

Los centros integran el acompañamiento emocional tras el confinamiento escolar

Educación edita una guía con actividades para los primeros días del curso para resarcir dolencias vividas en el aislamiento

La idea es proponer ejercicios que identifican y mitigan los sentimientos de miedo, ansiedad o de pérdida que trae la Covid

ÍÑIGO GONZÁLEZ Pamplona

La vuelta a las aulas siempre es un momento intenso en la vida de los estudiantes. Sensaciones de nervios, ansiedad e incluso miedo se agolpan ante la incertidumbre de lo desconocido. Nuevos compañeros. Diferentes profesores. Otro colegio. Y si a este tradicional cóctel emocional se suma una ausencia antinatural de 6 meses y experiencias nunca vividas la ecuación puede resultar explosiva. Con el objetivo de ayudar a identificar y gestionar estos sentimientos los colegios navarros han comenzado a trabajar el acompañamiento emocional de sus alumnos tras el confinamiento. Y para ello cuentan con una guía de actividades que Educación acaba de editar. El

consejero Carlos Gimeno y la directora del Servicio de Inclusión, Igualdad y Convivencia, María José Cortés, la presentarán hoy.

El momento es ahora. Los primeros días y semanas tras reabrir colegios. Son pautas para quien quiera adaptarlas a su aula voluntariamente. Y muchos lo hacen. Basta con preguntar en casa para descubrir jornadas de dibujar burbujas, escribir relatos o identificar emociones compartidas.

Lo explican desde el programa Proeducar, responsables de la guía: "La manera tan abrupta, imprevista y nueva de trasladar de un día para otro la educación presencial a una educación online ha supuesto para profesorado y familias un trastorno y angustia generalizados. Pero, sobre todo, ha su-

puesto una experiencia vital para el alumnado, que de repente se encontró, sin ningún periodo de transición para asimilarlo, con un escenario familiar, social y educativo nuevo y, en muchas ocasiones, dramático. No podemos obviar que vivimos tiempos inciertos y que esta pandemia precisa no sólo de atención sanitaria sino también, emocional. Gran parte del alumnado no ha podido jugar, salir a la calle, visitar a sus abuelos... e incluso pueden haber sufrido pérdidas de seres queridos".

Adolescencia: la gran olvidada

También la situación económica puede haber afectado al equilibrio familiar y la angustia y preocupación de los padres ha podido transmitirse con o sin palabras a los me-

nores. Desde Proeducar apuntan además que no se debe caer en la trampa de pensar que la adolescencia ha salido indemne de esta situación. La adolescencia ha sido la gran olvidada en los debates, mensajes de redes sociales, etc. Por todo ello apuestan porque el inicio del curso 2020-21 deba garantizar que todas estas vivencias se aborden y se intenten gestionar emocionalmente. "No abordar el estado emocional genera exclusión y perjuicio social y la pérdida de parte del alumnado, que se desengancha del sistema educativo (absentismo, abandono). Es también una oportunidad de que lo que ha sido pérdida se transforme en valor, recuperando el significado que tiene el cuidado personal y el cuidado entre personas", dicen.

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM SATISFACCIÓN													MI MIEDO	
EM EMPATÍA													NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSIÓN		
CO COMPASIÓN	CM COMPRESIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX ÉXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN		
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ESTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPRESIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO		
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EN ENVIDIA	SO SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLÍA	DS DESPRECIO		
									DC DECEPCIÓN	HA HASTÍO	PE PESIMISMO			

★ EMOCIONES BÁSICAS

♥ AMOR

☀ ALEGRÍA

! SORPRESA

🔥 IRA

💧 TRISTEZA

💀 MIEDO

💩 ASCO

Un 54% de los docentes, con ansiedad por el regreso a las aulas

Un estudio nacional de Affor de prevención psicosocial muestra que el 90% de los profesores ha sufrido nerviosismo, tensión o irritabilidad por la pandemia

ÍÑIGO GONZÁLEZ Pamplona

Los riesgos psicosociales en el sector educativo han sido históricamente unas las principales causas de malestar en los docentes y, durante la pandemia se han agravado. Con el regreso a las aulas cobra una especial relevancia el estado psicológico de los profesionales docentes que se analiza en el Informe Educación de la consultora Affor Prevención Psicosocial, elaborado a partir del estudio *Impacto del Covid-19 en la salud psicológica de los trabajadores en España*.

