



Educaguía  
.com

# PROBLEMAS EMOCIONALES Y DE CONDUCTA EN EL AULA

**I. ESCUELA Y SALUD MENTAL**

**II. PROBLEMAS EMOCIONALES Y ESCUELA**

## I. LA ESCUELA Y LA SALUD MENTAL

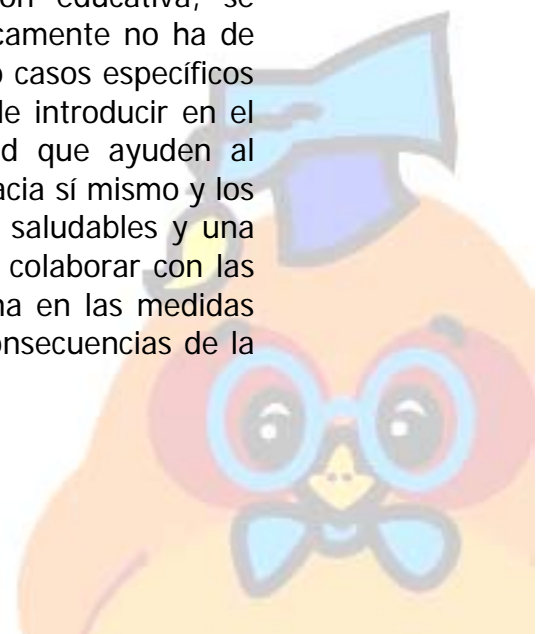
La ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (O.M.S.) encuadrada dentro de la Naciones Unidas es una organización internacional e intergubernamental especializada en los temas de salud. Esta organización describe a la salud no como campo reducido a lo orgánico ni tampoco como mera ausencia de enfermedad o trastorno. Para la O.M.S. la salud es "un estado completo de bienestar físico, psíquico y social".

La dimensión de bienestar mental y social constituyen desde este punto de vista elementos decisivos en este concepto que pasa a incluir aspectos tales como el papel del individuo y su estilo de vida y la importancia del entorno familiar y comunitario en el desarrollo de la salud. De ese modo favorecer estados adecuados de salud no supone únicamente dotar de recursos curativos a la población sino la necesidad de examinar cuáles son aquellos factores de riesgo relacionados con las condiciones de vida para la prevención y promoción de la salud.

La Escuela puede tener por sus características puede tener un lugar relevante tanto en positivo como en negativo en el desarrollo de la salud mental y social de sus alumnos. No en vano en ella concentran durante varias horas al día y varios meses al año toda la capa de población infantil y juvenil. La Escuela puede ayudar a compensar determinadas carencias (educativas, afectivas, relacionales, etc.) del entorno familiar y social del alumno pero a su vez puede segregar a determinados alumnos incapaces de seguir y adaptarse a las directrices académicas y relacionales que la misma escuela requiere.

Corresponde a la Escuela en su labor preventiva eliminar o modificar en lo posible las situaciones potencialmente disfuncionales que en ella se den y que puedan ser generadoras de alteraciones en la salud mental y social de los alumnos. También, el colaborar en la adquisición por parte de los alumnos de conocimientos, procedimientos y sobre todo actitudes y hábitos saludables. Y, por último, saber detectar y actuar ante aquellos alumnos que por unas u otras razones presentan alteraciones emocionales o comportamentales.

Bajo este punto de vista el profesor, desde su acción educativa, se convierte en un agente de promoción de la salud. Lógicamente no ha de ser el único, ni siquiera el más relevante, salvo en aquellos casos específicos relacionados con lo "estrictamente" escolar. Pero sí puede introducir en el proceso de enseñanza-aprendizaje contenidos de salud que ayuden al alumno a mantener un mayor grado de responsabilidad hacia sí mismo y los demás, a adoptar un estilo de vida y de relaciones más saludables y una mayor implicación en su contexto social. Además puede colaborar con las familias y otros estamentos servicios sanitarios de la zona en las medidas preventivas y paliativas adoptadas sobre la salud o las consecuencias de la falta de la misma.



