



**Comunidad
de Madrid**

**Subdirección General de Inspección Educativa
CONSEJERÍA E EDUCACIÓN Y JUVENTUD**

Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado

*Guía básica para la intervención con el
alumnado y las familias en el marco de la acción
tutorial en los centros educativos de la
Comunidad de Madrid*

(Curso 2020/21)

Septiembre, 2020
Consejería de Educación y Juventud
Viceconsejería de Organización Educativa
Subdirección General de Inspección Educativa

Autor: José Antonio Luengo Latorre

*Con la colaboración de: Raquel Yébenes Retuerto, Rebeca Arquero Calvo y
Andrés E. Crespo Espert*

Índice

El propósito de la Guía.....	4
Introducción.....	5
¿Por qué es necesario realizar este trabajo en el centro educativo?	7
Los efectos más y mejor conocidos de la pandemia en la infancia y la adolescencia.....	12
¿Qué podemos hacer para aproximarnos al estado emocional de nuestro alumnado y favorecer su adaptación y ajuste adecuados a la actividad lectiva presencial?	18
El rol de tutores y tutoras en este marco intervención	19
La aproximación y acceso al mundo emocional.....	25
Propuesta de actividades con el alumnado en el plan de acción tutorial.....	29
Educación Secundaria, FP y Bachillerato	30
Educación primaria	40
Educación infantil	44
El trabajo con las familias	46
Anexos.....	48
Modelos de cuestionario para la exploración inicial de aspectos esenciales en la experiencia emocional de nuestro alumnado	48
Anexo I	49
Modelo de cuestionario para el alumnado : experiencias durante el confinamiento y situación actual.....	49
Para uso de los tutores/as	49
Anexo II.....	55
Modelo de cuestionario para el alumnado : experiencias durante el confinamiento	55
(Para uso, en su caso, por profesionales de Orientación)	55
Anexo III.....	59
Modelo de cuestionario para el alumnado : experiencias y vivencias en la situación actual.....	59
(Para uso, en su caso, por profesionales de Orientación)	59
Anexo IV.....	63
Modelo de cuestionario para las familias : experiencias durante el confinamiento, y vivencias en la situación actual	63
Referencias	68
Otras referencias de interés	72



*Una sociedad crece bien cuando algunas personas plantan
árboles cuya sombra saben que nunca disfrutarán...
(Proverbio griego)*

El propósito de la Guía

Este es un documento sencillo. Y esperemos que manejable. Y, sobre todo, absolutamente adaptable a las necesidades detectadas por cada centro educativo. No detalla lo que hay que hacer. Sino más bien, lo que podríamos pensar hacer si encontramos el tiempo, el espacio y la disposición para poder hacerlo. Aunque parece evidente que será necesario hacer.

El documento se configura como una guía básica para la acción tutorial en un escenario de incertidumbre para la reincorporación del alumnado a la actividad lectiva presencial. Y en un contexto que, con seguridad, mostrará consecuencias de lo vivido y, es posible también, de lo que está por vivir (Bosada, 2020). Para ello aporta evidencias, reflexiones e ideas para la configuración de un plan de acción ordenado que contribuya a mejorar el bienestar emocional general de nuestros niños, niñas y adolescentes. Un marco básico desde el que programar y planificar. Con autonomía.

El presente es un documento flexible que aporta ideas y pretende acercarse de modo humilde a la siempre compleja tarea y responsabilidades de los y las tutores en los centros educativos. En especial, en un momento tan duro y difícil de interpretar como el que hemos vivido a lo largo del pasado curso escolar y, de modo singular, a la hora de incorporarnos, con muchas dudas aún, a la actividad lectiva presencial y al trabajo relacionado con las funciones que tutores y tutoras, siempre en contacto con los miembros de los departamentos de orientación y equipos de orientación educativa y psicopedagógica, que desarrollan en el contexto de la orientación al alumnado y las familias y de esa labor tan callada y discreta, pero fundamental, vinculada con la interacción emocional con el alumnado del que es responsable cada curso escolar.

La presente Guía es también, claro está, un documento de uso y para el servicio de los y las profesionales de la orientación educativa de los colegios e institutos. Especialmente relevantes en el proceso de asesoramiento en temas como los que nos van a ocupar.

Introducción

Hemos leído y hablado mucho durante estos meses de atrás al respecto de los efectos que la pandemia y el confinamiento han provocado, provocan y, sin duda, provocará. Los estudios que han ido divulgándose y conociéndose dejan poco espacio para la duda. Muchas personas han sufrido, sufren y sufrirán impactos psicológicos de diferente consideración, grado y naturaleza que será necesario atender. Y entre esas personas se incluyen, por supuesto, niños, niñas y adolescentes.

Los efectos negativos de esta situación global, algunos ya visibles, no se van a hacer esperar, y no van a ser pequeños. Daños de naturaleza emocional y psicológica que es necesario tener en cuenta y considerar en las propuestas de acción de los centros educativos.

Todo ha cambiado en muy poco tiempo y nadie está exento de sufrir consecuencias en su estado psicológico. Nadie, y menos la infancia y la adolescencia, que, no olvidemos, por sus especiales características y con singulares manifestaciones, también se ha visto afectada de modo explícito.

En este contexto, y con la referencia del inicio del curso escolar, la labor de los tutores y tutoras es siempre fundamental. Y lo va a ser especialmente en la reincorporación del alumnado a la actividad lectiva presencial. En cualquiera de los escenarios posibles. La responsabilidad de los tutores y tutoras en el desarrollo de intervenciones y actividades que se imbrican en el proceloso contexto del desarrollo de la personalidad del alumnado, en sus variantes intrapersonales e interpersonales es en todo caso fundamental. Es fácil comprender que, por supuesto, conjuntamente con el concurso de las acciones combinadas y compartidas de todo el profesorado y profesionales que desarrollan sus funciones en los centros educativos, en el inicio del curso escolar post-confinamiento (que no post-pandemia), su labor debe considerarse esencial.

En el mes de junio pasado, la Subdirección General de Inspección Educativa remitió a los centros el documento [“Orientaciones para la finalización del curso y la elaboración de planes de acogida en el marco de la acción tutorial”](#) (Unidad de convivencia y contra el acoso escolar, 2020). Su planteamiento en la atención emocional, subraya la necesidad de elaborar planes de acogida específicos que den valor y peso al trabajo con el alumnado tras un proceso vital que ha dejado, sin duda, no pocos impactos, marcados y claramente detectables en muchas ocasiones, ocultos y aparentemente poco significativos en otras. El error puede encontrarse, precisamente, en minimizar las evidencias y los riesgos de cronificación de desajustes adaptativos en diferentes áreas del

desarrollo del alumnado. Entre los principios generales que el documento define cabe destacar:

- Este plan de acogida tendrá en cuenta los tiempos y la forma de la incorporación del alumnado y del profesorado a la actividad lectiva presencial.
- Se deberá tener en cuenta las edades y características del alumnado de las diferentes etapas educativas; con especial atención al alumnado más vulnerable por diferencias circunstanciales y razones (educativas y sociales).
- El Plan de acogida deberá ser contextualizado y tener en cuenta la incidencia e impacto de la pandemia en todos los integrantes de la comunidad educativa del propio centro y, en especial, tomando en consideración las pérdidas afectivas que hayan podido producirse por fallecimientos.
- El Plan deberá incorporar actividades relacionadas con las necesidades de acompañamiento, apoyo y refuerzo de contenidos curriculares derivados de la situación creada, con el desarrollo de acciones con toda la comunidad educativa relacionadas con las repercusiones y efectos emocionales negativos que se hayan podido derivar del confinamiento en su espectro psicológico.
- Extremar las medidas para la detección y, en su caso, derivación a los profesionales del Departamento de Orientación, EOEP o, si es preciso, a Servicios especializados externos, de situaciones especialmente delicadas: subsiguientes a procesos de duelo patológico por fallecimientos, enfermedades sobrevenidas, trastornos emocionales...

Asimismo, en el punto 4.2.2., las [Instrucciones](#) de la Consejería de Educación Juventud) Viceconsejerías de Política Educativa y de Organización Educativa de 9 de julio de 2020), sobre el comienzo del curso 2020-2021 en centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid, establece que “a fin de facilitar la incorporación del alumnado afectado por la suspensión de la actividad lectiva presencial durante el curso 2019/2020, así como del que se escolariza por primera vez, el equipo directivo establecerá un Programa de acogida que será presentado al Consejo Escolar del centro”. En el citado plan de acogida, la acción tutorial se articula como un instrumento esencial para el logro de los objetivos.

El presente documento pretende facilitar una información básica relacionada de modo específico con las actividades que, en el contexto de la acción de la acción tutorial, puedan desarrollarse para enfocar y afrontar de manera eficiente las tareas de acompañar emocionalmente

al alumnado en esta nueva realidad tras el período del confinamiento y la actividad lectiva no presencial desarrollada.

¿Por qué es necesario realizar este trabajo en el centro educativo?

Esencialmente, porque nuestro alumnado ha sufrido también los efectos de esta pandemia y del período del confinamiento. No hay dudas al respecto. Incluso el proceso de desescalada marcó un escenario de tensión, incertidumbre, miedos y ansiedad en muchos niños, niñas y adolescentes. La situación, es evidente, muestra una notable variabilidad de consecuencias e impactos. Y de niveles de importancia. No obstante, es necesario estar alerta, acoger adecuadamente al inicio del curso escolar, acompañarlos en sus reflexiones y dudas. Colaborar en afianzar su autoestima y confianza en que lograremos vencer esta situación entre todos.

La mayor parte de niños, niñas y adolescentes van a superar estos momentos sin grandes dificultades. Con la necesaria sensibilidad, comprensión, ayuda y acompañamiento adecuados por parte de sus padres y familiares, sin duda. Pero muchos han sufrido y sufrirán consecuencias negativas en sus vidas. Y entre todos tenemos que intentar minimizar estos impactos.

Los efectos van a estar ahí. Más o menos visibles, más o menos explícitos. Una revisión de 24 estudios sobre psicología de las cuarentenas, elaborada por investigadores del [Kings College y publicada en la Revista The Lancet](#) en febrero de 2020 (Brooks, S., Webster, R., Smith, L. Et al (2020), concluye que, incluso, tres años después del aislamiento se reportan episodios de estrés postraumático en la población afectada.

Asimismo, un estudio de un grupo de [psicólogos e investigadores de la UCM](#) de Madrid (UCM.es, 2020), apoyados por la Agencia Estatal de Investigación en el que han participado 2070 españoles ha concluido en el mes de mayo que uno de cada cinco españoles sufre síntomas de depresión y ansiedad por el coronavirus. Y apela especialmente a la población joven.

En términos parecidos se manifiestan [especialistas](#) (INFOCOP, 2020 a) en salud mental, que detallan que entre un 5 y un 10% de la población ha tenido o tendrá problemas psicológicos o mentales relacionado con el confinamiento, a corto o medio plazo.

“Sabemos que un confinamiento empeora tanto la salud física (ej., dormir peor, diarrea, dolor de cabeza, peor dieta, menor ejercicio, etc.) como la mental (se incrementa el estrés postraumático, la evitación y la ira, ansiedad, peor estado de ánimo, etc.), y

aparecen la preocupación, la frustración, la ansiedad, la ira, el aburrimiento. A esto hay que añadir los problemas económicos, lo que hace que si están presentes se agrave lo anterior. Aquí es central la elasticidad psicológica que tenga la persona para afrontar esas nuevas y duras situaciones y su capacidad de encarar de modo optimista el futuro. Por ello, de un 5 a un 10% de la población ha tenido, o va a tener, problemas psicológicos o mentales relacionados con el confinamiento, a corto y medio plazo. Algunos serán manejables, otros precisarán ayuda profesional. Sabemos que si mejora la situación en el plazo aproximado de un año remitirán muchos de ellos, sobre todo cuando las personas tienen ayuda profesional. De ahí la relevancia de monitorizar lo que va pasando". (Elisardo Becoña, "Lo inesperado en nuestras vidas

[Las consecuencias de todo este proceso están afectando especialmente a los niños, niñas y adolescentes \(Save the Children, 2020\)](#)

y, sin duda, afectarán en el momento en que nuestros alumnos vuelvan a la actividad lectiva presencial en esa "nueva realidad" que todos estamos viviendo con grandes dosis de incertidumbre, pero que incluirá importantes dosis de desasosiego, miedos y situaciones de agobio mantenido en el tiempo; todo ello con las consiguientes repercusiones sobre el bienestar psicológico de todos los integrantes de los centros educativos.

