

#COMO RESISTIR EMOCIONALMENTE JUNTOS EL CONFINAMIENTO

LA FUERZA DE LOS APLAUSOS Y LA ENSEÑANZA

Francisco Cabrera Padilla

Orientador Educativo, Director EOEP de Aranjuez y Sector

El sentido de este artículo está en dar una cierta profundidad de análisis de la situación actual para reconocer nuestras emociones y enfrentarnos a ellas de forma proactiva y educativa. Por ello, dirigido a la Comunidad Educativa de Educación Infantil y Primaria, aunque también extensible a la etapa Secundaria.

Pasada la primera fase de confusión, efusión, preparación y organización, estamos lidiando con las posibles fases de este confinamiento, ya llevamos más de **15 días**, y, desde el ámbito educativo, debemos ser conscientes para poder tomar decisiones con menos incertidumbre. El primer apunte es que **no se trata de dar consejos**, esta situación es nueva para todos, **ni de elaborar un recetario de buenas prácticas. A través de estas líneas queremos aportar una visión diferente para reforzar y ajustar nuestros pensamientos y, desde una forma positiva, vivenciar la maduración emocional que va a traer.**

Debemos partir de la consideración que **estamos inmersos en una situación traumática que debemos gestionar** para que podamos superarla y minimizar sus efectos negativos, con el fin, no solo de considerar aspectos emocional, sino también curriculares.

Os pido un momento. Hay tiempo. Podéis estar de acuerdo o no con el contenido, pero creo que es importante reflexionar sobre esta situación, las consecuencias emocionales de la misma, nuestra posición y las acciones que estamos tomando para afrontarla como personas y/o profesionales de la enseñanza. Este artículo está dirigido a aquellas personas que estamos, solidaria y obligatoriamente confinados. Y en especial a la comunidad educativa.

En ningún caso, se refiere a las personas y familias que están sufriendo la enfermedad. Esto exigiría un tratamiento muy diferente.

Adentrarse en esta situación supone consultar qué investigaciones hay relacionadas. De entre todas las fuentes consultadas, quiero destacar el estudio que está realizando la Consultoría IPSOS, quien establece el emocionario a lo largo de esta situación de confinamiento:

Establece una serie fases

1. INCERTIDUMBRE
2. PREPARACIÓN
3. AJUSTE
4. ACLIMATACIÓN
5. RESISTENCIA
6. ALIVIO
7. TEMOR

Las cuatro primeras fases se pueden entender desde cualquier proceso de adaptación a una nueva situación (**Incetidumbre, Preparación, Ajustes y Adaptación o Aclimatación**). Según los especialistas, estaríamos pasando la primera e iniciando la segunda. Las siguientes (**Resistencia, Alivio y Temor**) están asociadas a procesos, en los cuales, los condicionantes externos no pueden modificarse con nuestras acciones, sino que dependen de otros factores, es decir, nos superan. Gestionar la situación actual, por tanto, ensalza realizar de forma inteligente y segura las cuatro primeras fases, para que al llegar a la fase de resistencia y, especialmente, a la de temor,

podamos enfrentarnos a la dinámica diaria más fuertes, o RESILIENTES, y no rígidos o débiles.

Estas fases no son estancas, sino que se pueden superponer o retroceder según los acontecimientos. Así mismo, dependiendo de la personalidad de cada uno, el apoyo familiar, la organización... los ritmos pueden ser diferentes. El objetivo es pasar de una fase a otra, sin prisas, habiendo considerado todos los aspectos y asentando bases que luego tendremos que recuperar en otras situaciones más difíciles. ¿Cómo podemos incluir esto en nuestra labor educativa y nuestra vida familiar?

La **INCERTIDUMBRE** es la primera fase: Todo empezó cuando se empezaron a tomar las primeras medidas drásticas por parte del gobierno.

“El primer momento está marcado por la confusión y el miedo, provocados por una gran cantidad de información muy imprecisa y la proliferación de rumores de dudosa veracidad. Nos cuesta creer que estamos viviendo esta situación, todo parece formar parte de una película, pero lo cierto es que, en esta ocasión, la realidad supera a la ficción.”

La angustia, el miedo, la ansiedad, la sensación de irrealidad, el pánico social, son reacciones naturales que se mantienen pero que se han aminorado en función de ciertas medidas, mensajes y actitudes positivas de las personas y la reacción de la sociedad. ¿Qué elementos están influyendo en la gestión de esta primera fase?

- Es una situación temporal, que terminará tarde o temprano. **TODO TERMINARÁ, LO VENCEREMOS.**



- Se han dictado, con el confinamiento, una serie de normas y medidas que han contribuido a clarificar las acciones necesarias para

enfrentarse a la situación. Las normas dictadas han sido aceptadas ya que se han entendido como necesarias y desde la confianza.

