<ul style="list-style-type: none"> • Alegría. • Miedo. • Sorpresa. • Asco. • Ira. • Tristeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Envidia. • Vergüenza. • Ansia. • Resignación. • Celos. • Esperanza. • Nostalgia. • Remordimiento. • Decepción.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

Clasificación de las emociones Las emociones

Emociones primarias

Resultado de la evolución
Diseñadas para sobrevivir

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

Clasificación de las emociones Las emociones

Emociones secundarias

Combinación de las emociones primarias e interacción social

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

Dimensiones de la emoción Las emociones

Dimensiones de la emoción

Muy alta
Intensa
Muy baja

Desagradable Valor Agradable

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

Dimensiones de la emoción Las emociones

Dimensiones de la emoción

Muy alta
Intensa
Muy baja

Desagradable Valor Agradable


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

¿Hay emociones positivas y negativas? Las emociones

¿Hay emociones positivas y negativas?

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

¿Hay emociones positivas y negativas? Las emociones



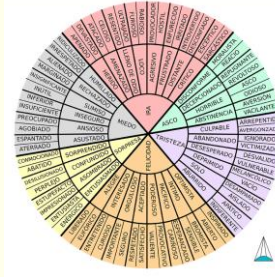
No hay positivas y negativas

Hay agradables y desagradables

Todas nos ayudan a sobrevivir

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

¿Hay emociones positivas y negativas? Las emociones



Rueda de palabras emocionales

<http://adrianafigueroa.com/emociones-baixas-y-una-rueda-de-palabras-emocionales/>

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

¿Hay emociones positivas y negativas? Las emociones



- **Emociones agradables:**
 - ALEGRÍA.
- **Intermedias:**
 - SORPRESA.
 - Esperanza.
- **Emociones Desagradables:**
 - MIEDO.
 - TRISTEZA.
 - IRA.
 - ASCO.
 - Envidia.
 - Vergüenza.
 - Ansia.
 - Resignación.
 - Celos.
 - Nostalgia.
 - Remordimiento.
 - Decepción.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

¿Hay emociones positivas y negativas? Las emociones



Todas las emociones tienen su función

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

¿Hay emociones positivas y negativas? Las emociones

"El lado bueno de las emociones desagradables"

- Envidia: factor de motivación.
- Tristeza: algo va mal – necesitamos apoyo.
- Ira: cambiar y afrontar una situación injusta.
- Culpa: Reconocimiento situación, motivación para el cambio.
- Decepción: fuente de aprendizaje y memoria. Señalan lo importante.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

El cerebro y las emociones Las emociones

El cerebro no está diseñado para ser feliz...

Sino para sobrevivir



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

El cerebro y las emociones Las emociones

Tres "partes" en el cerebro

Paul McLean

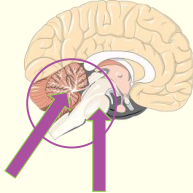


- Cerebro reptiliano
- Sistema límbico
- Neocórtex

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

El cerebro y las emociones Las emociones

Cerebro reptiliano

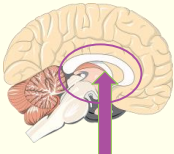


- Automático e inconsciente.
- No piensa, no emocional.
- Instintivo para supervivencia.
- Algunas conductas:
 - Ritmo cardíaco.
 - Respiración.
 - Conductas innatas: llorar, mamar...
 - Huida.
 - Lucha.
 - Parálisis.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

El cerebro y las emociones Las emociones

Sistema límbico

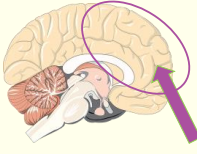


- Se generan las emociones.
- Motivaciones.
- Aprendizaje premio-castigo.
- Involuntario.
- Placer - displacer.
- Memoria emocional.
- Sociabilidad.
- Relaciones de apego.
- Funciones:
 - Hacer lo que nos gusta.
 - Evitar lo que nos disgusta.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

El cerebro y las emociones Las emociones

Neocórtex



- Planificar.
- Anticipar.
- Autocontrol.
- (Aplazar recompensa)
- (tolerar frustraciones)
- Flexibilidad.
- TOMA DE DECISIONES.
- Reflexión.
- RAZÓN.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

Las emociones

- Emoción y sentimientos
- Clasificación de las emociones
- Dimensiones de la emoción
- ¿Hay emociones + y -?
- El cerebro y las emociones

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas concretas para familias y profesorado

Consideraciones previas	Las emociones	Conceptos clave
Pautas para las familias	Pautas para el centro educativo	Signos de alerta generales
Actuaciones desde orientación	Actuaciones para algunos problemas	Conclusiones

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Conceptos clave

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia.
Pautas concretas para familias y profesorado.