## II. PROBLEMAS EMOCIONALES Y LA ESCUELA

En el presente trabajo tratamos de centrarnos en la consideración de la Escuela no como un lugar exclusivo para aprender sino como un lugar en el que se vive y convive. Ciertamente no es el único lugar entre los espacios vitales de los niños y jóvenes, pero sí es un lugar vivencial importante para su formación. La escuela es considerada, junto con la familia, uno de los lugares donde se comienza a elaborar la adaptación del niño a la sociedad. En ese proceso de socialización pueden darse alteraciones o desviaciones en el desarrollo emocional y comportamental derivadas de la existencia de determinados factores que generen o incrementen la inadaptación personal o social del alumno. Entre otras razones porque la escuela intenta explícita o implícitamente homogeneizar culturalmente a unos escolares que social y culturalmente provienen de medios sociales y culturales diversos.



La evidencia empírica destaca, una y otra vez, la relación entre fracaso escolar y la aparición de conductas emocionales problemáticas o desviadas.

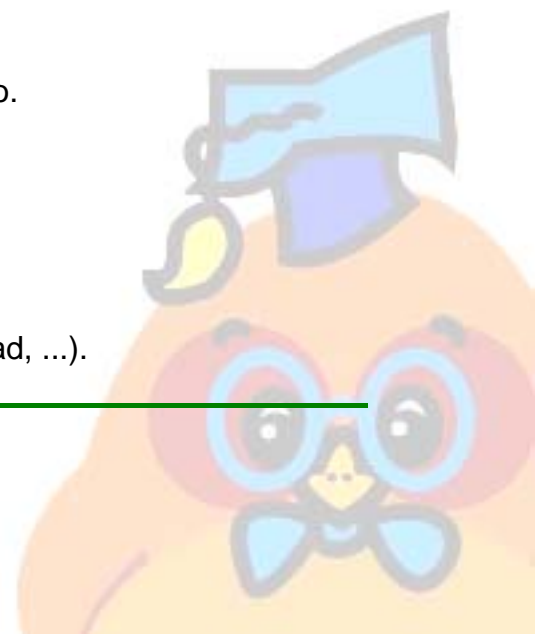
El análisis de las instituciones escolares indica como posibles factores relacionados con la aparición de los problemas emocionales y/o comportamentales los siguientes:

---

### ALGUNOS ASPECTOS ESCOLARES FAVORECEDORES DE LA APARICIÓN DE PROBLEMAS EMOCIONALES O DE CONDUCTA EN EL AULA

---

- ✚ Separación entre la realidad de los alumnos y sus intereses y las ofertas que ofrece la escuela.
  - ✚ Escasa autoridad o prestigio de la dirección.
  - ✚ Escasas o nulas vías de diálogo con los alumnos.
  - ✚ Deficiente organización escolar.
  - ✚ Marco sancionador lábil o incoherente.
  - ✚ Falta de motivación y de creación de hábitos de trabajo.
  - ✚ Ambiente hiper-exigente.
  - ✚ Existencia de conflictividad en el profesorado.
  - ✚ Cima escolar negativo.
  - ✚ Falta de educación integral y en valores.
  - ✚ Relaciones entre iguales problemáticas.
  - ✚ No garantizar la seguridad de los alumnos.
  - ✚ Ausencia de programas preventivos (drogas, sexualidad, ...).
  - ✚ Baja formación psicopedagógica del profesorado.
- 



- ✚ No mostrar interés por la realidad vital de los alumnos (historia y contexto personal y familiar).
  - ✚ Pocos recursos de encauce y tratamiento de las conductas desviadas que aparecen.
  - ✚ Falta de programas, tiempos y espacios para la acción tutorial.
- 