Incorporarse al centro educativo tras seis meses representa un reto para todos. Con numerosas variantes y ámbitos a tener en cuenta. Las cuestiones ligadas a la salud suponen, con pocas dudas, la referencia esencial en el abordaje del proceso. Y no podemos obviar que la salud psicológica forma parte esencial de la consideración general del concepto de salud que hemos de manejar.

A lo largo de ese período de tiempo, todos nuestros niños, niñas y adolescentes se han visto sometidos a una presión difícil de medir y, en no pocas veces, infravalorada. Hubo incluso momentos en que parecía que la infancia había desaparecido de nuestras vidas. Incorporada a una actividad lectiva no presencial en sus domicilios, con el apoyo incuestionable de muchos padres y madres y el trabajo profesional y comprometido del profesorado al otro lado de las líneas, parecía que lo que teníamos que hacer y gestionar con los menores de edad ya estaba hecho. Sin más reflexión. Sin más condicionantes. En los meses de marzo y abril se escuchaban con frecuencia voces que afirmaban, así sin más, con muy pocos argumentos y sin evidencia empírica ninguna, que éstos eran los que mejor se estaban adaptando a la dramática situación. Que no había que preocuparse. Que todo iba bien... Mal diagnóstico. Desajustado.

Niños, niñas y adolescentes han vivido, como todos, una situación dura. Algunos, los más vulnerables mucho (por condición personal de discapacidad o afectación en salud mental, por ejemplo, o situación socioeconómica desfavorecida...)

Y lo han gestionado como han podido. Y sabido. Y, normalmente, lo han hecho adecuadamente. Siempre, claro, en función de su edad, personalidad, situación familiar y, entre otras variables, posibles impactos sufridos durante el proceso (como, por ejemplo, la pérdida de familiares o personas muy queridas...) Muchos abuelos se han quedado en el camino y ellos y ellas no han podido siquiera darles un abrazo o un beso de despedida.

¿Pensamos, de verdad, que todo esto ha pasado como un mal sueño o una pesadilla breve sin consecuencias? ¿Pensamos, en serio, que esta situación ha discurrido como una nube pasajera? Nada más lejos de la realidad.

Afortunadamente, no pocos colectivos y sociedades profesionales enfocaron la situación, en pleno proceso, con criterio y rigor. Alertando de la necesidad de que se entendiera que niños, niñas y adolescentes podrían estar viviendo situaciones de vulnerabilidad notables. Algunas referencias como ejemplo:

- [Del confinamiento a la desescalada: Efectos en infancia y adolescencia](#) (Escuela Andaluza de Salud Pública, 2020).
- [Comunicado del Consejo General de la Psicología](#) de España (2020) en relación con las necesidades de la infancia y de la adolescencia en la situación de confinamiento por la pandemia.
- Posicionamiento de la [AEP](#) (2020) en cuanto a la repercusión del confinamiento en niños.
- Guías para [Guías y recomendaciones](#) de ayuda psicológica para afrontar el confinamiento y el brote de COVID-19 COP Madrid, 2020, a).

En este contexto, la Consejería de Educación y Juventud y el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid formalizaron un acuerdo para la realización de un curso on line específico sobre la situación del confinamiento que estábamos viviendo y la escuela y actividad lectiva no presenciales.

La información y los materiales de la referida actividad formativa, en la que participaron casi 2000 profesores y profesoras, pueden consultarse en el siguiente enlace:

Centro Regional de Formación e Innovación Consejería de Educación y Juventud Comunidad de Madrid. [Curso: La escuela durante el confinamiento.](#)

Organizado en 4 módulos:

Módulo 1. Consecuencias psicológicas de la separación física con los seres queridos y duelo por pérdida de familiares y amigos.

Módulo 2. La dependencia de las redes y la pérdida del contacto personal en diversos contextos laborales, educativos y de relaciones sociales. La sobreexposición a los juegos on line.

Módulo 3. El autocuidado del profesorado en este proceso de confinamiento y conciliación de su vida familiar y profesional. Estrés laboral.

Módulo 4. Los efectos psicológicos del confinamiento en infancia y adolescencia: prevención e intervención desde el profesorado.

❑ [Materiales del curso](#) (CRIF, 2020)

Durante este tiempo, todos hemos vivido cosas impensables hasta hace muy poco. Una crisis devastadora en diferentes y significativos ámbitos de la vida de las personas. La salud, por supuesto, pero, no solo. También la crisis económica y social. Y por supuesto, la crisis personal. Indudablemente. Efectos de todo tipo ligados a la coyuntura vivida se han abierto paso en las mentes y corazones de muchas personas. Y, como ya se ha detallado, de muchos niños, niñas y adolescentes.

Y muchos de éstos, precisamente, afrontando el confinamiento en una situación de gran [vulnerabilidad](#) (POI, 2020) por razones personales, familiares, sociales o económicas... Añadiendo sufrimiento y dolor a situaciones de base ya sensiblemente desfavorecidas. Su [visión del mundo](#) (Fundación La Caixa, 2020) en este proceso representa todo un alegato para el mundo adulto.

Tras la finalización del curso, que coincidió de forma notable con el denominado proceso de [desescalada](#) (COP Madrid 2020 b), el mundo ha seguido alerta a la pandemia. Y, desgraciadamente, ha podido comprobar que este proceso no había concluido. Ni mucho menos. Tras un período más o menos favorable que nos permitió volver a las calles, vernos y saludarnos, disfrutar de nuestro entorno como habíamos hecho siempre y recuperar, en cierta medida, una “normalidad incompleta”. Sin embargo, en poco tiempo, se han vuelto a suscitar dudas incontables sobre la capacidad de controlar la pandemia y “recuperar” nuestras vidas.

Aquí han estado y vivido también nuestros niños, niñas y adolescentes, siendo partícipes de una suerte de locura existencial que amenazaba, de nuevo, en poco tiempo, con volver a vivir gran parte del drama sanitario, social y personal, además del económico, que nos sacudieron a principios del mes de marzo. Y viéndose sometidos a circunstancias vitales muy agresivas en algunos casos.

De la noche a la mañana, nuestra vida cambió sustancialmente. Como quien no quiere la cosa, nuestras identidades cambiaron de forma sensible. Y casi nada, a partir de ese momento volvió a ser igual. Nuestra mente tuvo que acondicionar sus mecanismos de interpretación de la vida y, por supuesto, de respuesta a las demandas que a partir de ese momento iban a plantearse.

¿Estamos realmente preparados? ¿Están nuestros alumnos y alumnas preparados para iniciar un curso escolar como si de otro primer cuatrimestre se tratara? ¿Qué efectos ha provocado la situación vivida en ellos? ¿Cuáles son las consecuencias? ¿De qué impactos hablamos? Y, lo más importante, ¿qué podemos hacer en el contexto de nuestras funciones y responsabilidades? ¿Qué podemos hacer para acompañar, acoger y cuidar a nuestro alumnado desde el punto de vista psicológico y emocional? ¿Y para detectar posibles desajustes y hacer la oportuna derivación a nuestros profesionales de orientación y, en su caso, a especialistas externos? ¿Cómo y para qué podemos comunicarnos con las familias para realizar adecuadamente esta tarea?

La buena noticia, no la única, por supuesto, es que es posible hacer muchas cosas, trabajar juntos, aportar nuestro humilde compromiso. Pero con convicción y apoyo mutuo. La buena noticia es que es posible contribuir a la mejora de la condición de vida de las personas con las que convivimos. De nuestros compañeros. Con amabilidad, afecto y ternura. Y, claro, también de nuestro alumnado y familias. También sabiendo cuidarnos. Porque daremos lo que podamos dar. Aquello para

Lo que nos hemos formado. Y seguramente mucho más. Pero sabiendo también cuidarnos. Entre todos.

Recursos para el autocuidado de los profesionales

- ❑ [La escuela durante el confinamiento. Material para profesorado](#) (CRIF, 2020, ya citado)

COP Madrid (2020 c)

- ❑ [Proyecto AULA](#): Prevención de riesgos psicosociales:
- ❑ [Guía. El estrés laboral](#), causas, proceso y consecuencias. Vídeo: [Guía. Gestión del estrés laboral](#). Vídeo
- ❑ [Guía: Intervención sobre el Estrés Laboral](#): Medidas Preventivas. Vídeo

Los efectos más y mejor conocidos de la pandemia en la infancia y la adolescencia

Según una Plataforma de Asociaciones de Psiquiatría y Psicología Clínica de la Infancia y Adolescencia, actualmente ya disponemos de datos, con suficiente evidencia científica, que han sido publicados en diferentes revistas especializadas, y que comienzan a arrojar algo de luz sobre la repercusión que el confinamiento tiene en nuestra población infantil y adolescente. Tendremos que estar atentos en los próximos meses para evaluar posibles síntomas depresivos y/o de ansiedad. Aun siendo esta una importante preocupación, podría verse agravada por los efectos en nuestros niños, niñas y adolescentes cuando se sumen otros factores que ya sabemos cómo repercuten en la salud mental (preocupaciones familiares sobre el futuro económico, el paro, el aumento de los trastornos de salud mental en los progenitores...), especialmente en los más vulnerables, como son los que ya tienen un trastorno mental.

[Recurso](#) (UNICEF, 2020)

[Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19](#)
[Propuestas de UNICEF España](#)

[Recurso](#) (INFOCOP, 2020 b)

[La ONU advierte del impacto del COVID-19 sobre la salud mental de los y las menores](#)

El proceso vivido ha provocado no pocos daños. Ya lo hemos comentado. Muchos de ellos claramente visibles. Otros, por el contrario, larvados, escondidos, pero latentes en todo caso. Muchos niños, niñas y adolescentes pertenecen a este último grupo. En esta cohorte de población, efectos y daños no son siempre evidentes. Muy al contrario, pueden esconderse en manifestaciones comportamentales que suelen (o pueden) ser interpretadas en claves diferentes a las que explicarían una situación tan inesperada como contundente como la que tuvimos que experimentar.



Daños en la identidad. De la noche a la mañana, casi, nos convertimos en personas diferentes a las que hasta la noche anterior habíamos sido. Y vivido. Razones difícilmente contestables motivaron un proceso de confinamiento que cambió el rumbo del mundo. Y el de cada una de las personas. Siempre con variantes, en función de lo que nos tocaba vivir, pero con efectos en cada uno de nosotros y nosotras.

“Sigues siendo tú”, parecían decirte, “pero, realmente, ya no lo eres. Nada de que has hecho hasta ayer mismo va a formar parte de tu existencia en las próximas semanas. Prepárate a levantarte cada mañana y sentir que no sabe muy bien quién eres, qué tienes que hacer, cuánto va a durar esto, cómo me va a afectar...Tu vida es otra y, tienes que aceptarlo, debes ajustarte a ella, a sus rutinas y circunstancias. No te queda otra”. Primero fueron 15 días, pero pronto conocimos que el proceso no iba a detenerse ahí. Casi nadie supo interpretar hacia lo que

José Antonio Luengo Latorre

Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado

Guía básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid (Curso 2020/21)

Subdirección General de Inspección Educativa

nos dirigíamos. Hacia qué escenario íbamos a acabar moviéndonos. Moviéndonos... Es una forma de hablar.

Muchos adultos hemos sentido impactos no pequeños en nuestra identidad, ese escenario en el que nos reconocemos y nos hace sentirnos alguien identificable. Muchos adultos sintieron el efecto dramático en sus vidas en forma de pérdida trágica de personas de referencia; de raíces. Sin poder, si quiera, despedirse de ellas. Sin poder darle el último beso, el último y apretado abrazo. O vivieron en sus carnes la dolorosa experiencia de perder el empleo de un día para otro. Sin más expectativa, sin más perspectiva. Muchos sentimos que teníamos que concentrarnos cada mañana para, realmente, identificarnos con alguien reconocible. En pensamientos, emociones, afectos, sentimientos, comportamientos...

También esto afectó a la infancia y a la adolescencia. Sin lugar a dudas. Mitigado, por supuesto, por el trabajo profesional y comprometido de profesores y profesoras en la actividad lectiva no presencial, y el acompañamiento saludable e inteligente de muchos padres y madres. Pero afectó. Lo sabemos bien. Las consecuencias, desajustes en el proceso de construcción de la identidad personal. Tres meses, más o menos. ¿Poco tiempo? No. El suficiente para provocar un movimiento profundo en los cimientos que nos dan sentido como seres individuales, con nuestras dudas y certezas, objetivos y propósitos, más o menos explícitos, anclajes y referencias emocionales e interpersonales...