Conceptos clave

- 1 Factores protectores
- 2 Factores de riesgo
- 3 Signos de alerta
- 4 Intervenciones preventivas
- 5 Acontecimientos vitales estresantes

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jousjgarcia.com



Factores protectores

Conceptos clave

Factores protectores Salud mental

Características Estrategias Variables

Reducen la probabilidad resultados adversos

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jousjgarcia.com

Factores protectores

- No ser primogénito.
- Buena salud física.
- Temperamento fácil.
- Buen rendimiento académico.
- Estrategias de afrontamiento flexibles.
- Adecuadas habilidades sociales.
- Alta autoestima.
- Apego seguro.
- Locus de control interno.

Del propio niño o niña

Fuente: Schroeder y Gordon, 1991 1

Factores protectores

- Buen ajuste psicológico.
- Estudios superiores.
- Inteligencia alta.
- Sensibles y responsables.
- Buena disponibilidad.
- Crianza calidad.
- Buena salud física.
- Disciplina clara, flexible y con límites.
- Supervisión cercana.

Características de los progenitores

Fuente: Schroeder y Gordon, 1991 1

Factores protectores

- Convivir con los padres.
- Familias sin muchos niños.
- Cohesión familiar.
- Disciplina consistente.
- Nivel socioeconómico alto.
- Empleo estable.
- Apoyo de la familia extensa.
- Ambiente rural.

*Características
familiares
y del ambiente*

Fuente: Schroeder y Gordon, 1991 1

Factores protectores

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO	CARACTERÍSTICAS DE LOS PADRES	CARACTERÍSTICAS FAMILIARES Y AMBIENTE
Buena salud física.	Buen ajuste psicológico.	Convivir con los padres.
Sexo femenino.	Estudios superiores.	Familias sin muchos niños.
Temperamento fácil.	Inteligencia alta.	Cohesión familiar.
Desarrollo psicomotor armónico	Sensibles y responsables.	Disciplina consistente.
Locus de control interno.	Buena disponibilidad.	Nivel socioeconómico alto.
Buena ejecución académica.	Crianza cálida.	Empleo estable.
No ser primogénito.	Buena salud física.	Apoyo de la familia extensa
Estrategias de afrontamiento flexibles.	Disciplina clara, flexible, pero con límites	Ambiente rural.
Adecuadas habilidades sociales	Supervisión cercana	
Alta autoestima.		
Apego seguro.		

Fuente: Schroeder y Gordon, 1991 1

Factores protectores

- Disponer de amigos.
- Actividades saludables.
- Tener valores.
- Tener metas y objetivos.
- Creencias religiosas.

Otros

Factores protectores



Factores de riesgo



Factores de riesgo

Conceptos clave

**Factores
de riesgo
Salud mental**

*Características
Experiencias
Eventos*

**Aumentan
la probabilidad
resultados adversos**

Factores de riesgo

- Enfermedades médicas.
- Cromosomopatías.
- Problemas perinatales.
- Baja capacidad intelectual.
- Bajo rendimiento académico.
- Retrasos o trastornos del lenguaje.
- Niveles extremos de actividad.
- Escasas estrategias de afrontamiento.
- Déficit de habilidades sociales.
- Baja autoestima.
- Locus de control externo.

**Características
del niño o niña**

Fuente: Schroeder y Gordon, 1991 1

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.org

73

Factores de riesgo

- Enfermedad mental.
- Inconsistencia de normas.
- Estilo de afrontamiento evitativo.
- Incapacidad para el cuidado.
- Disciplina excesiva o ausente.
- Elevado criticismo.
- Problemas de salud física.

**Características
de los progenitores**

Fuente: Schroeder y Gordon, 1991 1

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.org

74

Factores de riesgo

- Familias monoparentales.
- Muchos hermanos.
- Conflictos maritales.
- Desacuerdos sobre la crianza.
- Nivel socioeconómico bajo.
- Desempleo.
- Bajo nivel académico.
- Falta de apoyo de la familia extensa.
- Elevada expresividad emocional.