***Una intervención integradora*** sobre esta problemática ha de incluir entre otros aspectos:

---

## INTERVENCIÓN EN LOS PROBLEMAS EMOCIONALES Y DE COMPORTAMIENTO EN LA ESCUELA

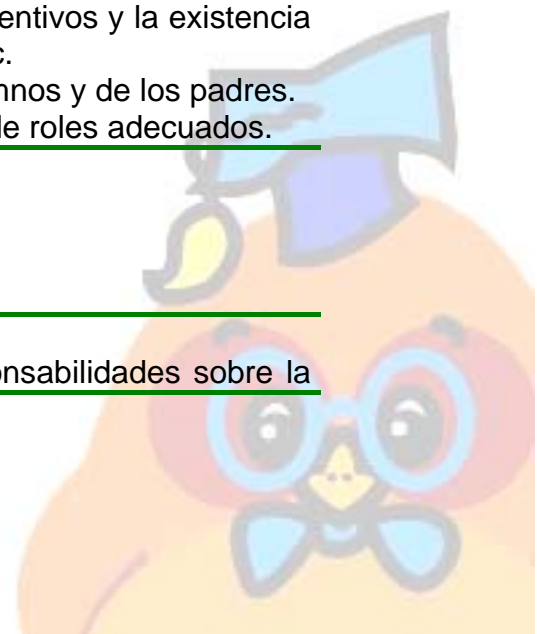
---

- ✚ La dirección y profesores deben de estar abiertos a analizar la posibilidad de que determinadas variables del ambiente o contexto escolar, y relacionadas con las interactivas escolares propicien la aparición de estos problemas.
  - ✚ Se debe de tratar de intervenir preventivamente y no solo de manera correctora o reparadora.
  - ✚ Todos han de implicarse en la búsqueda de soluciones.
  - ✚ La creación de un buen clima escolar.
  - ✚ Una buena comunicación entre la dirección, los profesores y los padres.
  - ✚ La profesionalidad del profesorado, las habilidades comunicativas del mismo, el trabajo en equipo, la capacidad para conducir grupos, las habilidades de resolución de conflictos, el control del estrés, las habilidades de control y refuerzo de conductas, sus capacidades como agentes motivadores, los recursos educativos que poseen, etc.
  - ✚ La existencia de un sistema disciplinario global eficaz.
  - ✚ El administrar un currículo flexible, con posibilidad de realizar adaptaciones y diversificaciones curriculares, con la existencia de recursos materiales y de apoyo y refuerzo de individualización de la enseñanza.
  - ✚ Un currículo a su vez abierto a valores, normas y actitudes, integrado en un Proyecto Educativo más amplio, con Programas Preventivos y la existencia de actividades programadas de no violencia y paz, etc.
  - ✚ El fomento de la participación democrática de los alumnos y de los padres.
  - ✚ Unos horarios, asignación de recursos y distribución de roles adecuados.
- 

## EL PROFESOR, FIGURA CLAVE

---

Independientemente de a quién correspondan las responsabilidades sobre la



existencia de problemas emocionales y comportamentales en nuestros alumnos, el niño o joven con problemas en el entorno y espacio de la escuela es automáticamente una persona llamada alumno con problemas y, por tanto, existe y se da un problema escolar. Como tal el profesor debe de tratar de ajustar sus conocimientos, procederes y modos de acción a esa realidad para tratar de dar una respuesta educativa a un problema que se manifiesta en la Escuela. Eso exige profesores preparados para trabajar con alumnos con problemas. Pero a esa preparación se debe sumar la motivación, estabilidad personal y autocontrol, la capacidad de establecer relaciones significativas, específicas y cálidas, el ser cercano y acogedor, firme y claro cuando se precise, con la bastante energía y la paciencia que supone el trabajo con problemas. Además todo ello regado con una amplia cantidad de combustible humano: el afecto.