[Miedos](#) e inseguridades (RTVE, 2020) marcaron y marcan hoy las vidas de muchos de nosotros. Y de muchos niños y adolescentes. Miedos a la enfermedad, al contagio, a contagiarse. Miedos a salir, a reanudar nuestras vidas. Miedos e incertidumbres a lo que pueda suceder mañana, hoy mismo. Miedo a la soledad; pero también a estar con otros, a tocar a otros, a pasar, incluso a su lado. Miedo a volver a clase. Y miedo a la muerte, también. De la propia, claro, pero más de quienes nos cuidan, de los nuestros de nuestras figuras afectivas.

Si pensamos que esto no afectó a muchos de nuestros alumnos y alumnas, seguramente estamos errando la mirada. Y la interpretación. Especialmente a los más vulnerables y desfavorecidos, claro, pero no solo.

Trascripción de la redacción de Vera

Estoy muy nerviosa y no me apetece estar más en confinamiento. Me imagino cómo serían si dijeran por la tele que ya podíamos salir. Me gustaría ver a mis familiares y amigos. Me acuerdo cuando mi abuelo todas las mañanas me llevaba al colegio. O cuando jugaba todas las tardes con mis primos. Quiero verles ya. Estoy muy triste, me pongo a llorar solo de pensarlo y de pensar que no puedo ver a nadie, quiero que todo acabe pronto porque no puedo estar sin mi familia y sin mis amigos. Cuando oí la noticia de que los niños pueden salir no me emocioné mucho pero estaba contenta de que ya pudiésemos salir. Me lo imagino así: un poquito de gente por la calle con mascarillas, como estaba antes el paseo de enfrente de mi casa (con poquita gente) pero todos con mascarilla.

"Estoy muy nerviosa y no me apetece estar más en confinamiento. Me imagino cómo será si dijeran en la tele que ya podíamos salir. Me gustaría ver a mis familiares y amigos. Me acuerdo cuando mi abuelo todas las mañanas me llevaba al colegio. O cuando jugaba todas las tardes con mis primos. Quiero verles ya. Estoy muy triste. Me pongo a llorar solo de pensarlo y de pensar que no puedo ver a nadie. Quiero que acabe pronto porque no puedo estar sin mi familia y sin mis amigos. Cuando oí la noticia de que los niños pueden salir no me emocioné mucho pero estaba contenta de que pudiésemos salir. Me lo imagino así: un poquito de gente por la calle con mascarillas, como estaba antes el paseo de enfrente de mi casa (con poquita gente) pero con mascarilla".



*La desescalada de la infancia vista por Vera, 9 años al elaborar el texto y dibujo (abril, 2020); en la actualidad, ya con 10 años. **Mil gracias, Vera, por ceder tu texto y tu dibujo.***

[El duelo “sin duelo”](#) (COP Madrid 2020 d). A ello ha contribuido, sin duda, el ya citado dolor terrible de perder a abuelos o, incluso padres, sin prácticamente poder hacer nada. Más que llorar en silencio. E imaginar la soledad de quien se va sin que podamos mirarle y despedirnos. Aun con el corazón desgarrado y las lágrimas en los ojos. Pero poder mirarlos, precisamente, a los ojos. Y decirles así que los queríamos. Muchos de nuestros alumnos y alumnas han transitado ese empantanado trayecto. [Cuando se escriben estas líneas](#), los datos oficiales nos hablan de más de 8.000 fallecidos. Muchos de ellos, como hemos comentado, abuelos, padres o familiares directos de chicos y chicas de nuestras escuelas. Muchos de ellos, como hemos conocido expresamente en muchos centros educativos, afectados de manera intensa y dolorosa.

[Recurso](#)
[¿Cómo atender el duelo infantil en la era Covid-19?](#)
(Fundación Mario Losantos del Campo, 2020)

La gestión del duelo debe seguir estando activa. Primero porque ha pasado poco tiempo. Y en segundo lugar porque el duelo, en muchas situaciones, ni siquiera ha podido gestionarse.

[Recurso](#)
[Cuento para ayudar a afrontar el duelo en niños](#)
(INFOCOP, 2020 c)

La [ansiedad](#) (El País, 2020) ha sido, asimismo, uno de los efectos más evidentes en infancia y adolescencia a lo largo de estos últimos meses. La ansiedad es una respuesta adaptativa, sin duda. Un mecanismo defensivo y un sistema de alerta ante situaciones que entendemos amenazantes. Sin embargo, cuando la ansiedad se dispara y supera los niveles precisos para la respuesta adecuada a lo que ocurre a nuestro alrededor, la salud puede verse afectada de manera importante. Y aparecen, con efectos indeseables, síntomas como: sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarse o irritabilidad...

[De especial interés, entrevista a Eva Millet](#) (Woman.es, 2020)
[Cómo detectar la ansiedad de los menores ante el coronavirus](#)

El efecto de la situación ha provocado también importantes consecuencias en el estado de ánimo de nuestra infancia y

adolescencia. Los datos que en el mes de mayo aportó Save the Children (ABC, 2020) fueron reveladores y muy inquietantes.

“Aproximadamente 1 de cada 6 menores (17%) se siente deprimido todos o casi todos los días. Por su parte, la infancia de hogares vulnerables es la que más miedo tiene al virus, más le cuesta dormir y más llora, lo que se une a una mayor tensión e incertidumbre en sus hogares.

El estudio también muestra que la calidad de la vivienda está condicionada por la situación socioeconómica de las familias. El 6% de los padres encuestados decía que su casa tenía malas o muy malas condiciones para vivir. Esta cifra es más del doble en el caso de los hogares vulnerables: un 15% de las familias con pocos recursos describía su casa como *un espacio con malas o muy malas condiciones para pasar el confinamiento.*



La falta de espacio o la poca intimidad, sumado a la inestabilidad económica, hacen que las familias vulnerables experimenten una convivencia más tensa que el resto de hogares, según denuncia la ONG. Del mismo modo, la falta de recursos se traduce en una mayor dificultad para llevar una alimentación adecuada o hacer deporte durante el confinamiento”.

Existe poco margen para la duda. [Niños y adolescentes han sufrido también durante el confinamiento](#) (La Vanguardia, 2020). Y no siempre hemos estado convencidos de ello. Los impactos hemos empezado a conocerlos, pero seguirán dando la cara y aflorando en los próximos meses. La presencia del [estrés postraumático](#) (El Periódico, 2020) es un hecho, y lo será. Y, por supuesto, estará presente en un porcentaje de



alumnos y alumnas en el reinicio de la actividad lectiva presencial.

Las personas con [Trastorno por estrés postraumático](#) (Kidshealth) a menudo vuelven a experimentar su trauma en forma de imágenes de escenas retrospectivas o "flashbacks", recuerdos,

pesadillas o pensamientos de miedo, especialmente cuando se ven expuestos a acontecimientos u objetos que les recuerdan el trauma.

¿Qué podemos hacer para aproximarnos al estado emocional de nuestro alumnado y favorecer su adaptación y ajuste adecuados a la actividad lectiva presencial?

Como no puede ser de otra manera, es necesario encontrar espacios y tiempos para desarrollar acciones que nos permitan aproximarnos a nuestros alumnos y alumnas desde el punto de vista emocional y psicológico. El asesoramiento de los y las profesionales de departamentos de orientación y de los EOEP es, consecuentemente, fundamental.

En todo caso, parece razonable considerar la combinación de actividades de grupo, pequeño grupo y, en algunos casos, atención individual para gestionar, a lo largo de, al menos los dos primeros meses del curso, la atención emocional a nuestro alumnado.

La herramienta fundamental es el diálogo, el debate, la conversación sobre lo vivido, con anterioridad y en el momento presente. La evacuación emocional es imprescindible. Hablar, escuchar, reflexionar con quienes han transitado por experiencias mas o menos similares contribuye a la adecuada gestión de los procesos en marcha en nuestro pensamiento y mundo emocional. Y, por supuesto, nos ayudará a detectar posibles situaciones que trasciendan nuestro trabajo y funciones y deban ser derivadas y atendidas en otros espacios. Inicialmente en el contexto de responsabilidad de profesionales de la orientación educativa y, por supuesto, en su caso, de los equipos directivos.

No podemos obviar el grado de incertidumbre que tiñe a nuestro país en el contexto de lo acontecido durante el período vacacional y el [fenómeno de los rebrotes](#) de la pandemia tras la finalización del estado de alarma.

En páginas posteriores se presentan algunos modelos de cuestionario (Ver Anexos) para la aproximación individual a diferentes necesidades que puede que no surjan en las actividades grupales.

El rol de tutores y tutoras en este marco intervención

La tutoría es un elemento esencial de la función docente ya que otorga a la enseñanza un carácter personalizado e integral. Atendiendo a lo establecido normativamente las funciones del profesor/a tutor/a cobran singular relevancia al inicio del curso escolar 2020/21, un período marcado por la incertidumbre y por la suspensión de la actividad lectiva presencial desde el pasado mes de marzo.

Tutores y tutoras tienen sus funciones tasadas. Ligadas a la atención individual y grupal de nuestro alumnado y de sus familias. E imbricadas en el proceso de orientación personal y académica que han de desarrollar, con especial esmero al inicio de cada curso escolar en la atención al área emocional y al desarrollo de sus competencias intrapersonales e interpersonales. Todo ello sin perjuicio, por supuesto, de las acciones que se estimen pertinentes para intervenir en la evaluación de los procesos de aprendizaje y de la concreción de las programaciones según necesidades.

Es importante generar espacios que nos permitan hablar sobre lo vivido, reflexionar juntos, explorar situaciones vividas, el mundo de los pensamientos, de las emociones, de los comportamientos que han guiado nuestras vidas durante estos meses pasados. Dependiendo de las edades y de nuestra visión individual y grupal de nuestro alumnado, podremos servirnos de la visualización de vídeos y posterior reflexión, la elaboración de relatos escritos, la investigación por grupos, el dibujo... La relación con las familias se entiende, asimismo, no solo como un ámbito o contexto de trabajo primordial en el que incidir, sino como herramienta fundamental (ver Anexo IV).

El desahogo emocional (ser consciente de lo vivido emocionalmente, vaciar la mente y expresar las emociones) surge si generamos el clima de diálogo, escucha, reflexión y respeto que requiere una situación como la que estamos tratando. No todos los alumnos y alumnas podrán hacerlo



desde el primer momento. Vamos a encontrarnos con alumnos que necesiten tiempo para expresarse y otros, sin embargo muy demandantes de atención. Por eso puede ser necesario combinar

espacios de trabajo en grupo con la entrevista individual. Siempre sin forzar. La expresión de lo vivido debe fluir desde la confianza y complicidad.

Hemos de tener en cuenta, asimismo, que van a darse circunstancias de planificación de la escolarización semipresencial. Habrá que tener en cuenta esta circunstancia. Y también, de forma sensible, la situación del alumnado que, siguiendo el protocolo de detección y seguimiento de casos COVID-19 volverán a estar en sus domicilios, bien por haber dado positivo en las pruebas de detección o en cuarentena por haber estado en contacto directo con positivos. Volverán a vivir, en consecuencia, una situación de aislamiento selectivo en la que es fácil revivir emociones pasadas, siendo además conscientes de que, en esta ocasión, son ellos y no todos sus compañeros los que se encuentran confinados. En estos casos, la actuación del tutor/a se entiende crucial, desplegando las actuaciones y estrategias que se estimen necesarias para el adecuado acompañamiento.

En todo caso, nuestras dudas podrán siempre ser consultadas con los compañeros/as de los DO o EOEP y, por supuesto con las familias.

Nuestro objetivo es contribuir a generar un clima de confianza en el grupo, abrir la mente y el corazón, acondicionar nuestro trabajo desde la amabilidad, la sonrisa, el respeto, la conversación sencilla y la escucha. Nuestros alumnos y alumnas necesitan saber que nos importan, que nos importa lo que han vivido y experimentado. Y también, si es el caso, sufrido. El primer cuatrimestre puede y debe ser fundamental cimentar una relación de confianza y seguridad profesor-alumno como soporte para el desarrollo integral del alumnado. Y tutores y tutoras, en el contexto por supuesto de sus funciones y responsabilidades, deben ser actores y agentes fundamentales en esta tarea.