**Características
familiares
y ambiente**

Fuente: Schroeder y Gordon, 1991 1

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.org

75

Factores de riesgo

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO	CARACTERÍSTICAS DE LOS PADRES	CARACTERÍSTICAS FAMILIARES Y AMBIENTE
Enfermedades médicas	Enfermedad mental.	Familias monoparentales.
Cromosomopatías.	Inconsistencia de normas.	Muchos hermanos.
Problemas perinatales.	Estilo de afrontamiento evitativo.	Conflictos maritales.
Baja capacidad intelectual.	Incapacidad para el cuidado.	Desacuerdos sobre la crianza.
Bajo desempeño académico.	Disciplina excesiva o ausente.	Nivel socioeconómico bajo.
Retraso o trastornos del lenguaje.	Elevado criticismo.	Desempleo.
Niveles extremos de actividad.	Problemas de salud física.	Bajo nivel académico.
Escasas estrategias de afrontamiento.		Apoyo de la familia extensa.
Déficit de habilidades sociales		Elevada expresividad emocional.
Baja autoestima.		
Locus de control externo		

Fuente: Schroeder y Gordon, 1991 1

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.org

76

Factores de riesgo

- Fracaso en relaciones afectivas.
- Conflictos de identidad sexual.
- Fracaso escolar.
- Acoso escolar.
- Quedar aislado socialmente.
- Altas expectativas de los padres.
- TDAH – TEA-1 – Dislexia.
- Falsas creencias.
- Acontecimientos vitales estresantes.

Otros

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.org

77

¿Otros factores protectores?

¿Otros factores de riesgo?

- Presión académica.
- Formación del profesorado.
- Existencia de protocolos de detección y derivación.
- Presencia de orientadores.
- Programas preventivos en la escuela.
- Actividades de educación emocional.
- Protocolos "Acoso Escolar 0,0"
- Escuelas de familia.
- Recursos sanitarios en zona.
- Acceso a sustancias.

?

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.org

78

Conceptos clave

1	Factores protectores
2	Factores de riesgo
3	Signos de alerta
4	Intervenciones preventivas
5	Acontecimientos vitales estresantes

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

79


Signos de alerta



Signos de alerta

Conceptos clave

Conductas o síntomas que pueden indicar la probabilidad de un problema



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

81

Conceptos clave

1	Factores protectores
2	Factores de riesgo
3	Signos de alerta
4	Intervenciones preventivas
5	Acontecimientos vitales estresantes