---

## EL PROFESOR Y SU ESTILO EDUCATIVO

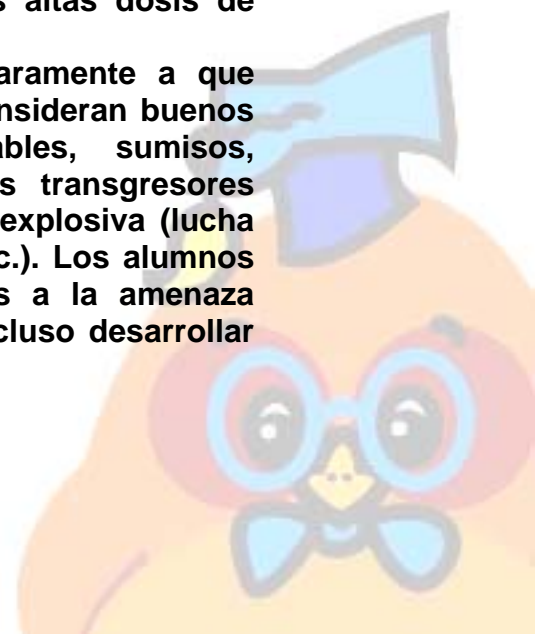
**Analizaremos algunos estilos educativos de los profesores y las relaciones que se pueden establecer con la génesis o mantenimiento de determinados problemas emocionales y/o comportamentales en los alumnos.**



**ESTILO AUTORITARIO:** En este estilo lo más relevante es el intento continuado de mantener el control. El profesor parece estar sumido en una especie de hipervigilancia que tiene la intención de impedir cualquier intento de espontaneidad que pueda traer consigo una alteración del orden de la clase. Se actúa con suspicacia y desconfianza hacia los alumnos. En general, se reducen los encuentros personales y la calidad de las interacciones grupales para centrarse en la transmisión de conocimientos.

El profesor que mantiene este estilo se centra en las relaciones cognitivas negando o reduciendo al mínimo las dimensiones humanas inherentes al proceso educativo. Puede que consiga un mejor mantenimiento del orden y la disciplina pero ello lo realizará por vía impositiva y a costa de unos altos niveles de vigilancia, alerta y control que pueden tener repercusiones negativas en su estabilidad personal. Los alumnos, serían para este tipo de profesores potencialmente creadores de inseguridad personal y el restablecimiento de esa seguridad conllevaría unas altas dosis de autoridad.

Sus alumnos tienen de ventaja que saben claramente a que atenerse, lo cual es muy válido para lo que ellos consideran buenos alumnos (alta motivación de logro, responsables, sumisos, obedientes e incluso algo “pelotas”). Los alumnos transgresores pueden provocar con estos profesores una mezcla explosiva (lucha por el poder y dominio, venganza, humillaciones, etc.). Los alumnos “delicados”, inseguros, delicados y muy sensibles a la amenaza pueden vivir situaciones realmente estresantes e incluso desarrollar algún tipo de fobia.





**ESTILO INHIBIDO:** El profesor debido a sus características personales o a su propia evolución profesional tiende a mantenerse al margen de cualquier conflicto. Trata de realizar su trabajo mediante una especie de burocratización de la enseñanza. Tiende a no implicarse profesional y personalmente. Algunos pueden incluso obviar como parte de sus funciones aquellas relativas al control. Otros se preocupan del control en lo que les atañe a su clase. Estas actitudes pueden llevar a problemas en las relaciones con sus compañeros.

Los alumnos de estos profesores pueden ser más indisciplinados. Aquellos que tienen problemas personales pueden estar desatendidos debido a la postura pasiva e inhibida del profesor.

**ESTILO SOBREPOTECTOR:** A los alumnos hay que comprenderlos y ayudarlos ya que son personas en formación y como tales es fácil que se equivoquen. Tienden a ver el lado más humano muchas veces cargados de compasión y “ternura” e incluso en ocasiones se sobredimensionan aspectos personales de ciertos alumnos con ciertos toques dramáticos con el fin de “salvarles” de sus propios errores y fechorías. La afectividad prima y a veces la dimensión grupal se diluye en una especie de psicología de diván. Estos profesores pueden tener problemas de orden en sus clases pero también con sus compañeros, en general más “duros” y menos contemplativos que ellos.

**ESTILO SIMPÁTICO:** El profesor es poseedor de una personalidad que trata de envolver y arroyar a sus alumnos. Se plantean códigos en clave de agrado, humor e interacciones cercanas. Lo que piensen sus alumnos de él puede ser una especie de esclavitud. Hay que ir de simpático, “enrollado”, colega, etc.