- A los ciudadanos confinados se nos encomienda una misión haciéndonos partícipes de la solución. Se da sentido social y solidario al confinamiento, lo cual implica un motivo, potente que nos ayudará para soportar la situación y mantenerla durante más tiempo.
- En un principio la información transmitida era precisa y contribuía a conocer el origen del problema, el virus. Esto ayuda a poder explicar a los pequeños cuál es la causa del confinamiento. Aunque más tarde surgieron una avalancha de información que saturó las redes y los medios de comunicación tradicionales.
- La ciudadanía ha reaccionado positivamente y ha mantenido, no en todos los casos, mediante todos los medios posibles, el contacto social. No aislarnos y ayudar a los que se encuentran aislados. El aislamiento nos puede alejar de estas actitudes provocando un mayor nivel de angustia. Además, el factor social está contribuyendo a fortalecer los aspectos anteriores.
- **NINGUNO SE VA A QUEDAR ATRÁS**, es otro mensaje que se está intentando trasladar para rebajar la angustia de los sectores más vulnerables.

Estas ideas o actitudes nos sirven a todos, padres, madres, hijos, profesionales, maestros, maestras. Son planteamientos esenciales a los que hay que mantener y a los que hay que recurrir durante todas las fases que pasemos.

Una estrategia espontánea surgida de la necesidad social de compartir los objetivos del propio confinamiento son **LOS APLAUSOS** de las 20 horas. Acción con la que se refuerza socialmente todos los factores y actitudes anteriormente citados. La afirmación de que cumplimos las normas, lo hacemos por el bien de todos, animamos a los que están luchando con o por nosotros, nos sentimos parte de la lucha junto con los vecinos, los compañeros, mantenemos el mensaje de que esto es temporal y lo vamos a conseguir. Todos ellos mensajes que nos van a ayudar a afrontar mejor a

gestionar las reacciones emocionales de cada fase o nueva situación que surja.

Estas respuestas se han constituido como mantras, herramientas de ayuda emocional, a la que recurrir durante el confinamiento, configurándose como una competencia social y cívica enriquecedora, además de como un antídoto ante esta situación traumática. Dinámica que también se ha establecido entre las familias y el profesorado

Incorporada esta fase de incertidumbre, avanzamos hacia una fase de **PREPARACIÓN**, Tras una reacción inicial de confusión y euforia, lógica ante cualquier situación de inseguridad, en la que se ha combinado la intención solidaria con la angustia que nos produce el no tener una respuesta rápida. En esta fase, se ha facilitado el teletrabajo, se han buscado formas para estar en contacto con amigos y familiares, se han propuesto múltiples planes para hacer en casa: actividades, películas, lecturas... para ocupar ese espacio.

Se ha trasladado, con el apoyo de la tecnología o sin ella, casi el mismo horario y ritmo de tareas que se realizaban en el colegio. Que si bien, es conveniente mantener horarios, el contexto es completamente diferente. Así mismo:

- Han corrido por las redes múltiples materiales y propuestas. Las editoriales han propuesto, materiales curriculares, se dan clases on-line en tiempo y horario escolar, artefactos digitales de libre acceso, plataformas educativas del Ministerio... que han saturado a profesionales, familias y alumnado.
- Se ha intentado no perder el ritmo de aprendizaje para cumplir la normativa y las indicaciones de la administración.
- En algunos casos, se habrá contribuido a la normalización de la situación, a costa de un aumento de los que habíamos dicho que era esencial disminuir para afrontar esta anormal situación: la ansiedad y la angustia del profesorado, el alumnado y sus familias.
- En la fase de preparación ha sido muy importante la explicación a los hijos del motivo del confinamiento, en el que ha ayudado la

información sobre el virus y los aspectos explicados anteriormente. Que hay que ir recordando.

- En aquellos centros o enseñanzas que contaban con práctica en el uso de tecnología y además se contaba con recursos informáticos han podido aplicar, lo que recomendaba el gobierno de la Comunidad y el Nacional, seguir la enseñanza en casa, “el sistema educativo no se para”.
- Pero en otros no se ha podido realizar esta preparación y adaptación por falta de práctica y recursos. O se ha realizado de forma precaria, y, aunque en algunos casos se ha hecho un gran esfuerzo para que todo el alumno contara con recursos se ha tenido que recurrir a la realización de tareas con el apoyo extraordinario de la familia.

Y algún aspecto más que se podría añadir si contáramos con más datos.

Esta descripción señala las serias dificultades encontradas en los centros educativos para poder dar una respuesta educativa ajustada y significativa, especialmente a los alumnos con **necesidades de apoyo educativo**, puesto que tanto el contexto familiar como los medios técnicos disponibles pudieran no ser los más óptimos a esta situación.