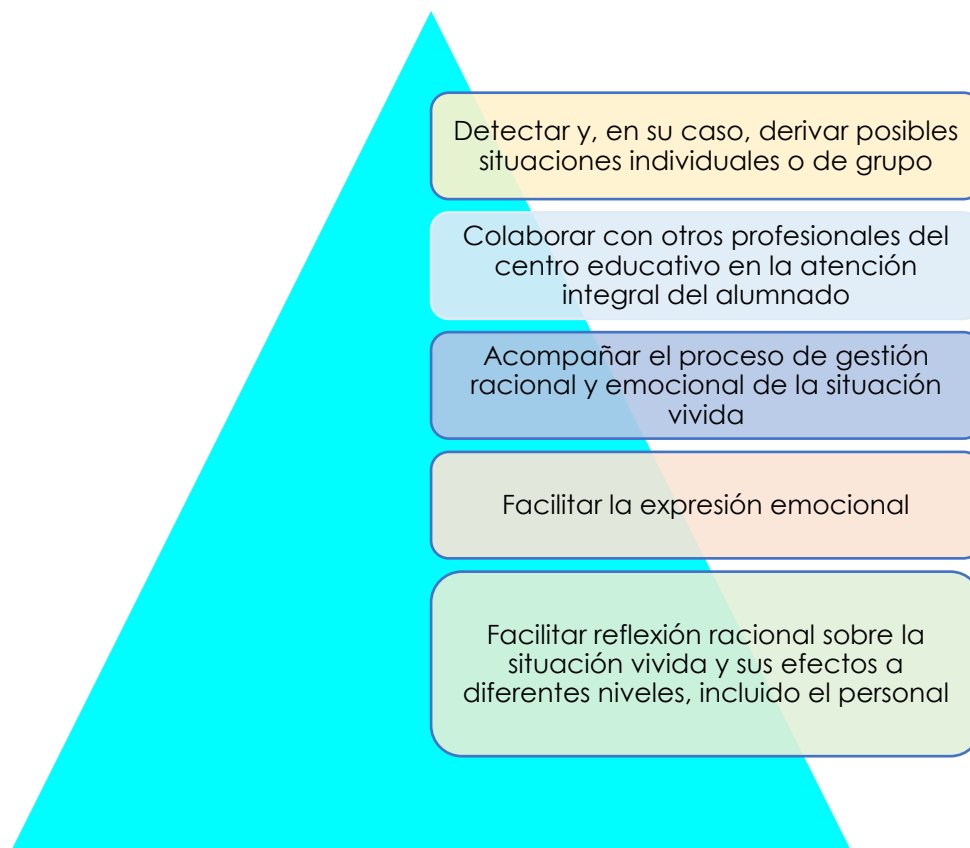
Representa también un reto recuperar los mimbres de la convivencia, desde la pedagogía de los cuidados: del autocuidado, por supuesto, pero también del cuidado de los demás, de la comprensión, ternura y afecto en las relaciones, incentivando así, tanto el acceso al conocimiento como las competencias para afrontar la vida real.

Y una última consideración. Podemos (y debemos) colaborar a que afloren pensamientos, emociones, sentimientos y afectos. Pero no siempre es imprescindible preguntar directa y expresamente sobre ello. Esta pregunta es necesaria, lo va a ser, sin duda. No obstante, resulta importante considerar que el debate racional sobre un proceso como el vivido, tratado desde diferentes temáticas, también permite el

siempre complejo relato de la expresión y, en su caso, desahogo emocional. Si en el trabajo en grupo y, tal vez en la entrevista individual, percibimos reticencias, e incluso, bloqueos en la expresión de emociones y sentimientos, pongamos de manifiesto de forma explícita y cariñosa que entendemos la situación. Sin forzar ni extender de manera forzada la pregunta puntual (en el caso de una actividad grupal, por ejemplo) o la conversación que mantenemos en privado.

Las actividades que se proponen para las diferentes edades pretenden abrir la posibilidad de la reflexión grupal e individual con contenidos relevantes y pertinentes para los temas que están siendo tratados, pero abriendo la posibilidad de abrir una reflexión general que, sin duda, acabará habilitando opciones para la expresión racional y también emocional. O cuando menos para la introspección.

(En los Anexos de esta Guía pueden encontrarse modelos de cuestionarios -adaptables- para la reflexión individual de y con nuestro alumnado y de y con sus familias).



Acciones a implementar en la acción tutorial

En lo que afecta a los contenidos que son de referencia en este documento, la situación actual requeriría reforzar las acciones de tutores y tutoras que permitan:

- Favorecer la salud emocional del alumnado.
- Considerar especialmente a la persona frente a la visión exclusiva del rendimiento académico.
- Recuperar el vínculo emocional con nuestros alumnos/as.
- Fomentar el sentimiento de pertenencia al grupo y confianza en sí mismo.

Fomentar el sentimiento de grupo y de pertenencia al mismo después de meses aislados y marcados por la relación digital es imprescindible. Además del necesario trabajo en la configuración de grupos nuevos, debemos entender que los grupos ya formados del curso anterior precisan, asimismo, de ajustes de adaptación relacional planificados.

Funciones de los tutores en materia de convivencia ([DECRETO 32/2019](#), de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid, modificado por el [DECRETO 60/2020](#), de 29 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se modifica el Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el Marco Regulador de la Convivencia en los Centros Docentes de la Comunidad de Madrid).

Artículo 24

Los tutores y los profesores

1. En materia de convivencia, corresponde a los tutores:

a) En el ámbito del plan de acción tutorial y en la materia objeto de este decreto, la coordinación del profesorado que imparte docencia al grupo de alumnos de su tutoría.

b) Mediar y garantizar la comunicación entre el profesorado, el alumnado y los padres o tutores a fin de que se cumplan los objetivos del plan de convivencia.

c) Impulsar las actuaciones que se lleven a cabo, dentro del plan de convivencia, con el alumnado del grupo de su tutoría e incorporar en sus sesiones contenidos proactivos para la mejora de la convivencia escolar.

.../...

f) Fomentar la participación del alumnado en las actividades programadas en el plan de convivencia.

g) Orientar y velar por el cumplimiento del plan de convivencia y de las normas de convivencia establecidas por el centro.

- Colaborar con otros profesionales del centro en el análisis de la situación emocional del alumnado tras el proceso vital sobrevenido por la pandemia, el confinamiento y, entre otros relevantes y singulares que pudiera haber experimentado, la ausencia de actividad lectiva presencial.
- Colaborar en la reflexión individual y grupal sobre la situación vivida y las posibles repercusiones y efectos generados.
- Acompañar en el proceso de gestión personal y grupal de los efectos negativos que hubieran podido aforar en

procesos de identidad personal, autoestima y salud mental de alumnos y alumnas.

- Colaborar con el alumnado en el proceso de identificación de posibles efectos negativos de la situación vivida.
- Detectar posibles efectos negativos relevantes.
- Derivar al departamento de orientación o equipo de orientación educativa y psicopedagógica aquellos casos en que puede haberse detectado alguna situación de riesgo.
- Informar y colaborar en el proceso de orientación a la familia en situaciones específicas.
- En cualquier caso, nunca se está haciendo referencia a actuaciones relacionadas con cualquier ámbito de atención e intervención terapéutica relacionada con la salud mental del alumnado.

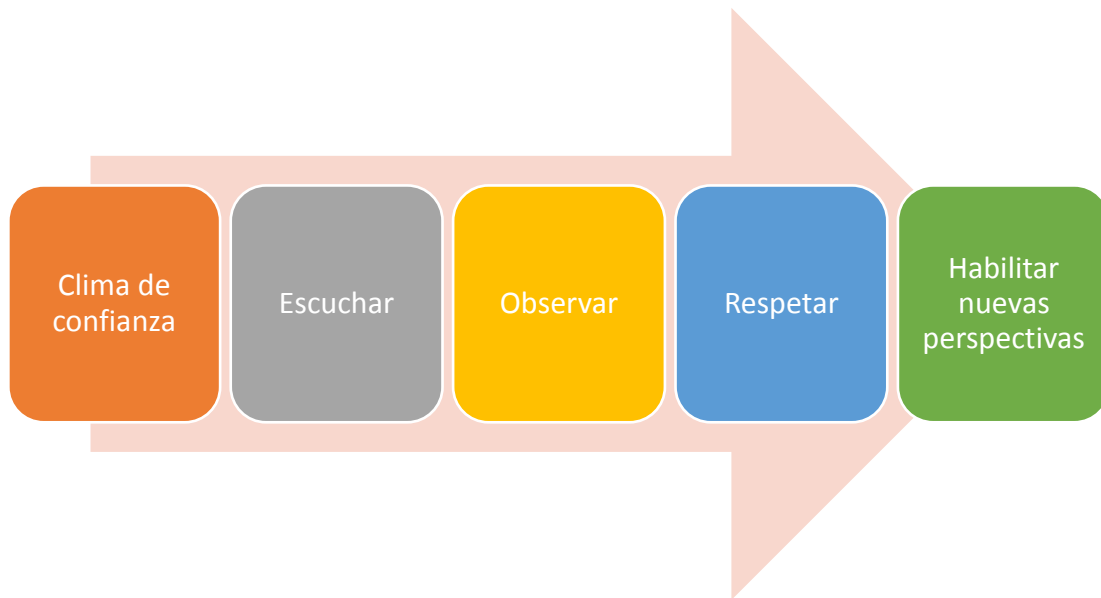
Nota: La colaboración y asesoramiento de los miembros de los Departamentos de Orientación y de los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica representa un eslabón esencial en el adecuado abordaje de los contenidos de referencia.



Claves para afrontar la tarea por parte del profesorado

La aproximación y acceso al mundo emocional

Acceder al mundo de las emociones no siempre es fácil. Facilitar la expresión emocional de otras personas representa un proceso de interacción en el que la empatía, el respeto, la sensibilidad y, en su caso, la confidencialidad, se entienden como componentes imprescindibles.



Ayudar a pensar, expresar. El acompañamiento empático y facilitador como marco general de acción

- Hablar de lo que hemos vivido, cómo lo hemos gestionado, qué posibles efectos ha provocado en nosotros y cuáles son las claves que pueden regir subsiguientes procesos de respuesta a hechos que puedan sobrevenir en nuestras vidas, supone un ejercicio de aprendizaje existencial, por supuesto, pero, asimismo, un espacio para la introspección y la interpretación emocional de lo que hemos vivido, el porqué y cómo lo hemos hecho. Y este proceso, siempre es una ayuda en nuestro recorrido de crecimiento y mejora.
- En todo caso, la creación de un clima afectivo de confianza representa el primer eslabón de toda una posible cadena de acciones.
- No siempre es lo más adecuado iniciar este tipo de procesos preguntando directamente a nuestros alumnos y alumnas sobre las emociones y sentimientos que han guiado y marcado su experiencia.
- En ocasiones puede ser de especial interés, especialmente en actividades de grupo, apelar a los aspectos racionales de

los procesos acontecidos, facilitando el relato de lo objetivamente vivido desde una perspectiva más ligada al contexto de lo racional, enfatizando el papel esencial y central de los pensamientos y las creencias en la activación y movilización de nuestro proceso de análisis.

- Puede plantearse la intervención dando la oportunidad al alumnado de hablar de lo sucedido en general y de los efectos en el contexto en que vivimos de los que hemos sido conocedores puede ser una forma de abordar inicialmente el trabajo. En esta línea de abordaje, son de mucho interés los procesos de análisis, valoración y debate en grupo sobre la opinión que "otros" hacen de lo sucedido y en lo que también nos hemos visto involucrados como individuos. El acceso desde lo racional a lo emocional es posible utilizando, pues, vías indirectas de reflexión.
- Disponemos también de la posibilidad de la expresión escrita de lo vivido y sentido; incluso de los relatos, reales o creativos, o del mundo de la representación a través de los dibujos. El trabajo en contexto grupal o individual dependerá siempre de cada situación y de las necesidades que vayamos detectando (Ver Modelo de hoja de registro para el relato del alumnado).

Durante el confinamiento, el proceso de desescalada y el período de vacaciones...

Intenta detallar aquellos pensamientos que de forma habitual aparecían en tu mente. ¿Puedes señalarlos según los diferentes momentos por los que crees que pasaste durante esos períodos? ¿En qué pensabas? ¿Qué cosas "se te pasaban por la mente"?