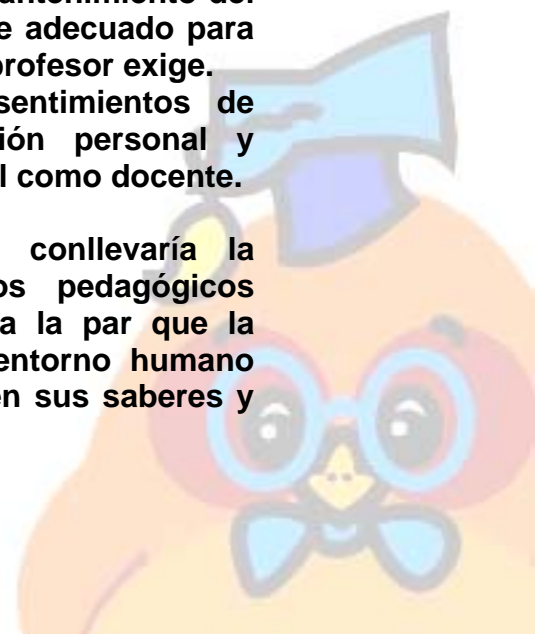
En este caso hay un sobreesfuerzo por parte del profesor por mantener un estatus

casi incompatible con la propia naturaleza de la enseñanza. No es difícil que este estilo derive en problemas de conducta en el aula o en problemas personales por la confusión de roles y papeles a la que se somete a los alumnos.

**ESTILO DESBORDADO:** El profesor se ve desbordado por la propia dinámica que va tomando la clase o la misma enseñanza. Ve que sus alumnos no responden a sus intentos de control y mantenimiento del orden. O que hay una falta de recursos o de enfoque adecuado para resolver los conflictos o demandas que el trabajo de profesor exige.

Esta situación suele generar importantes sentimientos de ansiedad y estrés. La insatisfacción y frustración personal y profesional irá pareja al grado de implicación personal como docente.

**ESTILO EMPÁTICO O POSITIVO:** La enseñanza conllevaría la necesidad de una optimización de los recursos pedagógicos necesarios para la transmisión de conocimientos a la par que la consideración de que esto ha de hacerse en un entorno humano enriquecedor. El profesor se especializa y renueva en sus saberes y



en aquellas técnicas de enseñanza que se precisen. Pero el profesor trata de crear un clima de clase adecuado, mediante una normativa justa y equilibrada. El profesor se muestra seguro de sí mismo, mantiene unos buenos niveles de equilibrio personal y trata de mantener un estado positivo hacia los alumnos, los problemas y la resolución de los mismos. Las actitudes comprensivas y acogedoras no se tornan incompatibles con una normativa clara y las decisiones firmes y consecuentes, la paciencia y el control propio no son fácilmente alterados, la aceptación y respeto de las diferencias y divergencias no conlleva actitudes de sumisión o de delegación de las propias responsabilidades. El lenguaje verbal y no verbal indica seguridad, madurez y energía.

Los alumnos reciben de este profesor una ayuda eficaz y un verdadero calor humano. Los problemas de los alumnos son en cierta medida sus problemas y está presto en ayudar al alumno en aquellas cuestiones a su alcance mostrándose interesado por formarse en medios y formas de ayuda eficaces.