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es


82

Intervenciones preventivas

Conceptos clave

Intervenciones preventivas

Encaminadas a evitar la aparición de un problema o reducción de sus efectos



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es


83

Intervenciones preventivas

Conceptos clave

Prevención universal

A todo el alumnado
A todas las familias



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

84

Intervenciones preventivas Conceptos clave




PLAN DIRECTOR
PARA LA CONVIVENCIA Y
MEJORA DE LA SEGURIDAD
EN LOS CENTROS EDUCATIVOS
Y SUS ENTORNOS

DESCARGATE LA APP
ALERTCOPSI

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

85

Intervenciones preventivas Conceptos clave



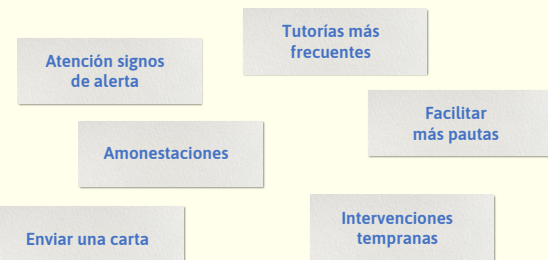
Prevención dirigida

Alumnado y Familias
En riesgo

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

86

Intervenciones preventivas Conceptos clave



Atención signos de alerta

Tutorías más frecuentes

Facilitar más pautas

Amonestaciones

Enviar una carta

Intervenciones tempranas

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

87


Intervenciones preventivas Conceptos clave



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

88

Intervenciones preventivas Conceptos clave




Prevención clínica

Alumnado y Familias
Ya presentan los problemas

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

89

Intervenciones preventivas Conceptos clave

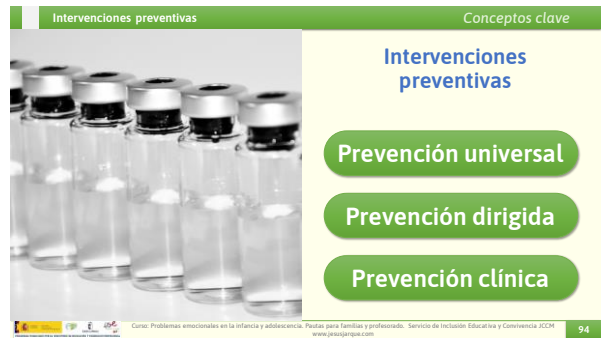
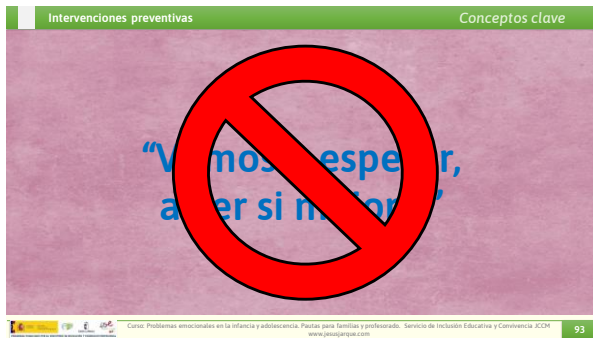
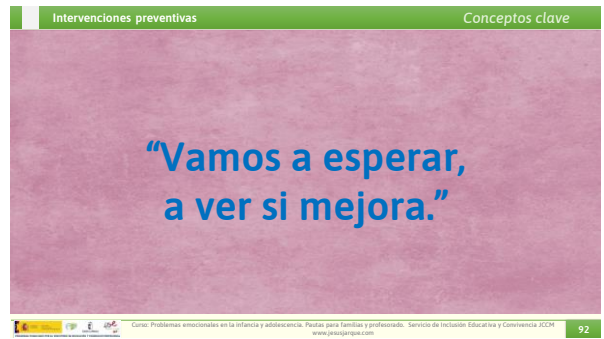
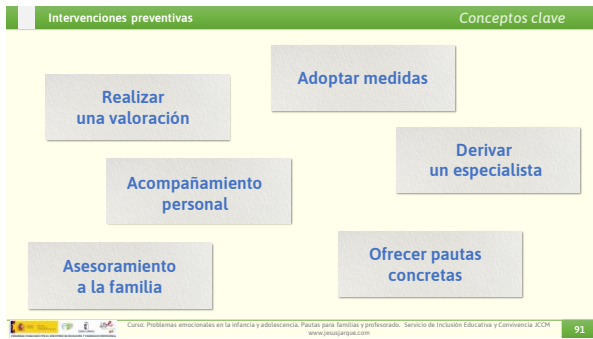


Prevención clínica

Intervención directa sobre el problema

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

90





Acontecimientos vitales estresantes	Conceptos clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. Muerte del cónyuge - 100 2. Divorcio - 73 3. Separación matrimonial - 65 4. Encarcelación - 63 5. Muerte de un familiar cercano - 63 6. Lesión o enfermedad personal - 53 7. Matrimonio - 50 8. Despido del trabajo - 47 9. Paro - 47 10. Reconciliación matrimonial - 45 11. Jubilación - 45 12. Cambio de salud de un miembro de la familia - 44 13. Drogadicción/ alcoholismo - 44 14. Embarazo - 40 15. Dificultades o problemas sexuales - 39 	<p>Acontecimientos vitales estresantes</p> <p>Escala de Holmes y Rahe (150)</p>
<p>Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM</p> <p>www.jesjgarcia.com</p>	

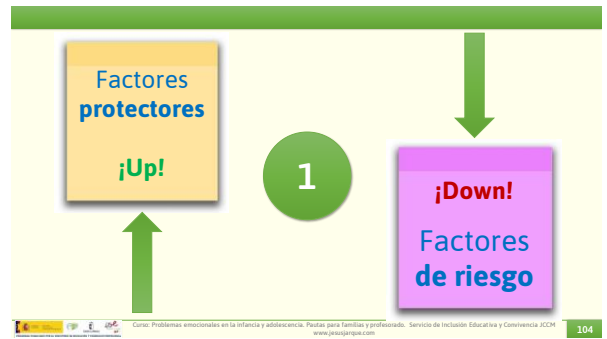
Acontecimientos vitales estresantes	Conceptos clave
<p>Referidos directamente al alumnado 1/2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separación. • Divorcio. • Enfermedad personal. • Incorporación de un nuevo miembro a la familia. • Cambio de situación de trabajo. • Hijo o hija que abandona el hogar. • La esposa comienza o deja de trabajar. • Comienzo o fin de la escolaridad. 	
<p>Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM</p> <p>www.jesjgarcia.com</p>	