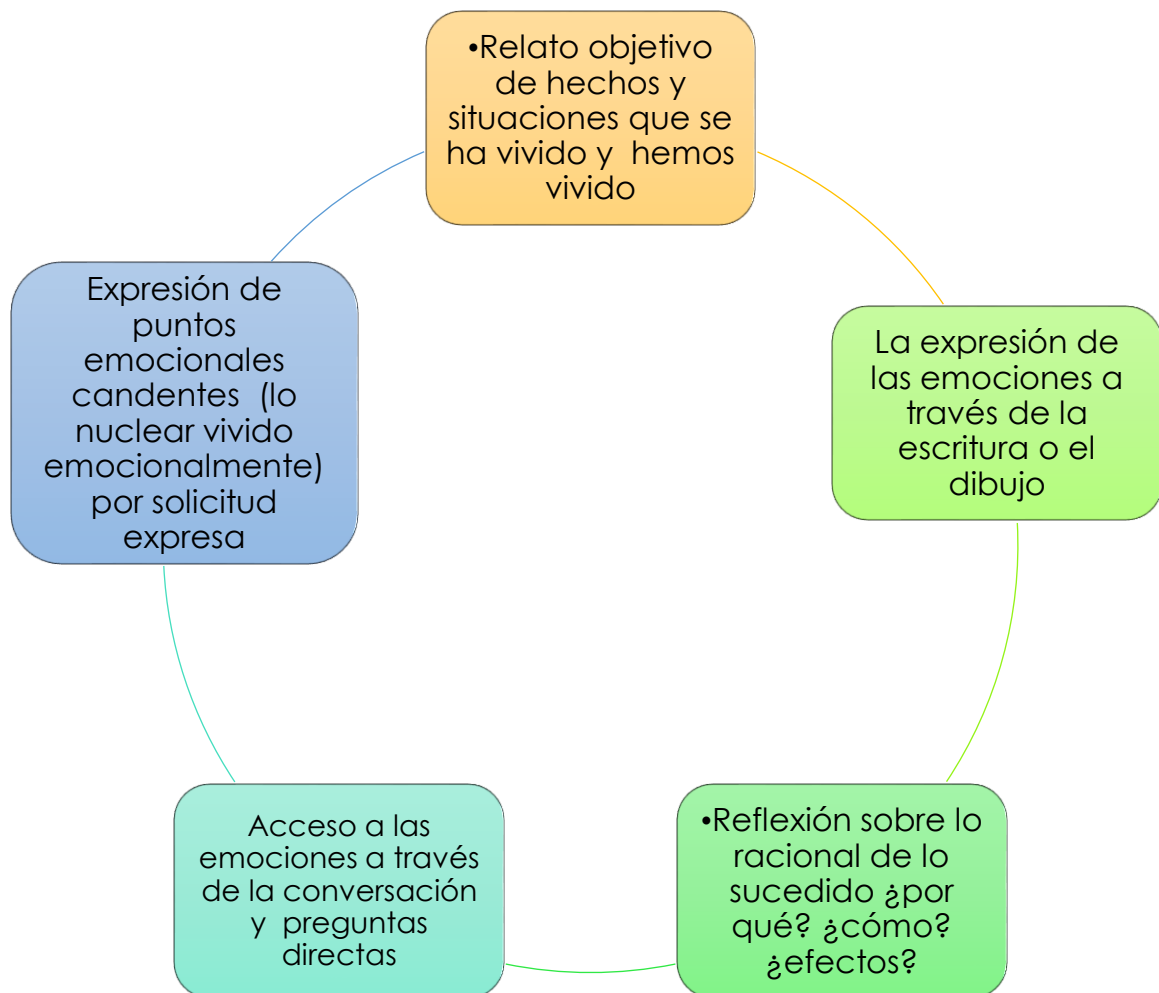
Intenta aproximarte al mundo emocional que viviste. Intenta describir las emociones que de forma más significativa sentiste durante los citados períodos (miedo, alegría, tristeza, asco, amor, sorpresa, disgusto, ira...)

Intenta ahora describir comportamientos, conductas... ¿Qué rutinas eran las que seguías de forma cotidiana? ¿Qué hacías? ¿Cómo, con qué y junto a quién te divertías? ¿Cómo te relacionabas?

¿Te apetece escribir en modo relato (o, en su caso, dibujar algo) de lo que has vivido y cómo lo has vivido?

Modelo de hoja de registro para el relato del alumnado

- Por supuesto, dependiendo siempre de la disponibilidad individual y del grupo y el clima de confianza y apertura a lo que técnicamente se denomina “ventilación emocional” (Álava, 2020) la posibilidad de desarrollar con prudencia acciones específicas de aproximación y acceso al mundo emocional de nuestros alumnos y alumnas es perfectamente integrable en nuestro marco de actuación.
- En las tutorías individuales puede plantearse un escenario de expresión de puntos emocionales “candentes” por parte de algún alumno o alumna a petición expresa de éste o de la familia en un contexto de trabajo compartido con los y las profesionales de los DO y EOEP.



Opciones para la exploración y el acompañamiento en la acción tutorial

Propuesta de actividades con el alumnado en el plan de acción tutorial

Reflexionar sobre estos cuatro elementos es fundamental. Toda crisis social o personal supone siempre convivir con un conflicto. Mayor o menor. Un conflicto, que ordinariamente suele ser cognitivo y emocional. Es importante que los centros educativos ahonden en buscar la fórmula que permita la expresión racional y emocional de lo vivido por sus miembros y agentes en espacios y tiempos específicamente dedicados a ello. Y en especial, claro, su alumnado. Lo vivido ha representado, en no pocas ocasiones, una experiencia turbadora, por inesperada, significativa en cambios, intensa y duradera. Y, en muchos casos, dramática.



Depende siempre de nosotros que aprendamos o no de ellas

Ayudar a interpretar, gestionar y aprender de ella supone una actividad de alto interés pedagógico que no podemos obviar ni dejar de lado. Supone una responsabilidad inherente a la función educadora que inspira el trabajo de las comunidades educativas.

A continuación, se detallan algunos modelos sencillos, a título ilustrativo, y como ejemplos, para el trabajo a desarrollar en el marco de la acción tutorial en los centros educativos con sus alumnos y alumnas, con el apoyo y asesoramiento de equipos directivos y, en especial, de los

departamentos de orientación y equipos de orientación educativa y psicológica.

Nota: Las referencias Web que se detallan en forma de vídeos deben entenderse exclusivamente como sugerencias. En algunos casos, se referencian materiales en vídeo extensos que pueden ser revisados para seleccionar los cortes que el profesorado entiende más adecuado según sus intereses.

De especial interés para el trabajo de reflexión previo del profesorado.

La reflexión individual de nuestro modo de mirar e interpretar la realidad influye de manera significativa en nuestra tarea de activación y expresión emocional de nuestros alumnos y alumnas.

[Blog de Pepa Horno](#)

De mucho interés sus reflexiones sobre la mejora personal e individual durante el proceso de pandemia y confinamiento

Especialmente bellos

[Mis certezas para después del COVID](#)

[Mirar hacia dentro](#)

Educación Secundaria, FP y Bachillerato

El proceso vivido. Reflexiones sobre la interpretación de lo experimentado

Se detallan a continuación algunas ejemplificaciones abiertas para el trabajo de reflexión y expresión emocional del alumnado en relación con las experiencias vividas. Se sugieren así materiales que pueden resultar de interés en un proceso esencial: la reflexión sosegada y ordenada de los procesos de pensamiento y emoción que han aflorado en los tiempos de confinamiento y actividad lectiva no presencial.

Actividad 1: ¿Hemos cambiado? Superar las dificultades.

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, social, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Secuencia de posibles acciones:

- Análisis personal por escrito/hablado sobre los cambios que se han producido como consecuencia de la pandemia y el coronavirus:
 - En el mundo
 - En nuestro país.
 - En nuestra familia
 - En nosotros mismos.
- Responder a cuestiones de esta naturaleza:
 - ¿Qué ha cambiado en nuestro mundo? ¿Y en nuestro país? ¿se han producido cambios en nuestra familia? ¿Y en nosotros mismos?
 - ¿Sentimos que seguimos siendo los mismos? ¿Se han producido efecto en mi vida que la han cambiado? Aspectos relacionados con mi identidad, autoestima, valores, prioridades, intereses...?
 - ¿Qué efectos de la situación vivida por la pandemia podemos considerar positivo en la vida de nuestro planeta? ¿En nuestro país? ¿En nuestro entorno? ¿En nuestra familia? ¿En nuestra vida personal?
 - Compartir las reflexiones en grupo, buscando puntos y elementos en común.
 - Visualización del vídeo: "[Hay que ser valiente en la vida y en el amor](https://www.youtube.com/watch?v=loKHaljiXxc)". Albert Espinosa, escritor.
 - Seleccionar fragmentos según interés.
 - Reflexión grupal sobre las ideas fundamentales del vídeo.
 - Elaboración de conclusiones.

Albert Espinosa > Libros



Actividad 2: “Querida yo”

Edades: 12-18 años

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Materiales:

- [Querida yo \(María Alonso\)](https://www.youtube.com/watch?v=1uK0b4Mxl2A)
<https://www.youtube.com/watch?v=1uK0b4Mxl2A>



Querida yo 2.0

- Ver noticia en:
<https://www.ultimahora.es/noticias/sociedad/2020/03/26/1151947/coronavirus-emotiva-carta-del-futuro-sobre-pandemia.html>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo. ¿Qué nos quiere decir la autora?
- Puesta en común por grupos.
- Aspectos negativos y positivos de lo vivido en diferentes ámbitos.
- Elaboración de conclusiones.
- Reflexión individual por escrito.

Actividades 3-9: ¿Ha cambiado nuestro mundo? Reflexión, profundización y debate sobre la pandemia y su repercusión personal y social.

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, social, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.
- Habilitar diferentes núcleos temáticos para la investigación individual o en grupo (La pandemia en el mundo, consecuencias del confinamiento en ámbitos climáticos, profesiones que han mantenido el sostenimiento de la sociedad, el duelo por la pérdida de personas queridas...)

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo/lectura del texto
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo. ¿Qué nos quiere decir la autora?
- Puesta en común por grupos.
- Aspectos negativos y positivos de lo vivido en diferentes ámbitos.
- Elaboración de conclusiones.
- Reflexión individual por escrito.
- Plantear alguna línea de investigación por grupos para puesta en común posterior y debate. Un ejemplo. Consultar el siguiente enlace:
<https://www.mapfre.com/coronavirus-medio-ambiente/>

Materiales

- Actividad 3: BBC. Coronavirus. Las decisiones imposibles que la pandemia nos está obligando a tomar
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52232913>
- Actividad 4: Coronavirus: ¿Qué necesita el mundo de nosotros? - Enric Corbera Institute
https://www.youtube.com/watch?v=51h_sfZXdZA
- Actividad 5: #CORONAVIRUS | Egoísmo vecinal: aplausos en el balcón y amenazas en las puertas
<https://www.youtube.com/watch?v=88SSwDYNRQg>
- Actividad 6: Héroes frente al coronavirus.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=157&v=RuvVKaQB_4A&feature=emb_logo
- Actividad 7: El ocio nocturno y los rebotes de la pandemia (Noticia de prensa. La Vanguardia, 31 de julio de 2020)
<https://www.lavanguardia.com/vida/20200731/482587843211/ocio-nocturno-brotos-coronavirus.html>
- Actividad 8: Recomendaciones para afrontar el confinamiento por coronavirus
<https://www.youtube.com/watch?v=dFZtmjZSSR0>

(En esta actividad interesa especialmente valorar las recomendaciones que se hacen y contrastarlas con las empleadas y experimentadas por el alumnado. El objetivo, analizar aquellas rutinas y estrategias que han podido ser de utilidad, las que no han dado buen resultado y aquellas que, sin ser citadas, han sido de utilidad en el proceso vivido).

- Actividad 9: El fenómeno de los niños que no quieren salir de casa por miedo al coronavirus
https://www.huffingtonpost.es/entry/el-fenomeno-de-los-ninos-que-no-quieren-salir-de-casa-por-miedo-al-coronavirus_es_5ea988bfc5b6123a17657147

(En esta actividad interesa explorar los pensamientos y emociones que ocuparon la mente y el corazón de nuestros alumnos y alumnas en el momento de la desescalada. ¿Cómo lo vivieron? ¿Qué sintieron? ¿Cómo influyeron sus padres? ¿Y las noticias? ¿Cómo lo afrontaron?

Recordar el pasado, pero mirando hacia el futuro

Se detallan a continuación algunas ejemplificaciones abiertas para el trabajo de reflexión y expresión emocional del alumnado en relación con nuestro futuro, con el aprendizaje vivido, con los retos sociales e individuales que podemos afrontar a partir de las experiencias vividas. Se sugieren así materiales que pueden resultar de interés en un proceso esencial: la reflexión sosegada y ordenada de los procesos vitales que como sociedad e individualmente tenemos ante nosotros tras la situación experimentada en diferentes dimensiones: sanitaria, económica, social, personal...