## EL PROFESOR Y SUS EMOCIONES

Por regla general, los profesores no queremos que los alumnos tengan problemas pero muchas veces parece que lo que queremos es que éstos no nos den problemas, es decir queremos que no alteren nuestras emociones. De ahí que haya una diferente consideración entre que el alumno con exceso de comportamiento o déficit del mismo o entre el alumno que su problema se reduce a su “parcela vital” o que su problema se meta en mi propio terreno: no nos preocupamos por igual del alumno que presenta altos niveles de inhibición y timidez que de aquel que presenta un comportamiento opositor y descarado. Por eso, entre otras cosas, es tan importante hablar de las emociones del profesor. Además, no podemos hablar de problemas emocionales en el aula sin tener en cuenta que el acto educativo es ante todo un proceso interactivo. Se da en un contexto social en el que los diferentes miembros se relacionan y condicionan mutuamente. A menudo centramos nuestras descripciones, análisis y como no preocupaciones o enfados en la figura del alumno (o en extensión en su familia), sin tener en cuenta, al menos suficientemente, la existencia del contexto más inmediato en el que el alumno se está en ese momento moviendo, la propia escuela en la que otros, entre ellos nosotros, también nos encontramos. Algunos dicen, creo que con bastante desatino: “yo estoy segura, no existen profesores, existen alumnos”. Tras concepciones de este tipo se esconden comportamientos cuando menos poco operantes y muy pesimistas en el fondo sobre las posibilidades reales de la labor del profesor respecto a la Educación de los alumnos.



Desde aquí vamos a tratar de analizar cuáles son algunas de las formas que tienen algunos profesores de afrontar los problemas o conflictos. Desde este punto de vista existirían **profesores que muestran comportamientos** que pudiéramos considerar:

- ✚ **EFICACES:** El conflicto supone una incomodidad pero tras el impacto emocional inicial están prestos a plantearse que pueden hacer por controlar o mejorar la situación y/o por controlar o mejorar sus propias emociones. Tienden a distanciarse un tanto del problema para abordarlo mejor. No se suelen resentir mucho personalmente. Tratan de planificar sus acciones y de ahí derivan conductas más o menos eficaces de actuación estando prestos a “leer” los datos que la realidad les manda y adoptar las precisas rectificaciones en sus modos de acción.
- ✚ **INEFICACES:** Suelen responder con una alta carga emocional, un exceso de reactividad en forma de agresividad, dudas, miedos y temores, anticipaciones de fracaso, pensamientos recurrentes y alta preocupación, sus actuaciones no están claramente definidas y suelen mostrar un importante número de pensamientos disfuncionales o negativos.

Dentro de los comportamientos INEFICACES podemos establecer una taxonomía que nos puede permitir autoobservar nuestros modos de respuesta y afrontamiento.