La tercera fase, la más próxima a nuestra situación, es la de **AJUSTE**. “*Es cuando se empieza a adaptar realmente el día a día a las nuevas restricciones y situaciones nuevas según van surgiendo. En esta etapa se elaboran las nuevas rutinas.*” “*Toca elaborar nuevas rutinas dentro de casa, desde los horarios a las comidas, pasando por reservar momentos para el ocio, para el ejercicio y para mantener el contacto con nuestros seres queridos*”.

Esta fase es muy importante. Me pararé con más detenimiento, ya que va a asentar las bases del confinamiento y la adaptación al mismo con el menor coste emocional posible.

Si bien, en la fase de preparación pensábamos que era conveniente que no cambie mucho los horarios y rutinas a las habituales para que la normalización posterior se realice fácilmente, ahora es más adecuado pensar que la nueva realidad exige una serie de medidas que luego no nos servirán, pero que son muy útiles en la actualidad.

Quizás tendremos que considerar un proceso transitorio de adaptación en la reincorporación si esta situación se alarga demasiado.

En base a esta nueva realidad creemos que las consideraciones y propuestas formuladas deben ajustarse al contexto individual, tomando como puntos de reflexión:

- Ajustar horarios, considerando, tanto la situación del profesorado como de la familia. Los horarios deben ser flexibles, aunque desarrollados con continuidad. Además debemos dar participación y responsabilidad al menor, ofreciéndole, de esta forma, confianza y compromiso
- El sector enseñante debemos ser empáticos con cada una de las situaciones familiares y escucharles para ajustar nuestra propuesta.
- El ritmo de aprendizaje no puede ser el mismo que en el ámbito escolar, ajustando contenidos y las actividades. Priorizando el desarrollo de competencias sobre la cantidad de contenidos.
- Los contenidos y la metodología deberían ajustarse al escenario que se está viviendo, seleccionando la mejor estrategia que se adapte a cada situación. Este apartado nos llevaría un capítulo aparte, pero no sería nada nuevo ni original, dado que los profesionales de la educación que, con su esfuerzo e imaginación están manteniendo el proceso de enseñanza y aprendizaje de nuestros hijos e hijas, podrían aportar muchas ideas en este sentido.
- Debemos considerar que es esencial, en este contexto, la labor de tutores y tutoras para coordinar toda la actividad y propuestas que se hacen desde el centro para que sea más fácil el ajuste de la respuesta educativa y su comunicación con el alumnado y la familia.
- Es una buena oportunidad, en la medida que sea posible, hacer una propuesta más

individualizada, desde el punto de vista, de nivel educativo del alumnado, y en especial con las respuestas a los ACNEAES.

- No debemos olvidar, el propiciar el encuentro del grupo clase utilizando las nuevas tecnologías, bien para aclaraciones o, simplemente para compartir nuestra nueva realidad. Comentábamos que la sociabilidad es un factor esencial para soportar este confinamiento. (El aislamiento tiene el peligro de desligarse del contexto y provocar mayor incertidumbre y ansiedad)
- Incluir actividades con las que puedan expresar sus emociones y sentimientos que están viviendo a través de la estimulación de la creatividad e imaginación en todas sus vertientes.

Para cerrar esta fase, debemos ensalzar la labor de coordinación con la familia, asesorando sobre:

- El establecimiento de **dinámicas que favorezcan** la diferenciación entre días de diario y el fin de semana.
- La organización a lo largo del día con **horarios y tiempos** ajustados en función de las edades de los niños y niñas y acordados con ellos.
- La colaboración, en la medida de lo posible, en **actividades solidarias** a través del colegio, la familia o individualmente.
- La definición por parte de los cuidadores principales de **tiempos propios**. Aunque podamos estar todo el tiempo con nuestros hijos e hijas no siempre es de calidad. Para cuidar, tenemos que cuidarnos, a través de la rotación de roles dentro de la pareja, o si es una familia monoparental, buscar momentos propios.
- La búsqueda de **tiempos individuales y grupales de calidad** afectiva, juego, cuentos, conversaciones... incorporad, quien no lo haga, a los hijos en las **labores caseras**, haciéndoles partícipes de responsabilidad y colaboración en la lucha que tenemos en marcha.

- Y, sobre todo, que existan tiempos para liberar toda **expresión emocional** que los miembros de la unidad familiar necesiten. Para ello es vital admitir o dar salida a cualquier emoción, hacerlo de forma positiva, si no, demorar la respuesta hasta otro momento. La situación de confinamiento aumenta las horas de convivencia, lo que aumenta unos estados emocionales y dinamita otros. No olvidar nunca quién es el adulto y el modelo. En esta línea, podemos aprovechar la participación conjunta en “**los aplausos**” de las 8h de la tarde, puesto que conforman una acción que pone en juego todos los mensajes positivos y tranquilizadores, y que han puesto de nuevo en alza el sentimiento de comunidad, de estado de derecho, de refuerzo con los otros, los vecinos y, además, fortalece el desarrollo social y personal: “Todos unidos venceremos.”