Materiales de apoyo a la acción tutorial

La pedagogía de los cuidados

De especial interés para el trabajo de investigación en grupo y con el grupo.

[¿Un mundo mejor? La pedagogía de los cuidados. Interesante explorar la web, sus principios y marco teórico, materiales y recursos...](#)

Con estos materiales esperamos contribuir a formar personas comprometidas con la justicia y la solidaridad, capaces de vivir con sentido y de cambiar el mundo siendo ciudadanos y ciudadanas globales.

Actividades 10-14: ¿Volver para ser mejores? ¿Ha cambiado nuestro mundo? Reflexión, profundización y debate sobre la pandemia y su repercusión personal y social.

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, social, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.
- Reflexionar sobre las posibilidades de cambio y mejora de nuestro modelo social y desarrollo personal.
- Habilitar diferentes núcleos temáticos para la investigación individual o en grupo (La pandemia en el mundo más

desfavorecido, la mejora de los sistemas educativos, el mundo tras la pandemia...)

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo/lectura del texto
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo. ¿Qué nos quiere decir la autora?
- Puesta en común por grupos.
- Aspectos negativos y positivos de lo vivido en diferentes ámbitos.
- Elaboración de conclusiones.
- Reflexión individual por escrito.
- Plantear alguna línea de investigación por grupos para puesta en común posterior y debate. Un ejemplo. Consultar el siguiente enlace:

<https://www.mapfre.com/coronavirus-medio-ambiente/>

Materiales

- Actividad 10: ¿Seremos otros tras la crisis? – Reflexiones sobre el cambio para seguir mejorando.
<https://www.youtube.com/watch?v=SHtLKfVsTIU>
- Actividad 11: Volver para ser otros: "¿Cómo será el mundo después del Coronavirus?" Episodio 1. Canal #0
<https://www.youtube.com/watch?v=rSpCwHMi29g>
- Actividad 12: Volver para ser otros: La pandemia en África y en el mundo - Episodio 2. Canal #0
<https://www.youtube.com/watch?v=r7oG4rdKILk>
- Actividad 13: Volver para ser otros: Yuval Noah Harari - Episodio 4. Canal #0
<https://www.youtube.com/watch?v=A0yRB4nPOd8>
- Actividad 14: BBVA. Es el momento de enseñar a los niños a entender el mundo. Noam Chomsky, lingüista y profesor
<https://www.youtube.com/watch?v=OEdfJP9S4NE>

Actividad 15: Donde tus sueños te lleven.

Material para trabajar la identidad personal y las prioridades en los pasos que tenemos que seguir dando en la vida según nuestros proyectos

¿A dónde va tu vida? Donde tus sueños te lleven

https://www.youtube.com/watch?v=b2UyFJ_GMzC

Entrevista con Javier Iriondo

José Antonio Luengo Latorre

Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado

Guía básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid (Curso 2020/21)

Subdirección General de Inspección Educativa

<https://www.youtube.com/watch?v=ouMi6CSikKw>

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión personal.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito.

Actividad 16: Optimismo inteligente

Material para trabajar la identidad personal y las prioridades en los pasos que tenemos que seguir dando en la vida según nuestros proyectos

Qué es y qué no es el optimismo inteligente.

<https://www.youtube.com/watch?v=4SnJjLc7-0E&feature=youtu.be&t=3>

Edades: 12-18 años.

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión personal.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito.

Actividad 17: La vida, los proyectos y los riesgos.

Material para trabajar la identidad personal y las prioridades en los pasos que tenemos que seguir dando en la vida según nuestros proyectos

¿Te atreves a soñar?

https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g

Texto para lectura y análisis: La vida, los proyectos y los riesgos

<https://blogluengo.blogspot.com/2013/01/la-vida-los-proyectos-y-los-riesgos.html>

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión personal.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo/texto
- Análisis individual del vídeo/texto: anotar las ideas esenciales en pequeño grupo.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito.

Recursos complementarios para “mejorar el futuro”

“Nunca te arrepentirás de perseguir tus sueños”. Mago More,
conferenciante y humorista

<https://www.youtube.com/watch?v=64oJSzdyb-Y>
<https://www.youtube.com/watch?v=CsGbnenVlvA&list=TLPQMMDYwODlwMjDfVgh0JlsoeQ&index=1>

De esta pandemia sacaremos conclusiones para que no nos vuelva a
pasar

Juan Luis Arsuaga

<https://www.youtube.com/watch?v=1AVa62rrrE>

Ver también:

No tendremos otra pandemia como esta.

Entrevista a Juan Luis Arsuaga

La Vanguardia

<https://www.youtube.com/watch?v=W7PHH7vjOA4&list=RDCMUCl6QcXatdaEAaRTRjI3dc0w&index=11>

El valor de la amistad
Aprendemos juntos. Los tres tipos de amistad
<https://www.youtube.com/watch?v=gyPeUBQNrx0>

El tiempo y la salud son los bienes más valiosos que tenemos
Aprendemos Juntos
Nacho Dean. Aventurero y divulgador
<https://www.youtube.com/watch?v=W7PHH7vjOA4&list=RDCMUCl6QcXatdaEAaRTRjI3dc0w&index=11>

Versión completa
<https://www.youtube.com/watch?v=7vJ6ZG6j5NU>

Algunas actividades aptas para diferentes edades de educación primaria y secundaria (8-13 años)

❑ Lectura compartida cuento "["Vacío"](#)", de Ana Llenas.
<https://www.youtube.com/watch?v=RG6bQt0i3KQ>

Posible secuencia de acciones

- Visualización del vídeo
- Reflexión personal sobre el significado de la historia narrada en el cuento
- Posibilidad de realización de un dibujo o relato breve que permita al alumno/a expresar sus emociones. Si ha podido sentirse como la protagonista del cuento, si se han identificado con alguna escena en concreto, si puede ponerse en el lugar de personas que viven situaciones parecidas, o si puede aportar ideas sobre cómo afrontar momentos difíciles...
- Puesta en común en el grupo.
- Elaboración de ideas fuerza y conclusiones

❑ La música como medio para la relajación y la expresión de emociones

Escuchar música y dibujar y dialogar posteriormente sobre lo que hace sentir esa experiencia es una opción de gran interés para la expresión emocional. Existen piezas de música clásica, por ejemplo, que resultan especialmente evocadoras.

Es una actividad inspirada en la técnica de musicoterapia GIM (Imágenes Guiadas con Música), si bien en la práctica docente nunca debe interpretarse como una técnica terapéutica; se trata de aprovechar su potencial para la relajación individual o en grupo y, posteriormente, para la expresión sosegada de emociones y

sentimientos. Se explica a los alumnos/as que, escuchando la música, pueden realizar un viaje interior, y que al final de la actividad podrán realizar un dibujo/relato de la vivencia y expresar lo sentido. Mientras suena la música, el tutor/a puede acompañar la experiencia haciendo algunas sugerencias que puedan guiar el “viaje imaginado y sentido”:

¿Dónde te encuentras? ¿Te resulta familiar ese sitio? ¿Qué te sugiere la música? ¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes?

Educación primaria

Nota: Para trabajar la reflexión racional y la expresión y, en su caso, el desahogo emocional y vivencial con los niños y niñas de educación primaria puede ser de interés, además por supuesto de las acciones a desarrollar en tutorías individuales o grupales, solicitar al alumnado y las familias los dibujos y otros trabajos (relatos, redacciones, etc.) que hayan podido realizar durante el confinamiento y la desescalada.

El proceso vivido. Reflexiones sobre la interpretación de lo experimentado.

Se detallan a continuación algunas ejemplificaciones abiertas para el trabajo de reflexión y expresión emocional del alumnado en relación con las experiencias vividas. Se sugieren así materiales que pueden resultar de interés en un proceso esencial: la reflexión sosegada y ordenada de los procesos de pensamiento y emoción que han aflorado en los tiempos de confinamiento y actividad lectiva no presencial.

Actividad 18: “Cecilia”

Edades: 5-11 años

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar el desahogo emocional del alumnado.

Materiales

- La madura reflexión sobre el coronavirus de una niña de 7 años, Cecilia
<https://www.youtube.com/watch?v=35N36Ems4cQ>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo: anotar por grupos las ideas fundamentales.
- Puesta en común por grupos.
- Aspectos negativos y positivos de lo vivido en diferentes ámbitos.
- Elaboración de conclusiones.
- Reflexión individual por escrito/Dibujo.
- Elaboración de un mural.

Actividad 19: El mensaje que lanza al mundo esta niña te hará llevar la cuarentena de otra manera.

Edades: 5-11 años

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar el desahogo emocional del alumnado.
- Reflexionar sobre la vida de otras personas y su manera de afrontar los malos momentos.

Materiales

- El mensaje que lanza al mundo esta niña te hará llevar la cuarentena de otra manera.

<https://www.youtube.com/watch?v=EbQBDc3mwM8>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo: anotar por grupos las ideas fundamentales.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito/Dibujo.

Actividad 20: ¿Cuál fue el 'Resistiré' de otros países? ¿El aplauso a los sanitarios exclusivo español se hizo también fuera?

Edades: 5-11 años

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.
- Reflexionar sobre la vida de otras personas y su manera de afrontar los malos momentos.

Materiales

- Así es la banda sonora internacional de la cuarentena y sus símbolos. Lectura de la noticia y visualización de vídeos.
<https://www.woman.es/lifestyle/ocio/resistire-himno-simbolos-cuarentena-paises>

Secuencia de posibles acciones:

- Lectura de noticia y visualización de los vídeos.
- Análisis individual del material: ¿qué hacíamos los españoles para superar el confinamiento? ¿Qué hacíamos los niños y niñas? Anotar por grupos pequeños las ideas fundamentales.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito/Dibujo.

Recurso complementario

Vídeo complementario: Arcoíris solidarios en las ventanas para sobrellevar el confinamiento (El País, 6 de marzo, 2020).

https://elpais.com/elpais/2020/03/16/mamas_papas/1584370584_057284.html

Recordar el pasado, pero mirando hacia el futuro

Se detallan a continuación algunas ejemplificaciones abiertas para el trabajo de reflexión y expresión emocional del alumnado en relación con nuestro futuro, con el aprendizaje vivido, con los retos sociales e individuales que podemos afrontar a partir de las experiencias vividas. Se

sugieren así materiales que pueden resultar de interés en un proceso esencial: la reflexión sosegada y ordenada de los procesos vitales que como sociedad e individualmente tenemos ante nosotros tras la situación experimentada en diferentes dimensiones: sanitaria, económica, social, personal...

Actividad 21: La autoestima

Edades: 5-11 años

Objetivos:

- Reflexionar sobre los momentos en que nuestra autoestima se resiente y reflexionar en cómo reaccionar de otras personas y su manera de afrontar los malos momentos. El papel de los amigos.
- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar la expresión emocional del alumnado.

Materiales

- La autoestima. Vídeo de PIXAR
<https://www.youtube.com/watch?v=AxqqSa6eE8o>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis individual del vídeo: anotar por grupos las ideas fundamentales.
- Puesta en común por grupos.
- Reflexión individual por escrito/Dibujo.

Actividad 22: Sentimientos y emociones.

Edades: 5-11 años

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.

- Identificar las emociones vividas con ejemplos.
- Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.

Materiales

- Los sentimientos y las emociones. PIXAR
<https://www.youtube.com/watch?v=XU3SlbNAZlo>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo.
- Análisis individual de las emociones vividas.
- Puesta en común por grupos.

Educación infantil

El trabajo en educación infantil se asienta en acciones relacionadas con el diálogo y la conversación, el relato (en asamblea o intervención individual), los dibujos, la expresión plástica... Se entiende imprescindible trazar estas actuaciones específicas relacionadas a abordar la situación vivida con gran sutileza y, en todo caso, tras entrevista individual de tutoría con las familias y actividad de grupo con las mismas.

Para trabajar la expresión emocional y vivencial con los niños y niñas de educación infantil puede ser de mucho interés, además por supuesto de las acciones a desarrollar en tutorías individuales o grupales, solicitar a las familias los dibujos que hayan podido realizar durante el confinamiento y la desescalada.

Ejemplificación: Así ven los niños el coronavirus

Edades: 3-6 años

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso vivido durante la pandemia y el confinamiento. Lecciones que hemos podido aprender.
- Revisar los diferentes aspectos positivos y negativos ha generado la situación vivida, en la dimensión global, de país, familiar e individual.
- Facilitar la expresión emocional del alumnado.