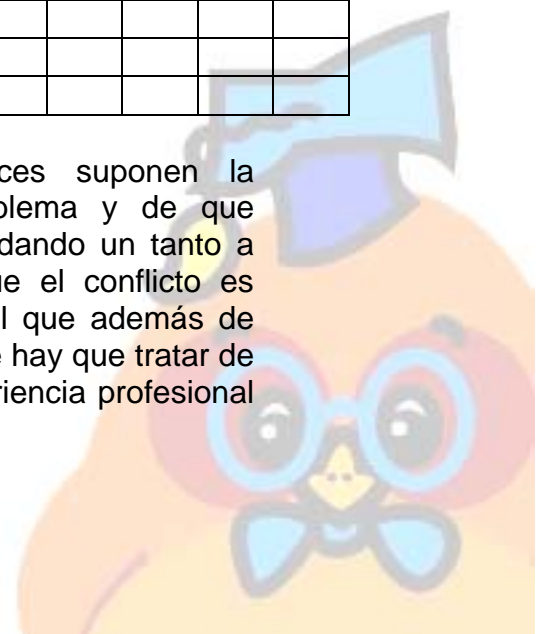




**CN → NUNCA O CASI NUNCA; AV → A VECES; AM → A MENUDO;  
CS → CASI SIEMPRE**

<b>MODOS INEFICACES DE AFRONTAR LOS CONFLICTOS</b>				
<b>COMPORTAMIENTOS DE ...</b>	<b>GRADO</b>			
	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>AM</b>	<b>CS</b>
NEGATIVISMO: no admito la existencia del problema				
EXCESOS DE DEBERÍA: “Debería haber hecho esto o lo otro”, “Debería de haberlo sabido”, etc. .				
PROYECTIVOS: Mis responsabilidades, sentimientos, acciones, etc. se las endoso a otro.				
RUMIAR: Le doy vueltas y vueltas.				
CATASTROFISMO: “Es horrible que me suceda esto”.				
CULPABILIZACIÓN: La culpa la tiene ...				
AUTOJUSTIFICACIÓN: “Yo no fui, yo no se nada, yo no estaba, yo”				
EXCESO DE EMOTIVIDAD: Lloros, casi desmayos, desmayos, ... roto.				
DESPLAZAMIENTO: De aquí la pago allí. Descargo en otro sitio.				
BUSQUEDA DE EMOCIONES: Parece que me regocijo con los problemas y vibro con las emociones que acarrear.				
DEPENDIENCIA: Necesito apoyo y comprensión para seguir necesitando más apoyo y comprensión.				
AUTISTA: Nada me trasciende, no hay problema más que el mío. A nadie le importa.				
BUITRE: Aprovecho los problemas de algunos para abalanzarme sobre ellos, desahogar, conseguir estatus, reafirmarme, etc..				
ADIVINADOR: “Ya te lo decía yo”.				
LISTILLO: “Lo que paso seguro fue que...”.				
ETIQUETADOR: Con rotular ya basta: “Es un ...”				
ESCEPTICISMO: “No hay nada que hacer”.				
PEDIR MILAGROS DE CAMBIO: “Seguro que cambiará”.				
FILÓSOFO: “¿Por qué, por qué y por qué?”.				
AMPLIFICACIÓN: Exagero. Voy de la parte al todo				

Estos comportamientos de afrontamiento ineficaces suponen la posibilidad perpetuar o aumentar el conflicto o problema y de que presentemos altas dosis de reactividad emocional quedando un tanto a merced de las circunstancias. Hemos de entender que el conflicto es consustancial al ejercicio actual de nuestra profesión, el que además de repercusiones emocionales el conflicto encierra datos que hay que tratar de aprovechar con fines de crecimiento personal y de experiencia profesional



constituyendo en sí un elemento educativo más. Y que como profesional hemos de dotarnos de estrategias eficaces de afrontamiento de los mismos. Para ello tenemos que tener a nuestra disposición técnicas y recursos que se han mostrado eficaces en el desarrollo del autocontrol y manejo del estrés y en el desarrollo de una mayor competencia personal en situaciones conflictivas.



## TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL PARA PROFESORES

LOS ESTÍMULOS Y RESPUESTAS	LOS SÍNTOMAS	TÉCNICAS ADECUADAS
<p>Habría que tratar de manejar y modificar la <b>SITUACIÓN ESTRESANTE</b>.</p>	<p>Los síntomas que pueden surgir pueden ser de lo más variados y repercutir en los diferentes sistemas de respuesta derivando de ahí síntomas diversos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Planificación del tiempo.</li> <li>✚ Técnicas de Afrontamiento.</li> <li>✚ Inoculación del estrés.</li> <li>✚ Técnicas de control de estímulos.</li> <li>✚ Desensibilización sistemática.</li> </ul>
<p>El sistema afectado sería el de <b>PENSAMIENTOS O COGNITIVO</b>.</p>	<p>Los síntomas se relacionarían con la aparición de pensamientos automáticos e inadecuados, preocupaciones y obsesiones, perfeccionismo, problemas de autoconcepto y autoestima, fobias y miedos o síntomas depresivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Técnicas de Afrontamiento.</li> <li>✚ Técnicas de Inoculación del estrés.</li> <li>✚ Desensibilización sistemática.</li> <li>✚ Parada del pensamiento.</li> <li>✚ Resolución de Problemas.</li> <li>✚ Reestructuración cognitiva.</li> </ul>
<p>Se afectaría el sistema <b>PSICOFISIOLÓGICO</b>.</p>	<p>Los síntomas se relacionarían con una serie de emociones desagradables y síntomas físicos. Tensión muscular, estrés y ansiedad –específica o generalizada- , sentimientos depresivos, fobias, agresividad, dolor físico, alteraciones y trastornos orgánicos de índole psicósomático.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Técnicas de relajación.</li> <li>✚ Técnicas de control respiratorio.</li> <li>✚ Técnicas de Meditación.</li> <li>✚ Biofeedback.</li> </ul>

