



# Trastornos del estado de ánimo

Ajustes razonables

## Características

- ✓ Periodo en que un estudiante se siente feliz o triste en un grado anormal. Los episodios del estado de ánimo son los bloques de construcción a partir de los cuales se integran muchos de los trastornos del estado de ánimo codificables. La mayoría de los estudiantes con trastornos del estado de ánimo (si bien no la mayor parte de los tipos de trastorno del estado de ánimo) padece uno o más de estos tres episodios: Depresivo mayor, maníaco e hipomaníaco
  
- ✓ Un trastorno del estado de ánimo es un patrón de enfermedad que deriva de un estado de ánimo alterado. Casi todos los individuos que tienen un trastorno del estado de ánimo experimentan depresión en algún momento, pero algunos también tienen exaltaciones del estado de ánimo.

DSM-V pág. 109.





## Estrategias Generales

- ✓ En sus momentos de crisis como llanto, agitación motora, sensación de pérdida de control, enojo, retraimiento social y frustración, permítale un tiempo fuera con supervisión de un miembro de la institución o genera un espacio dentro de la clase donde pueda expresarse y poner en palabras lo que siente, que aprenda a navegar en su mundo emocional es clave para aprender de autocontrol.
- ✓ No utilice verbalizaciones ni expresiones corporales agresivas.
- ✓ Crea un ambiente de enseñanza — aprendizaje y de relación maestro — estudiante tranquilo y basado en la confianza y respeto, con autoridad firme pero afectuosa.
- ✓ Refuerza positivamente las capacidades del estudiante.
- ✓ Realiza actividades académicas reguladas.





- ✓ Identifica el estilo y ritmo de aprendizaje.
- ✓ Al momento de calificar trabajos, además de realizar su calificación con números o letras, procura que siempre lleve una nota motivadora donde resaltes los aspectos positivos y donde se le explique en qué aspectos puede mejorar para una próxima ocasión.
- ✓ Si su rendimiento académico es bajo, minimizar las cargas y brindar más tiempo para la realización y entrega de sus actividades.
- ✓ Antes de eventos y compromisos académicos importantes como exámenes, exposiciones, etc., genera un espacio de diálogo con el estudiante, para la expresión de sentimientos, bajar niveles de ansiedad y dar recomendaciones de acción si es del caso, recuerda que es un estudiante con una sobrecarga de emociones en especial de ansiedad y temor.
- ✓ No utilices su emoción para ridiculizarlos en clase, ejemplo: *¡es que es un miedoso! ¡es que siempre usted con lo mismo!*





- ✓ Valida respetuosamente los sentimientos y comportamientos de los estudiantes que atraviesan por estos trastornos.

## Estrategias en el aula

- ✓ **El aprendizaje cooperativo.** Las investigaciones que se han efectuado sobre esta estrategia educativa indican que cuando los estudiantes aprenden juntos en parejas o en pequeños grupos, el aprendizaje es más rápido, hay mayor retención y los niños se sienten más positivos respecto a lo que aprenden, además, pueden sentirse apoyados por un par que los comprende y ayuda.
- ✓ Use el espacio de la clase para corregir a los compañeros que hacen bromas con las emociones de los otros, así el estudiante sentirá más apoyo y se creará un ambiente de confianza.





✓ Implementa los 10 primeros minutos de la clase para generar un vínculo de empatía con todo el grupo: ¿cómo están? ¿Como se sienten? ¿Vieron el ultimo reto viral? dialogar antes de comenzar la "rutina" diaria. Seguramente los estudiantes estarán más receptivos.

✓ Cerrando la jornada, acércate al estudiante y pregúntale cómo termina su día, si es posible, se puede repasar cómo estaba por la mañana, si algo ha cambiado, creando un espacio para que puedan reflexionar individual y grupalmente.



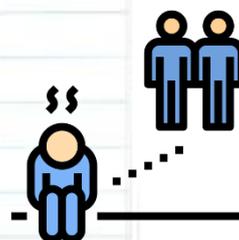
✓ Dirección de grupo: 1 vez por semana. Quizá suponga un trabajo extra, pero los estudiantes se sentirán mejor cada día, escuchados, tomados en cuenta y aparte quien esté pasando por una situación de difícil manejo a nivel emocional podrá aprender de las experiencias de los otros, además de no sentir que es "el único que pasa por esa situación"



✓ Implementar el DUA, pero especialmente el 3° principio (*múltiples formas de implicación y motivación*) en todos los planes de área y en la planeación.

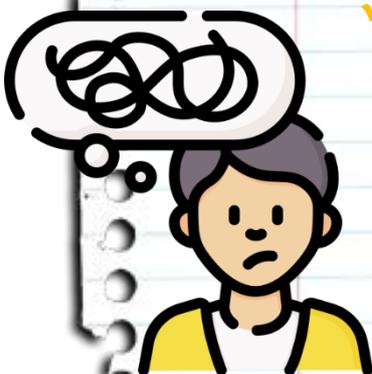
✓ Promover habilidades de autocuidado y autoprotección de acuerdo con su contexto.

✓ No dejarlo sólo en caso de que manifieste una ideación suicida.



✓ Realizar anticipaciones para no generar ansiedad o estrés

✓ No minimizar ninguno de los sentimientos. Permítale que: - Emergen la culpa y la rabia ante el poco control de episodios de angustia intensa o tristeza profunda. Como estrategia use estrategias comunicativas a través de diferentes medios que le permitan expresar de manera clara distintas situaciones (*cartas, correos, bitácoras, diarios*), y que estas sean usadas como medio de catarsis personales, nunca ser publicadas.



✓ Vincularlo con estrategias que partan de sus intereses y necesidades.



✓ Articular las actividades y programas de la oferta de ciudad del municipio de Itagüí.

✓ Ayudarlo para que pueda realizar las tareas propuestas y allí reconozca lo capaz y habilidoso que es: - Disminuir la carga de trabajo.

- Exponerlo lo menos posible a situaciones de fracaso.

- Evitar el trabajo bajo presión de tiempo.

- Evitar pedirle que realice tareas que, sabemos, lo van a desbordar

✓ Disminuir la cantidad de trabajo en cada clase.

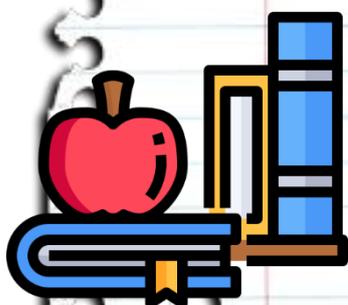
Pedirle al estudiante que dé cuenta de los contenidos y las habilidades esperados, pero con una carga de trabajo que pueda administrar satisfactoriamente.

- Apoyar al estudiante, a intervalos irregulares, cuando se le vea disperso o distraído o ayudándole a retomar el hilo de los temas o realizando un breve recuento de lo que se está trabajando en la sesión específica.

✓ Vincúlalo con labores concretas en las clases:

-repartir materiales

-recoger trabajos





-tomar lista y otras responsabilidades que los profesores consideren que pueden motivarlo y ayudarlo a estar conectado con la clase.

- ✓ Permítale al estudiante trabajar de modo individual, cuando las dinámicas de grupo lo ponen ansioso.
- ✓ Modifícale los tiempos y las condiciones para la realización de pruebas, que faciliten el desempeño del estudiante. De requerirse, permítale la aplicación de la prueba en varias sesiones y de modo individual.
- ✓ Cuando el estudiante esté nervioso, angustiado o ansioso, háblale tranquilamente y pregúntale qué necesita.