Materiales

- Así lo ven los niños: la crisis del coronavirus a través de sus ojos

<https://www.elperiodico.com/es/epbrands/unidos-y-conectados/comite-expertos.html>

Secuencia de posibles acciones:

- Visualización del vídeo
- Análisis del vídeo en grupo. ¿Qué nos dicen los niños?
- Reflexión sobre los aspectos negativos y positivos vividos durante la situación vivida.
- Elaboración de dibujos: Cómo me veo durante la pandemia y en la actualidad.

Recurso complementario

Video cuento del cuento "Así es mi corazón".

Del blog <http://auladeelena.com>

Post del video cuento: <http://goo.gl/0OvDrQ>



El trabajo con las familias

El trabajo con familias en este momento es especialmente relevante. A nadie se le escapa. Son muchas las experiencias que se han vivido en familia, en su particular nicho de convivencia. Y sometidos a sus singulares efectos. Algunas familias no dudarán en consultar muchas de sus dudas e incertidumbres. Otras, por el contrario, lo harán menos. O no lo harán. En cualquier caso, tanto si conocemos o no al alumnado con el que vamos a ejercer de tutores o tutoras en el centro educativo, parece imprescindible dedicar algún espacio a charlar en grupo, de manera relajada, sobre el paso de estos últimos seis meses.

Este es un espacio privilegiado para aportar, compartir y contrastar referencias y, al mismo tiempo, solicitar de padres y madres la información que ellos entiendan pertinente y relevante en este momento. Y, por supuesto, ponernos a su disposición para cualquier entrevista personal que pueda estimarse necesaria.

Sin lugar a dudas, el presente curso escolar se inicia con dudas en no pocas dimensiones. Siendo conscientes de la complejidad del proceso en su conjunto, parece prudente, cuando menos, guiar la acción con un esquema esencial y básico.

Lógicamente, va a depender de la edad y las circunstancias y situaciones que nuestros alumnos y alumnas hayan podido vivir y los posibles efectos que hayan podido generarse.



- ❑ Reunión de tutoría grupal
 - Reflexionar sobre lo vivido.
 - Informar sobre organización y planificación del curso.
 - Informar sobre actividades a desarrollar en la materia y contenidos en el presente documento. Mostrar algún ejemplo y trabajarlo en grupo.
 - Invitación a tutoría individual según demanda.
 - Informar sobre la posibilidad de uso del cuestionario para familias (Anexo III).

- ❑ Posibilidad de actividades de sensibilización y formación en grupo sobre posibles demandas planteadas por los padres: inseguridades, pérdida de autoestima, miedos... (Apoyo y asesoramiento del DO y EOEP)

Ejemplo en Educación infantil y Primaria. Los miedos infantiles.

Marga Santamaría

<https://www.youtube.com/watch?v=bkkV2KPYmsY>

<https://www.youtube.com/watch?v=KckzYwCIUSc>

Ejemplo en Educación Infantil, Primaria y Secundaria

Aprendemos Juntos. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Boris Cyrulnik

https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY

Los pilares de la autoestima. Aprendemos Juntos (Walter Riso)

<https://www.youtube.com/watch?v=8iOo3ii0RTM&list=RDCMUCl6QcXatdaEAaRTRjI3dc0w&index=5>

- ❑ Desarrollo de tutorías individuales según planificación y necesidades detectadas. Dependiendo del detalle y contenidos de estas acciones, puede resultar especialmente importante el asesoramiento de los y las profesionales de orientación del centro y, por supuesto, del equipo directivo.
 - Intercambio de información.
 - Análisis conjunto de la situación personal.
 - Análisis y valoración de necesidades detectadas.
 - Orientación y asesoramiento.
 - Propuesta de derivación, en su caso a departamento de orientación o EOEP.

Anexos

Modelos de cuestionario para la exploración inicial de aspectos esenciales en la experiencia emocional de nuestro alumnado

(Pueden ser adaptados según perfil del alumnado y familias, contexto y necesidades)

Notas aclaratorias sobre los cuestionarios

Los cuestionarios que a continuación se detallan **no son en ningún caso un instrumento para el diagnóstico psicológico**. Deben utilizarse exclusivamente en el contexto de trabajo para la exploración en el proceso de acompañamiento al estado emocional del alumnado. **En esta tarea, el trabajo de los tutores/as en colaboración con los departamentos de orientación y los equipos de orientación educativa y psicopedagógica se considera fundamental.**

A modo orientativo y como ejemplificación, se presentan cuatro modelos. Uno (Anexo I), esencialmente para el trabajo de los tutores/as para el análisis individual y grupal de necesidades. Los Anexos II y III se plantean para utilización, en su caso, por los profesionales de los DO y EOEP en el desarrollo de su tarea de valoración de situaciones individuales. El Anexo IV se ajusta al trabajo con las familias, en el contexto de la acción tutorial con las mismas.

Los Anexos I, II y III para el alumnado pueden ser de uso en actividades a partir de 5º-6º de educación primaria en adelante, tanto de carácter individual como grupal. Pueden ser utilizados, asimismo, como guía de entrevista en tutorías individuales. En cualquier caso, corresponde al centro valorar su adecuación a las edades citadas u otras, en su caso, según contexto.

En el contexto del trabajo de exploración a desarrollar con el alumnado de edad inferior a las edades de referencia citadas en el punto anterior, los tutores/as pueden adaptar el Anexo I, seleccionando solo algunas cuestiones y/o simplificando la redacción de aquellas que se estimen de interés; pueden, asimismo, llevar a efecto esta tarea en entrevistas individuales con las familias (utilizando el Anexo IV como guía orientativa la entrevista en las mismas), y/o sirviéndose de este mismo Anexo solicitando su contestación por parte de las familias del grupo.

Anexo I

Modelo de cuestionario para el **alumnado**: experiencias durante el confinamiento y situación actual

Para uso de los tutores/as

Puedes adaptarlo a tus necesidades e intereses.

Contesta a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúa tu respuesta en función de lo que pienses o sientas. En otras preguntas podrás contestar SÍ o NO y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estimes oportuno.

Durante el confinamiento en casa

1. ¿Durante el confinamiento en casa, sentiste que las cosas importantes en tu vida se veían afectadas negativamente de forma importante?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. La relación con mi familia en casa ha sido agradable aun dentro de la dificultad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. ¿Te adaptaste bien a cómo se plantearon las actividades de aprendizaje desde el colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. ¿Qué fue para ti lo más adecuado y lo menos adecuado de la actividad lectiva no presencial propuesta desde el colegio o instituto?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado y que menos te ha gustado

5. ¿Llegaste a pensar que te encontrabas mejor en casa que acudiendo al colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. ¿Sentiste miedo o miedos con frecuencia por lo que pasaba o podía pasar por la pandemia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

--

7. ¿Te has visto afectado por la enfermedad importante de algún ser familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

Sí	No

8. ¿Te has visto afectado por el fallecimiento de algún ser familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

Sí	No

En caso afirmativo, ¿consideras que lo que pudiste hacer tú y tu familia para despedir a tu ser querido fue lo adecuado?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. ¿Has sentido a lo largo de este proceso síntomas malestar ligado a la ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Has sentido malestar en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

11. ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha pasado durante el tiempo que estuviste confinado en casa?

Lo mejor	Lo peor

12. La desescalada y pensar en volver a salir a la calle supuso para mí un problema.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. ¿Conoces a algún amigo/a o compañero/a que haya sufrido especialmente durante el confinamiento?

Sí	No

En caso afirmativo, ¿puedes detallar algunas de estas circunstancias y si tienes conocimiento de si ese amigo/a o compañero/a recibió ayuda y por parte de quién? ¿Pudiste ayudarle tú de alguna manera?

--

En la situación actual

1. ¿Sientes en la actualidad que las cosas importantes en tu vida se han visto afectadas negativamente de forma importante?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. ¿Te adaptas con facilidad a la nueva situación de medidas de precaución sanitaria como el uso de la mascarilla, la ausencia de contacto físico y la distancia de seguridad?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. La relación con mi familia en casa es agradable aun dentro de la dificultad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. ¿Qué representaría para ti lo más adecuado y lo menos adecuado de una posible combinación de la actividad lectiva no presencial y la presencial y ordinaria en el colegio o instituto?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado

5. ¿Piensas que te encontrarías mejor trabajando en casa que acudiendo al colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. ¿Sientes miedo o miedos con frecuencia por lo que pasa o puede pasar por la pandemia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

--

7. ¿Estás afectado en la actualidad por la enfermedad importante de algún familiar directo o fallecimiento de un ser querido?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

En caso afirmativo, ¿consideras que necesitas ayuda?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. ¿Sientes en la actualidad síntomas de malestar ligado a la ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

9. ¿Sientes en la actualidad algún malestar en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha pasado durante el tiempo de desescalada hasta el momento actual?

Lo mejor	Lo peor

11. ¿Conoces a algún amigo/a o compañero/a que esté en la actualidad sufriendo algún efecto del confinamiento y la pandemia?

Sí	No

En caso afirmativo, ¿quieres contar algo al respecto y si tienes conocimiento de si ese amigo/a o compañero/a recibe ayuda y por parte de quién? ¿Puedes ayudarle de alguna manera en la actualidad?

12. ¿Confías en que todo va a ir bien en la vuelta al colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. ¿Crees que necesitas alguna ayuda especial en el momento actual?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿qué les pedirías a tus profesores?

Anexo II

Modelo de cuestionario para el **alumnado**: experiencias durante el confinamiento

Cuestionario exclusivo para valorar la auto-percepción del alumnado durante el confinamiento.

(Para uso, en su caso, por profesionales de Orientación)

Puedes adaptarlo a tus necesidades e intereses.

Contesta a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúa tu respuesta en función de lo que pienses o sientas. En otras preguntas podrás contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estimes oportuno.

Durante el período en el que estuviste confinado en casa...

1. ¿Sentiste que las cosas importantes en tu vida se veían afectadas negativamente de forma importante?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. ¿Te adaptaste con facilidad a la nueva situación de no salir de casa y vivir confinado?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. En general, mi vida durante el periodo de confinamiento transcurrió bien, sin sobresaltos ni efectos negativos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. La relación con mi familia en casa ha sido agradable aun dentro de la dificultad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. ¿Te adaptaste con facilidad a las actividades de aprendizaje que te planteaban desde el colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. ¿Qué fue para ti lo más adecuado y lo menos adecuado de la actividad lectiva no presencial propuesta desde el colegio o instituto?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado y que menos te ha gustado

7. ¿Llegaste a pensar que te encontrabas mejor en casa que acudiendo al colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. ¿Sentiste miedo o miedos con frecuencia por lo que pasaba o podía pasar por la pandemia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

--

9. ¿Te has visto afectado por la enfermedad importante de algún familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Te has visto afectado por el fallecimiento de algún ser familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

En caso afirmativo, ¿consideras que lo que pudiste hacer tú y tu familia para despedir a tu ser querido fue lo adecuado?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. ¿Has sentido a lo largo de este proceso síntomas de ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

12. ¿Has sentido síntomas de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

13. ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha pasado durante el tiempo que estuviste confinado en casa?

Lo mejor	Lo peor

14. La desescalada y pensar en volver a salir supuso para mí un problema.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

15. ¿Conoces a algún amigo/a o compañero/a que haya sufrido especialmente durante el confinamiento?

Sí	No

En caso afirmativo, ¿puedes detallar algunas de estas circunstancias y si tienes conocimiento de si ese amigo/a o compañero/a recibió ayuda y por parte de quién? ¿Pudiste ayudarle tú de alguna manera?

Anexo III

Modelo de cuestionario para el **alumnado**: experiencias y vivencias en la situación actual

Cuestionario exclusivo para valorar la auto-percepción del alumnado durante el confinamiento.

(Para uso, en su caso, por profesionales de Orientación)

Puedes adaptarlo a tus necesidades e intereses.

Contesta a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúa tu respuesta en función de lo que pienses o sientas. En otras preguntas podrás contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estimes oportuno.

