

# Cómo gestionar el miedo en el aula

Por Esthefany Landívar  
(esthefanylandivar@insentive.com.ec)



**E**n tiempos de Covid hemos sentido muchas emociones. Algunas placenteras, como por ejemplo gratitud de compartir con la familia, y otras no tanto, como frustración y miedo a salir.

Ahora que tenemos la opción de volver a clases presenciales, la emoción del miedo se manifiesta en los docentes, estudiantes y padres de familia. ¿Cómo hacerle frente al miedo en el aula? A continuación, compartimos recomendaciones para acompañar el miedo y sus variables como la incertidumbre:

1. Recuerda que todas las emociones tienen una función. No hay emociones buenas ni malas, por lo que a todas las emociones las acompañamos y apoyamos para verlas de manera asertiva y constructiva.
2. La función del miedo es la auto-protección. Cuando la vivimos es porque sentimos que estamos en peligro y debemos activar mecanismos para sobrevivir.
3. Acompaña a la persona desde una actitud empática, sin juzgarla y sin invalidar la emoción.

Identifica cómo se siente en el cuerpo, qué acción favorecería calmar esa sensación (respirar, dibujar o hablar sobre el miedo, etc.).

5. Ayuda a identificar si el miedo es real (está basado en hechos) o es un miedo imaginario (está basado en supuestos, creencias o pensamientos).
6. Invita a construir varias opciones que permitan sentirnos que nos estamos autoprotegiendo. Por ejemplo: si tengo miedo de contagiarme, mis opciones son usar gel y alcohol, tener una rutina para su uso, saber usar la mascarilla, estar atentos a las señales de mi cuerpo, identificar con quién cuento como apoyo, etc.
7. De manera preventiva, realiza psicoeducación con el reconocimiento de la función del miedo. Por ejemplo, con la auto-protección: saber que si la usamos de manera asertiva estamos promoviendo seguridad y protección, y si nos quedamos “enganchados” en esa emoción y no la resolvemos de manera asertiva podemos llegar a sentir

ansiedad, preocupación constante y pánico. En ese momento debemos recurrir a apoyo profesional.

8. Adecúa un espacio en el salón donde se pueda contar con varias opciones para regular asertivamente las emociones (muñecos de emociones, platillas de apoyo, texturas suaves y duras, cuentos, hojas, pinturas, etc.).
9. Construye más opciones para acompañar asertivamente el miedo con los estudiantes, padres de familia y colegas, y compártelas con ellos.
10. Propicia espacios para dialogar sobre cómo estamos, cómo entender las emociones de los pares y cómo generar cohesión grupal en el aula.
11. Recuerda que las emociones se contagian. Identifica cómo estás viviendo tú esta emoción y qué acción asertiva podrías hacer para autoprotegerte.

## Tomado de:

Landivart. (2020). *Kit de gestión emocional: Insentivitos*. Insentive.