

Acompañar también educa

Orientaciones docentes para
situaciones habituales en 4º ESO



1. Ansiedad
académica y
bloqueo emocional



2. Desmotivación
y apatía



3. Conflictos y
tensión grupal



4. Aislamiento
o exclusión
social



5. Exceso de
autoexigencia y
perfeccionismo



6. Conductas
impulsivas o
reacciones intensas



7. Uso excesivo de
redes sociales y
comparación constante



8. Incertidumbre
ante el futuro y
toma de decisiones



1 Ansiedad académica y bloqueo emocional

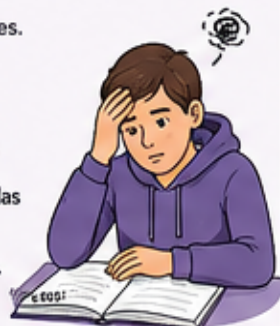


Q Qué puede haber detrás:

- Miedo al error o al fracaso.
- Exceso de autoexigencia.
- Inseguridad académica.
- Expectativas propias o familiares.
- Saturación emocional.

💡 Qué puede hacer el docente:

- Normalizar emociones relacionadas con la evaluación.
- Reforzar el proceso y el esfuerzo.
- Favorecer formas graduales de participación. Anteriores.
- Facilitar espacios de regulación.
- Mostrar disponibilidad y escucha.



⚠️ Qué conviene evitar:

- Comparaciones con otros compañeros/as.
- Exponer errores o dificultades.
- Mensajes centrados solo en el rendimiento.
- Interpretar el bloqueo como falta de interés.

2 Desmotivación y apatía



Q Qué puede haber detrás:

- Cansancio emocional o saturación.
- Sensación de incapacidad.
- Baja autoestima académica.
- Dificultades personales o relacionales.
- Desvinculación emocional del contexto escolar.

💡 Qué puede hacer el docente:

- Comunicación cercana y no juzgadora.
- Interés por el bienestar del alumno/a.
- Dinámicas participativas y significativas.
- Reforzar pequeños avances y logros.
- Espacios para expresar dificultades.



⚠️ Qué conviene evitar:

- Etiquetar como "vago" o "desinteresado".
- Interpretar automáticamente la apatía como falta de responsabilidad.
- Usar solo medidas sancionadoras.

5 Exceso de autoexigencia y perfeccionismo



Q Qué puede haber detrás:

- Miedo al fracaso.
- Necesidad de aprobación externa.
- Presión académica o familiar.
- Asociación entre autoestima y rendimiento.

💡 Qué puede hacer el docente:

- Favorecer una visión del error como parte del aprendizaje.
- Reforzar procesos, estrategias y avances.
- Ayudar a establecer expectativas realistas.
- Introducir mensajes que reduzcan la presión excesiva.
- Favorecer espacios de autocuidado y bienestar.



⚠️ Qué conviene evitar:

- Reforzar solo resultados o calificaciones.
- Normalizar presión o agotamiento elevados.
- Comparaciones académicas constantes.

6 Conductas impulsivas o reacciones intensas



Q Qué puede haber detrás:

- Dificultades de regulación emocional.
- Estrés acumulado.
- Sensación de amenaza o inseguridad.
- Escasas estrategias de afrontamiento.

💡 Qué puede hacer el docente:

- Mantener tono calmado y no confrontativo.
- Favorecer pausas emocionales.
- Ayudar a identificar lo que siente.
- Modelar comunicación y regulación.
- Trabajar alternativas de respuesta.

⚠️ Qué conviene evitar:

- Responder desde la confrontación.
- Interpretar solo como desobediencia.
- Exigir regulación inmediata en alta activación.



3 Conflictos y tensión grupal



Qué puede haber detrás:

- Dificultades de comunicación y regulación.
- Necesidad de pertenencia y reconocimiento.
- Conflictos acumulados no abordados.
- Influencia de dinámicas sociales y digitales.

Qué puede hacer el docente:

- Favorecer espacios de diálogo y escucha.
- Trabajar acuerdos grupales de convivencia.
- Intervenir desde la mediación y reparación.
- Promover dinámicas cooperativas.
- Ayudar a reformular mensajes impulsivos.

Qué conviene evitar:

- Ridiculizar públicamente los conflictos.
- Resolver únicamente desde el castigo.
- Minimizar situaciones de exclusión.



4 Aislamiento o exclusión social



Qué puede haber detrás:

- Inseguridad social.
- Baja autoestima.
- Experiencias previas de rechazo.
- Miedo a la exposición o al juicio grupal.
- Malestar emocional mantenido.

Qué puede hacer el docente:

- Observar las dinámicas del grupo.
- Favorecer agrupamientos flexibles.
- Generar participación gradual.
- Reforzar conductas de apoyo y empatía.
- Coordinar con tutoría y orientación.

Qué conviene evitar:

- Obligar a participar de forma brusca.
- Exponer públicamente la situación.
- Restar importancia al aislamiento.



7 Uso excesivo de redes sociales y comparación constante



Qué puede haber detrás:

- Necesidad de aceptación y pertenencia.
- Comparación con modelos irreales.
- Inseguridad personal o corporal.
- Dependencia de la validación externa.
- Miedo al rechazo o exclusión social.

Qué puede hacer el docente:

- Reflexionar críticamente sobre redes sociales.
- Trabajar autoestima y fortalezas personales.
- Valorar diversidad y autenticidad.
- Promover bienestar digital y autocuidado.
- Observar posibles dinámicas de exclusión.

Qué conviene evitar:

- Minimizar el impacto emocional.
- Ridiculizar preocupaciones sobre imagen.
- Comparar públicamente al alumnado.



8 Incertidumbre ante el futuro y toma de decisiones



Qué puede haber detrás:

- Miedo al fracaso o decepcionar.
- Presión académica y social.
- Inseguridad sobre sus capacidades.
- Necesidad de control ante lo incierto.
- Dificultad para gestionar la incertidumbre.

Qué puede hacer el docente:

- Normalizar dudas e incertidumbres.
- Fomentar reflexión y orientación personal.
- Reforzar visión flexible del futuro.
- Identificar intereses y fortalezas.
- Evitar mensajes centrados en el rendimiento.

Qué conviene evitar:

- Generar presión adicional.
- Asociar valor personal al éxito académico.
- Transmitir visiones rígidas del futuro.