Según el proceso de fases, en los próximos días, nos espera un proceso de **ACLIMATACIÓN**, que en algunos casos se ha producido con una relativa facilidad y rapidez, pero exige tiempo para que se refleje de forma patente en nuestras conductas y comportamientos.

Según el estudio o investigación esta fase se caracteriza por que” *se afianzan las nuevas rutinas y se hace frente a los retos diarios tanto del aburrimiento o desidia como ante el contacto familiar forzado continuo. Se empiezan a descubrir aspectos positivos de la nueva situación a medida que la gente explora nuevas actividades e intereses en los que dedicar el tiempo.*«

Esta fase será más o menos estable, no olvidemos que estamos confinados, en función de las dinámicas creadas, puede constituirse en una fase más tranquila. Pero se entiende que no debería durar en exceso.

La fase posterior sería la de **RESISTENCIA**, es el momento de usar esta palabra y contenido de forma adecuada. “*Aumenta la tensión con el paso del tiempo ante las restricciones de movimiento y una vida social limitada al máximo, algo que afecta directamente en el estado de ánimo y las relaciones personales. Un estado que se agrava ante la incertidumbre sobre cuánto*

va a durar este confinamiento” (Ipsos, estudio es China)

En esta fase nos van a servir las ideas iniciales o generadoras que soportan la situación, tendremos que volver a revisar la incertidumbre, dar salidas a las emociones... De igual manera las normas, los horarios, las dinámicas establecidas y aclimatadas nos servirán para mantener la situación, aunque debemos flexibilizar algunos aspectos y aumentar los encuentros y los momentos emocionales de calidad. Su avance dependerá de cómo evolucione la situación general del coronavirus, si es positiva será más soportable ya que se hará realidad el “**TODO SANDRÁ BIEN**”.

La penúltima fase se denomina de **ALIVIO**. Es una fase de desahogo y reacción emocional pero, a la vez, de contención y gestión de las situación, puesto que se inicia una vuelta a la realidad de forma progresiva y manteniendo normas y hábitos establecidos en esta crisis. “*Llegará la fase de alivio, que llega ante la reapertura de negocios, ya que «vislumbra el final de esta situación».* Es el momento de dejar atrás la situación de confinamiento y volver a la dinámica anterior, pero, debemos ser conscientes, que nada volverá a ser como era antes. Tendremos que enfrentarnos a una nueva situación y una nueva realidad, por lo que hasta la normalización se darán más situaciones o “fases” aún no estudiadas a las que debemos estar atentos.

La última fase, **TEMOR**, se define por que “*tras el alivio asaltan nuevas preocupaciones sobre la seguridad laboral y financiera tras esta crisis, cuando las consecuencias económicas empiezan a ser evidentes.*” En función de cómo se haya vivido la situación, con mayor o menor angustia, puede perdurar emocionalmente y quedarse más tiempo del debido, o trascender incorporándose las destrezas alcanzadas. Así debemos reconocer que es realmente una situación traumática que exigirá nuevas herramientas y nuevos ajustes en el contexto social, familiar, educativo...

Antes de finalizar, quisiera recordar una entrevista a un psicólogo especializado en situaciones de emergencia en la que alertaba del peligro de la prolongación excesiva del

confinamiento y la mala gestión emocional de la crisis. Este profesional afirmaba que, en la actualidad, vivimos una reacción social de altruismo que permite desarrollar la empatía, la comprensión de la norma y se soporta el estrés. Y alertaba sobre el peligro que se desarrolle otra conducta que denominaba estoica y que hace referencia a una conducta condicionada por la frustración, la crítica destructiva y la incredulidad que lleva al aislamiento, la insolidaridad y el incumplimiento de las normas.

En este sentido, debemos observar aquellas conductas, mensajes negativos que nos llegan, falsas noticias en esta línea, etc... que aumenta los niveles de incertidumbre y desconfianza. Unido esto a la falta de resistencia a la situación impuesta nos puede llevar al incremento del miedo, la angustia y, el posible, pánico.

En suma, desde una posición reflexiva de economía emocional e inteligente, es la hora de la confianza, la confianza crítica y el altruismo. Es tu proceso y tú decides cómo vivirlo y transmitírselo a tus alumnos e hijos e hijas. CUIDAROS

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



Mi agradecimiento a los profesionales que, además de amigos, me han prestado su ayuda para perfilar este artículo.

Aranjuez 30 de Marzo de 2020

**TODO NUESTRO APOYO A LA LABOR Y EL
ESFUERZO QUE ESTÁN HACIENDO LOS
ENSEÑANTES Y LAS FAMILIAS**