Acontecimientos vitales estresantes	Conceptos clave
<p>Referidos directamente al alumnado 2/2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio en las condiciones de vida. • Cambio de colegio. • Cambio de residencia. • Cambios de hábitos. • Cambio de hábitos de dormir. • Vacaciones. • Navidades. • Embarazo. • Alcoholismo/droga. 	
<p>Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM</p> <p>www.jesjgarcia.com</p>	

Acontecimientos vitales estresantes	Conceptos clave
<p>Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM</p> <p>www.jesjgarcia.com</p>	

Acontecimientos vitales estresantes	Conceptos clave
<p>Conceptos clave</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Factores protectores 2 Factores de riesgo 3 Intervenciones preventivas 4 Signos de alerta 5 Acontecimientos vitales estresantes
<p>Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Ponías para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM</p> <p>www.jesjgarcia.com</p>	

¿Qué estrategia seguir frente a los problemas emocionales?



**Detectar
signos de alerta**

2



**Problemas emocionales en la infancia y adolescencia.
Pautas concretas para familias y profesorado**

Consideraciones previas	Las emociones	Conceptos clave
Pautas para las familias	Pautas para el centro educativo	Signos de alerta generales
Actuaciones desde orientación	Actuaciones para algunos problemas	Conclusiones

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Pautas para las familias

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas concretas para familias y profesorado.



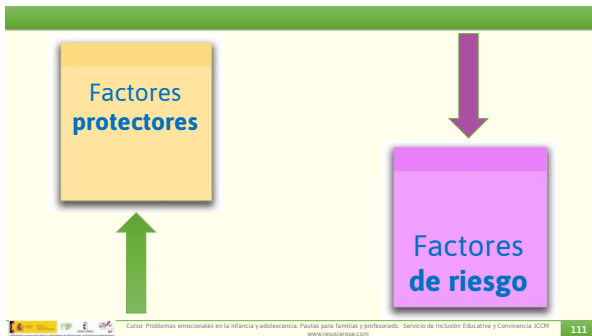
109

Intervenciones preventivas

- Prevención universal
- Prevención dirigida
- Prevención clínica

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

110



111

Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legítima las emociones	10 Ir creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Enseñar habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

112

Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legítima las emociones	10 Ir creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Enseñar habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

113



Establece un vínculo seguro *Pautas para la familia*

Establece un vínculo seguro

- Atiende a sus necesidades.
- Necesidades ≠ caprichos
- Escucha.
- Atiende a sus emociones.
- Empatía: sintoniza con sus emociones.
- Acogedor – receptivo.
- Relación asimétrica.
- Previsible.
- Mis padres se quieren.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.es



Establece un vínculo seguro *Pautas para la familia*

Conductas contrarias al apego seguro

X

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.es

Establece un vínculo seguro *Pautas para la familia*

Conductas contrarias a vínculo seguro

X

- **EVITATIVAS:**
 - No atiende el mundo emocional.
 - Poco contacto físico.
 - Quitar importancia al mundo emocional.
 - Demasiada autonomía.
 - Relación fría – distante.
- **ANSIOSAS – AMBIVALENTES**
 - Responden si hay insistencia.
 - Sobreprotección.
- **DESORGANIZADO**
 - Negligentes.
 - Ignoran, culpabilizan, reprimen el mundo emocional.
 - Dependen del estado de ánimo.
 - Invierten los roles.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.es

Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legitima las emociones	10 Ir creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Enseñar habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.es

Legitima las emociones *Pautas para la familia*

Legitimar las emociones

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM
www.jccm.es

Legítima las emociones Pautas para la familia

Evita “Embotellar” las emociones

Susan David, Agilidad Emocional



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

121

Legítima las emociones Pautas para la familia

Evita “Embotellar” las emociones

- Negar
- Ignorar
- Apartar



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

122

Legítima las emociones Pautas para la familia




Evita “cavilar”

Susan David, Agilidad Emocional

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

123

Legítima las emociones Pautas para la familia



Reflexión insistente

Con culpabilidad

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

124

Legítima las emociones Pautas para la familia

Cambia la perspectiva de las emociones

Emociones positivas +
(favorecer)


Emociones negativas -
(evitar)