1. ¿Sientes en la actualidad que las cosas importantes en tu vida se han visto afectadas negativamente de forma importante?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. ¿Te adaptas con facilidad a la nueva situación de medidas de precaución sanitaria como el uso de la mascarilla, la ausencia de contacto físico y la distancia de seguridad?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. En general, mi vida en el momento actual transcurre bien, sin sobresaltos ni efectos negativos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. La relación con mi familia en casa es agradable aun dentro de la dificultad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. ¿Entenderías que la actividad lectiva combinase la actividad telemática en casa y presencial en el colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. ¿Qué representaría para ti lo más adecuado y lo menos adecuado de una posible combinación de la actividad lectiva no presencial y la presencial y ordinaria en el colegio o instituto?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado

7. ¿Piensas que te encontrarías mejor trabajando en casa que acudiendo al colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. ¿Sientes miedo o miedos con frecuencia por lo que pasa o puede pasar por la pandemia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

9. ¿Estás afectado en la actualidad por la enfermedad importante de algún familiar directo o ser querido?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Te sientes aún afectado emocionalmente en la actualidad por el fallecimiento de algún familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

En caso afirmativo, ¿consideras que necesitas ayuda?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. ¿Sientes en la actualidad síntomas de ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

12. ¿Sientes en la actualidad algún tipo de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

13. ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha pasado durante el tiempo de desescalada hasta el momento actual?

Lo mejor	Lo peor

14. ¿Conoces a algún amigo/a o compañero/a que esté en la actualidad sufriendo algún efecto del confinamiento y la pandemia?

Sí	No

En caso afirmativo, ¿puedes detallar algunas de estas circunstancias y si tienes conocimiento de si ese amigo/a o compañero/a recibe ayuda y por parte de quién? ¿Puedes ayudare de alguna manera en la actualidad?

15. ¿Confías en que todo va a ir bien en la vuelta al colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

16. ¿Crees que necesitas alguna ayuda especial en el momento actual?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿qué les pedirías a tus profesores?

Anexo IV

Modelo de cuestionario para las **familias**: experiencias durante el confinamiento, y vivencias en la situación actual

Puedes adaptarlo a tus necesidades e intereses.

Conteste, por favor, a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúe su respuesta en función de lo que piense o sienta. En otras preguntas podrá contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estime oportuno.

Durante el período de desescalada pero en el que estuviste confinado en casa...

1. ¿Durante el confinamiento, sintió que su hijo/a se estaba viendo afectado negativamente de forma importante?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. ¿Siente en la actualidad que las cosas importantes en la vida de su hijo/a se encuentran negativamente afectadas de forma importante?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. ¿Se adapta su hijo/a con facilidad a la nueva situación de medidas de precaución sanitaria como el uso de la mascarilla, la ausencia de contacto físico y la distancia de seguridad?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. En general, considera que la vida de su hijo/a en el momento actual transcurre bien, sin sobresaltos ni efectos negativos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Durante el confinamiento y la desescalada, la relación entre los miembros de la familia en casa fue razonablemente agradable aun dentro de la dificultad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. ¿La actividad lectiva no presencial afectó de manera negativa a mi hijo/a durante el confinamiento y la desescalada?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. ¿Qué representó para usted lo más adecuado y lo menos adecuado de la actividad lectiva no presencial durante el confinamiento?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado

8. ¿Entendería que en el momento actual la actividad lectiva de su hijo/a combinase la actividad telemática en casa y presencial en el colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. ¿Piensa que su hijo/a se encontraría mejor trabajando en casa que acudiendo al colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. ¿Sintió su hijo/ miedo o miedos con frecuencia por lo que pasó durante la pandemia y el confinamiento?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

--

11. ¿Siente su hijo/ miedo o miedos con frecuencia en la actualidad por lo que pasa o puede pasar por la pandemia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12. ¿Se vio la familia afectada por la enfermedad importante de algún familiar directo o ser querido durante el confinamiento o desescalada?

Sí	No

Añada los comentarios que estimes oportunos

13. ¿Se ve la familia afectada en la actualidad por la enfermedad importante de algún familiar directo o ser querido?

Sí	No

Añada los comentarios que estimes oportunos

14. ¿Se vio afectado la familia emocionalmente afectada por el fallecimiento de algún familiar directo o ser querido durante el periodo en que estuviste confinado?

Sí	No

En caso afirmativo, ¿considera que usted o su hijo/a necesita ayuda?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

15. ¿Se ve la familia afectada emocionalmente en la actualidad por el fallecimiento de algún ser familiar directo o ser querido?

Sí	No

16. ¿Siente que su hijo sufrió síntomas de ansiedad durante el confinamiento y la desescalada? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

17. ¿Siente que su hijo en la actualidad síntomas de ansiedad? (Sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

18. ¿Siente que su hijo/a sufrió algún tipo de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

19. ¿Siente que su hijo/a sufre en la actualidad algún tipo de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

20. ¿Qué es lo mejor y lo peor que usted considera le ha pasado durante el tiempo de desescalada hasta el momento actual?

Lo mejor	Lo peor

21. ¿Confía en que todo va a ir bien en la vuelta de su hijo/a al colegio o instituto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

22. ¿Cree que su hijo/a necesita alguna ayuda especial en el momento actual?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿qué les pediría a sus profesores?

Referencias

ABC (2020). Uno de cada seis niños españoles está deprimido: estas son las consecuencias del estado de alarma.

https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-cada-seis-ninos-espanoles-esta-deprimido-estas-consecuencias-estado-alarma-202005230132_noticia.html

Álava S. (2020) ¿Cómo estás? Ventilación emocional.
<https://www.youtube.com/watch?v=EMbVO6mqbSU>

Asociación Española de Pediatría (2020).

<https://www.aeped.es/noticias/posicionamiento-aep-en-cuanto-repercusion-confinamiento-en-ninos>

Brooks, S., Webster, R., Smith, L. Et al (2020)

The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Consejería de Educación y Juventud. Viceconsejerías de Política Educativa y de Organización Educativa de 9 de julio de 2020. INSTRUCCIONES DE LAS VICECONSEJERÍAS DE POLÍTICA EDUCATIVA Y DE ORGANIZACIÓN EDUCATIVA, DE 9 DE JULIO DE 2020, SOBRE COMIENZO DEL CURSO ESCOLAR 2020-2021 EN CENTROS DOCENTES PÚBLICOS NO UNIVERSITARIOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/20.07_resolucion_conjunta_instrucciones_inicio_de_curso_20.21.pdf

Consejo General de la Psicología de España (2020).

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1499/comunicado-consejo-general-la-psicologia-espana-relacion-las-necesidades-la-infancia-y-la-adolescencia-la-situacion-confinamiento-la-pandemia>

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. COP Madrid (2020 a). Guías orientación COVID-19.

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1504/guias-recomendaciones-ayuda-psicologica-afrontar-confinamiento-el-brote-covid19>

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. COP Madrid (2020 b). Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento. ¿Y AHORA QUÉ?

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1554/guia-un-afrontamiento-psicologico-eficaz-proceso-desconfinamiento-y-ahora-que>

Colegio Oficial de la Psicología. (COP Madrid (2020 c). Proyecto AULA. Guías estrés laboral

- <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1607/presentacion-proyecto-aula-prevencion-riesgos-psicosociales-video>
- <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1609/guia-el-estres-laboral-causas-proceso-consecuencias-video>
- <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1619/guia-gestion-estres-laboral-video>
- <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1621/guia-intervencion-el-estres-laboral-medidas-preventivas-video>

Colegio Oficial de la Psicología (COP Madrid 2020 d) Canal YouTube. Duelos durante el confinamiento en niños y adolescentes. <https://www.youtube.com/watch?v=6OWFzclQrjQ>

CRIF (2020). Materiales del curso “La escuela durante el confinamiento”. <https://mediateca.educa.madrid.org/lista/L1q1hucxta54lxjec>

Bosada, M. (2020) Educaweb. El curso 2020-2021 ante el coronavirus: cómo planificarlo y afrontarlo. <https://www.educaweb.com/noticia/2020/06/30/curso-2020-2021-covid-19-como-planificarlo-afrontarlo-19244/>

El País (2020). Mamás y papás. Uno de cada cuatro niños padece ansiedad por el confinamiento. https://elpais.com/elpais/2020/05/08/mamas_papas/1588932224_861773.html

El Periódico (2020). El estrés postraumático amenaza a los niños “enjaulados”. <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20200417/el-estres-postraumatico-amenaza-a-los-ninos-confinados-7931820>

Escuela Andaluza de Salud Pública (2020). Del confinamiento a la desescalada. Efectos en infancia y adolescencia. <https://www.easp.es/web/coronavirusaludpublica/del-confinamiento-a-la-desescalada-efectos-en-infancia-y-adolescencia/>

Fundación La Caixa. El confinamiento visto por los niños (2020). <https://sites.lacaixa.org/diccionario-confinamiento/>

Fundación Mario Losantos del Campo (2020). Cómo atender el duelo infantil durante el confinamiento. <https://www.youtube.com/watch?v=WSbasXjv5cs>

INFOCOP (2020 a). Entrevista a Elisardo Becoña.
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=9890

INFOCOP (2020 b)_La ONU advierte del impacto del COVID-19 sobre la salud mental de los y las menores
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8772&cat=50

INFOCOP (2020 c). Cuento para afrontar el duelo en niños.
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8667

Kidshealth.org. Trastorno por estrés postraumático en niños.
<https://kidshealth.org/es/parents/ptsd-esp.html>

Intered.org. Pedagogía de los cuidados.

<https://www.intered.org/pedagogiadeloscuidados/es/hemeroteca-de-los-cuidados-por-una-educacion-transformadora/>

La Vanguardia (2020). El confinamiento afecta a la salud mental de los niños.
<https://www.lavanguardia.com/ciencia/20200418/48571125827/confinamiento-ninos-impacto-salud-mental-estres-agudo.html>

Pepa Horno (Blog). <http://www.pepahorno.es>

POI (2020). COVID-19. 100 medidas para la infancia.
<https://plataformadeinfancia.org/wp-content/uploads/2020/04/100-medidas-para-la-infancia-COVID19.pdf>

RTVE (2020) El miedo frente a la pandemia. De la incertidumbre a la superación. <https://www.rtve.es/noticias/20200626/miedo-frente-pandemia-incertidumbre-superacion/2022708.shtml>

Save the Children (2020). Informe impacto Pandemia en la Infancia.
<https://www.savethechildren.es/notasprensa/save-children-advierde-de-que-las-medidas-de-aislamiento-social-por-la-covid-19-pueden>

UCM.es. Portal de Transparencia. Los jóvenes sienten más ansiedad y depresión por el COVID-19 que los grupos de riesgo.
<https://www.ucm.es/otri/noticias-los-jovenes-sienten-mas-ansiedad-y-depresion-por-el-covid-19-que-los-grupos-de-riesgo>

Unidad de Convivencia y contra el acoso escolar. Subdirección General de Inspección Educativa. (2020). Orientaciones para la finalización del curso escolar y la elaboración de planes de acogida al alumnado en el marco de la acción tutorial.

https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/d216c88e-e1fb-422c-8ea9-d7e700096ed8/V.Equipo_Orientacionefinalizacioncurso.pdf?t=1590742538398

UNICEF (2020). Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19
Propuestas de UNICEF España.

<http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/2020-06%20Unicef-Salud-Mental-infancia-adolescencia-covid-19.pdf>

Woman.es (2020) Cómo detectar la ansiedad de los menores ante el coronavirus. Entrevista a Eva Millet.

<https://www.woman.es/lifestyle/salud/detectar-ansiedad-menores-coronavirus>

Otras referencias de interés

Asociación Española de Pediatría

<https://www.aeped.es/noticias/coronavirus>

BBVA Aprendemos Juntos. Todos los vídeos

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/archivo/>

Save the Children. Informe Educación y confinamiento

<https://www.savethechildren.es/notasprensa/informe-covid19-save-children-pide-un-plan-de-recuperacion-educativa>

UNICEF. La educación y el nuevo coronavirus

<https://www.unicef.es/educa/covid-19>

UNICEF. Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19

https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf

Web del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

<https://www.copmadrid.org/web/>

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1504/guias-recomendaciones-ayuda-psicologica-afrontar-confinamiento-el-brote-covid19>

Web del Consejo General de la Psicología de España

<https://www.cop.es>

<https://www.cop.es/infocop/epub/>



*Educar es lo mismo
que poner un motor a una barca...
Hay que medir, pensar, equilibrar...
y poner todo en marcha.*

*Pero para eso,
uno tiene que llevar en el alma
un poco de marino...
un poco de pirata...
un poco de poeta...
y un kilo y medio de paciencia concentrada.*

*Pero es consolador soñar,
mientras uno trabaja,
que ese barco, ese niño,
irá muy lejos por el agua.*

*Soñar que ese navío
llevará nuestra carga de palabras
hacia puertos distantes, hacia islas lejanas.*

*Soñar que, cuando un día
esté durmiendo nuestra propia barca,
en barcos nuevos seguirá
nuestra bandera enarbolada.*

(Gabriel Celaya)

Gracias al trabajo de todo el profesorado