Según este informe, realizado a partir de una muestra de más de 400 profesionales de la educación entre los meses de abril y junio, más de la mitad de los encuestados, un 54% de los docentes presenta síntomas de ansiedad. Entre los principales indicios que manifiestan, destacan la alteración del sueño (90%), nerviosismo, irritabilidad o tensión (89,5%), dolor de cabeza (79,2%), retraso en el comienzo de las tareas (62,9%) o sensación de ahogo sin esfuerzo (52,1%). "El impacto de la covid-19 ha provocado desajustes de carácter psicológico en muchas personas, sobre todo entre la po-

blación activa a la hora de compatibilizar vida profesional y familiar en un entorno novedoso para todos. Si además se une que el sector educativo es uno de los más expuestos a la ansiedad y que más se ha visto afectado desde el inicio de la pandemia, con el inicio del curso escolar las consejerías de educación y los centros educativos deberían reforzar el seguimiento de los riesgos psicosociales entre los profesores para evitar que su incidencia aumente", considera Carmen Rodríguez, directora del área de Intervención Psicológica de Affor. El informe destaca también

que el 64,6% de los docentes se siente agobiado y en tensión, un síntoma que identifican como más frecuente de lo habitual, el 55,2% presenta pérdida de sueño por preocupaciones, el 58,7% no se concentra y un 42,7% se siente poco feliz y deprimido. Atendiendo a la escala de Goldberg, el estudio refleja que el 71,3% de los profesores encuestados requeriría realizar una valoración detallada desde el área de salud ocupacional por posible ansiedad y depresión, siguiendo los criterios recogidos en el Protocolo PSICOVS2012 publicado por el Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.

En Infantil

Vinculación y confianza pese a llevar la mascarilla

La guía para el acompañamiento emocional en este inicio de curso incide en el proceso de acogida del alumnado, en especial el que se estrena en el colegio. "La vinculación afectiva con las personas adultas de referencia favorecerá un clima de confianza en el aula, hoy más importante y difícil de conseguir que nunca debido a las restricciones de contacto físico y la obligatoriedad del uso de mascarillas por parte de los profes-



res, lo que hace más difícil la vinculación visual", dicen.

Entre las pautas ofrecidas; organizar una entrada más flexible para una acogida más personal o colocar en un espacio visible las fotos de los niños y de las personas adultas de referencia. La asamblea de comunicación, el conocido como corro, es un buen espacio para que los niños cuenten experiencias. A la hora de sentarles puede ayudar pedirles que estiren los brazos o "muevan las alas", o

con marcas en el suelo, para conseguir que el espacio sea amplio e identifiquen las distancias. Se puede contar cuentos cortos que trasladen mensajes positivos, de superación en momentos de crisis, o ver algún cortometraje en esta línea y comentarlo. También se puede utilizar la mascota de la clase para mostrar a los niños los síntomas de la Covid-19 para enseñar a los más pequeños que hacer si se sienten mal y consolar a quien se encuentre en esta situación.

En Primaria

Un espacio seguro donde hablar de los miedos

El acompañamiento emocional en esta etapa incluye tener un especial cuidado en mostrar que los alumnos contarán con un aula, comedor y baños limpios, bien equipados y que les permitirán estar en el centro en condiciones seguras. También explicar el protocolo de uso de los materiales de higiene y practicar las pautas de su uso. Del mismo modo, convie-

ne explicar a la clase que forman un grupo estable de convivencia, lo que tiene una serie de reglas que es necesario seguir por el propio bien del alumno y del resto de la clase y sus familias.

Tras la experiencia del confinamiento y estos meses de pandemia, se puede habilitar un espacio en el que sea posible hablar de la ansiedad y el miedo (realidad que con frecuencia es silen-



ciada o naturalizada): describir qué es ansiedad y qué es miedo, construir de manera simbólica habilidades que favorezcan la autoestima y la percepción del propio control, facilitar estrategias para el autocuidado. Así, una de las actividades propuestas para Primaria es la Burbuja. En él se

dibuja la silueta personal de uno mismo y se imagina que una burbuja les rodea a cada uno. Se habla de su color, su textura, el material y se explica que se puede romper con palabras, acciones o emociones. Esa burbuja es su protección y es importante cuidarla y preservarla.

En Secundaria

La tabla periódica de las emociones

En esta etapa se hace necesaria una mayor sensibilidad al estado emocional de los alumnos, dando prioridad a que puedan expresar sus inseguridades e intentando en todo momento generar un ambiente de confianza y seguridad y de aprendizaje en positivo de lo que han vivido. Se comienza presentando el centro como un espacio seguro, explicando las medidas básicas del plan de contingencia.

Entre las actividades de cohe-

sión del grupo, se plantea una reflexión sobre la experiencia vivida: *Historia de mis últimos seis meses*. Con ella se pretende generar espacios para analizar los aprendizajes de la vuelta al centro después de una ausencia tan prolongada, construir mayores fortalezas para el futuro, localizar momentos *hito* durante el confinamiento, pensar en sus historias con un recuento de lo bueno y lo malo, identificar los obstáculos a los que se enfrenta-

ron, mostrar sus capacidades para tomar decisiones y analizar qué les parece útil: qué se quedarían y qué no volverían a hacer.

La tabla periódica de las emociones de la izquierda es otro ejercicio. Los alumnos seleccionan el número de emociones que han vivido en estos meses y escriben un breve relato de cómo surgió ese sentimiento. Se identifican las emociones dominantes y se pone el foco en el estado actual de vuelta a la vida *normal*.



23191