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

125

Legítima las emociones Pautas para la familia

Enseñar una perspectiva adecuada de las emociones



Todas las emociones nos ayudan

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.gob.es

126

Legítima las emociones Pautas para la familia



**Aceptamos
y validamos
su experiencia
emocional**

*Dejamos que
las expresen*

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

127

Legítima las emociones Pautas para la familia




**Las aceptamos
Las miramos
con compasión**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

128

Legítima las emociones Pautas para la familia



**Mostrar
las emociones**

**Para qué te sirve
esa emoción**

**Qué te enseña
esa emoción**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

129


Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legítima las emociones	10 Creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Enseñar habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

Formar un vocabulario emocional Pautas para la familia


**Ir formando
un vocabulario
emocional**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

131

Formar un vocabulario emocional Pautas para la familia



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

132

Formar un vocabulario emocional *Pautas para la familia*




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es/guiaemocional



Tomar distancia de las emociones *Pautas para la familia*

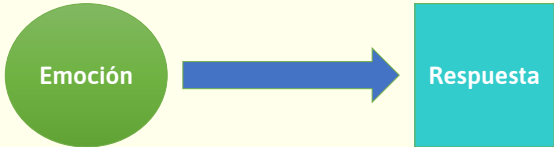
Tomar distancia de las emociones



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es/guiaemocional

Tomar distancia de las emociones *Pautas para la familia*

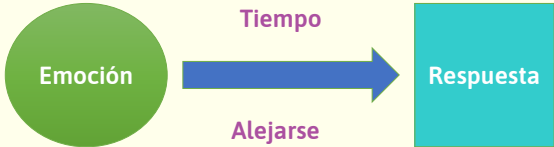
Tomar distancia de las emociones



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es/guiaemocional

Tomar distancia de las emociones *Pautas para la familia*

Tomar distancia de las emociones

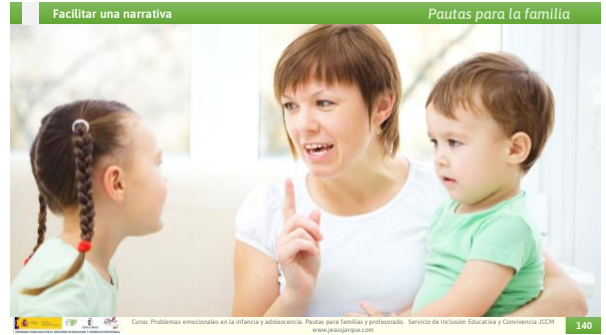


Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es/guiaemocional

Tomar distancia de las emociones *Pautas para la familia*

Que la respuesta sea más consciente

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es/guiaemocional



Pautas para las familias

1	Establece un vínculo seguro	9	Ser ejemplo positivo
2	Legitima las emociones	10	Ir creando un locus de control ajustado
3	Formar un vocabulario emocional	11	Sembrar la semilla de la empatía
4	Enseñar a tomar distancia de las emociones	12	Vida saludable
5	Facilita una narrativa	13	Enfrentar los problemas
6	Habla de lo que te preocupa	14	Enseñar habilidades sociales
7	Tolerar la frustración	15	Inspirar metas, transmitir valores
8	Aplazar la recompensa	16	Aprender a pedir ayuda



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM

www.jccm.org

146

Habla de lo que te preocupa

Pautas para la familia



**Habla
de lo que
te preocupa**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM

146

Habla de lo que te preocupa

Pautas para la familia

*No queremos
que nuestro hijo
lo sepa*



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM

www.jccm.org

147

Habla de lo que te preocupa

Pautas para la familia



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM

148

Habla de lo que te preocupa

Pautas para la familia



- Escucha en silencio y con atención.
- Acepta sus sentimientos con una palabra.
- Puede darle un nombre a un sentimiento.
- Puede concederle sus deseos en la imaginación.



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM

www.jccm.org

149

Pautas para las familias

1	Establece un vínculo seguro	9	Ser ejemplo positivo
2	Legitima las emociones	10	Ir creando un locus de control ajustado
3	Formar un vocabulario emocional	11	Sembrar la semilla de la empatía
4	Enseñar a tomar distancia de las emociones	12	Vida saludable
5	Facilita una narrativa	13	Enfrentar los problemas
6	Habla de lo que te preocupa	14	Enseñar habilidades sociales
7	Tolerar la frustración	15	Inspirar metas, transmitir valores
8	Aplazar la recompensa	16	Aprender a pedir ayuda



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM

149

Tolerar la frustración Pautas para la familia

Experimentarla




Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

151

Tolerar la frustración Pautas para la familia

Tolerar la frustración

- Experimentarla.
- No intervenir si no es necesario.
- No conceder todos los caprichos.
- No cambiar las decisiones.
- Ejemplo positivo.
- Enseñar respuestas adaptativas



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

152

Tolerar la frustración Pautas para la familia

Tolerar el fracaso




Forma parte de las reglas de la vida.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

153

Tolerar la frustración Pautas para la familia




¡¡Si quieres puedes!!

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

154

Tolerar la frustración Pautas para la familia



~~¡¡Si quieres puedes!!~~

A veces quieres y no puedes

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

155

Aplazar la recompensa Pautas para la familia




Aplazar la recompensa

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. JCJM
www.jccm.org

156

Aplazar la recompensa *Pautas para la familia*



- Todo no puede ser aquí y ahora.
- "Lo primero es antes".
- Hasta que no hagas esto...

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia ICCM
www.jccm.gob.es



Experiencias de espera

Aplazar la recompensa *Pautas para la familia*

Proponer metas a medio y largo plazo

Diciembre 2023						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia ICCM
www.jccm.gob.es

Aplazar la recompensa *Pautas para la familia*

A veces las recompensas no se consiguen



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia ICCM
www.jccm.gob.es

Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legitima las emociones	10 Ir creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Enseñar habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia ICCM
www.jccm.gob.es

Ser ejemplo positivo *Pautas para la familia*

Ser ejemplo positivo



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia ICCM
www.jccm.gob.es

Ser ejemplo positivo Pautas para la familia

Humanos imperfectos



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

163

Ser ejemplo positivo Pautas para la familia

Mostrar las emociones

Autocompasión

Hablar de lo que preocupa

Vocabulario emocional

Aplazar recompensa

Tolerar la frustración



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

164

Ir creando locus de control ajustado



Sembrar la semilla de la empatía Pautas para la familia

Sembrar la semilla de la empatía



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

166

Sembrar la semilla de la empatía Pautas para la familia

Sembrar la semilla de la empatía

- El niño es egocéntrico.
- No estás solo.



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

167

¿Cómo se sentirá el otro?



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

168




Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legítima las emociones	10 Ir creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Enseñar habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesionales. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCJM. www.jccm.es



Enfrentar los problemas Pautas para la familia

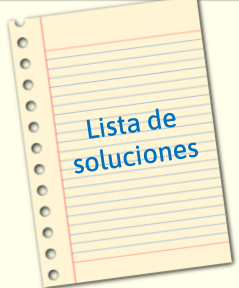


Enfrentar los problemas

- Evitar: "Te lo hago yo".
- Apoyar.
- Acompañar.
- Déjalo intentarlo.
- Hacer elecciones.
- Saber cuando no pueden.

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

Enfrentar los problemas Pautas para la familia



Enfrentar los problemas

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legitima las emociones	10 Ir creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Enseñar habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

Enseñar habilidades sociales Pautas para la familia



Factor protector

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

Enseñar habilidades sociales Pautas para la familia

Estrategias y pautas para la interacción con los demás.

- Interacción y comunicación
- Objetos y actividades
- Amistad
- Asertivas

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

Habilidades sociales

Usar palabras amables

Por favor, gracias, buenos días, perdón...

Habilidades sociales

Escuchar con atención
al que habla.

Habilidades sociales

Evitar herir
o molestar a los demás.

Habilidades sociales

Cumplir las reglas
en los juegos.

Saber ganar...
Saber perder...

Habilidades sociales

Ser puntual.

Ser discretos con las
confidencias de los amigos.

Habilidades sociales

Felicitar, animar a los demás y
saber hacer "cumplidos".

Hacer peticiones.

Habilidades sociales

Tener detalles con
las personas importantes.

No dejarse llevar.

Habilidades sociales

**Defender lo que es suyo
y lo que se considera justo.**

**Rechazar peticiones que van
contra mis normas y valores**

Habilidades sociales

- Usar palabras amables: "por favor, gracias, buenos días, perdón..."
- Escuchar con atención al que te habla.
- Evitar herir o molestar a los demás.
- Cumplir las reglas de los juegos.
- Saber ganar y perder.
- Ser puntual.
- Ser discreto con las confidencias de los amigos.
- Felicitar, animar a los demás y saber "hacer cumplidos".
- Hacer peticiones.
- Tener detalles con las personas importantes.
- No dejarse llevar.
- Defender lo que es suyo y lo que se considera justo.
- Rechazar peticiones que van contra mis normas y valores.

Enseñar habilidades sociales

Pautas para la familia



**¿Cómo
se enseñan?**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es/guestpage

189

Enseñar habilidades sociales

Pautas para la familia



**Enseñanza
directa**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es/guestpage

190

Enseñar habilidades sociales

Pautas para la familia



**Siendo
ejemplo**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es/guestpage

191

Enseñar habilidades sociales

Pautas para la familia




**Reforzando
lo
que se
hace bien**



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM. www.jccm.es/guestpage

192

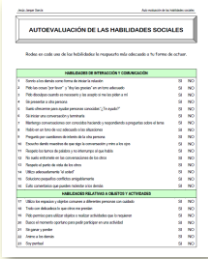
Enseñar habilidades sociales Pautas para la familia



Corrigiendo lo que se hace mal

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

Enseñar habilidades sociales Pautas para la familia



Material habilidades sociales

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legitima las emociones	10 Ir creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Enseñar habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es



Inspirar metas

Transmitir valores

Inspirar metas, transmitir valores Pautas para la familia



Deseos convertidos en objetivos

Rumbo - dirección

Objetivos intermedios

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

Inspirar metas, transmitir valores Pautas para la familia



Ayudarles a plantearse metas

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Comunitaria JCCM
www.jccm.gob.es

Inspirar metas, transmitir valores Pautas para la familia



Aprender un nuevo idioma
 Llevar al día mis estudios
 Aprender a bailar
 Ser menos agresivo
 Ayudar en casa
 Vencer mi timidez
 Leer dos libros sobre un tema
 Apuntarme a un equipo
 Aprender un instrumento

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

199

Inspirar metas, transmitir valores Pautas para la familia



Valores

- Principios, ideales, prioridades.
- Hacer lo correcto
- Elección personal: creencia

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCH
www.jccch.gva.es

200



*Nos ayudan
a tomar
decisiones*



*A qué dedicamos
el tiempo
y esfuerzo*



*Nos libera
de seguir
la corriente*



El tipo de persona que quieres ser

Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legitima las emociones	10 Ir creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Enseñar habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

207

Aprender a pedir ayuda

Pautas para la familia



Aprender a pedir ayudar



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

206

Aprender a pedir ayuda

Pautas para la familia

Ser ejemplo



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

207

Aprender a pedir ayuda

Pautas para la familia



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

208

Aprender a pedir ayuda

Pautas para la familia

Señales de ayuda

- Llamadas de atención.
- Cambios en la conducta.
- Reproches...



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

209

Pautas para las familias

1 Establece un vínculo seguro	9 Ser ejemplo positivo
2 Legitima las emociones	10 Ir creando un locus de control ajustado
3 Formar un vocabulario emocional	11 Sembrar la semilla de la empatía
4 Enseñar a tomar distancia de las emociones	12 Vida saludable
5 Facilita una narrativa	13 Enfrentar los problemas
6 Habla de lo que te preocupa	14 Habilidades sociales
7 Tolerar la frustración	15 Inspirar metas, transmitir valores
8 Aplazar la recompensa	16 Aprender a pedir ayuda



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia JCCM
www.jccm.es

Una más...

Pautas para la familia

**Supervisión
continua**

Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. ICOM 212

Pautas para la familia

**No necesitamos
familias perfectas**

*sino
razonablemente
buenas*



Curso: Problemas emocionales en la infancia y adolescencia. Pautas para familias y profesorado. Servicio de Inclusión Educativa y Convivencia. ICOM 213

**Problemas emocionales en la infancia y adolescencia.
Pautas concretas para familias y profesorado**

Consideraciones
previas

Las emociones

Conceptos clave

Pautas para
las familias

Pautas para
el centro educativo

Signos de alerta
generales

Actuaciones desde
orientación

Actuaciones para
algunos problemas

Conclusiones



PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



**Problemas emocionales
en la infancia y adolescencia**

**Pautas concretas
de actuación
para familias y profesorado**

Servicio de Inclusión Educativa y convivencia

Jesús Jarque García
pedagogo y orientador educativo

16, 17 y 18 de mayo de 2023